

Año nuevo, ¿propósitos viejos?

Publicado originalmente en Diciembre de 2006

Un esquema errado, que puede sonar muy motivante, pero que en la práctica siempre fracasa: son los propósitos de año nuevo. Tratar de mejorar o de evitar los errores siempre es loable, y eso es lo que les da su encanto.

¡Ha llegado un nuevo año! ¡Parece que fue ayer cuando celebrábamos –y muchos temblaban- ante el cambio de milenio! ¡Y ya estamos en el 2007! De hecho ya nos comimos las rosca –de Reyes, digo-, Todos nos llenamos de optimismo y positivismo, de hecho nos sentimos revitalizados: más ricos –sea por el aguinaldo-, más delgados –como si no tuviéramos espejos- o con nuevos bríos para iniciar nuestras actividades –aunque en poco tiempo volvamos a niveles normales-. La realidad es que hacemos poco para que ese sentimiento de confianza se transforme en realidad, pero todo empieza con esa inyección a la voluntad que son los consabidos propósitos de año nuevo.

Es una tradición añeja esto de fijarse metas cada principio de año, al menos desde que me acuerdo todo mundo lo hace apenas inicia el nuevo ciclo anual, e implica la intención de cambiar para bien en su persona, en su trabajo, en su vida social o su vida familiar, pero como siempre, este servidor ha caído en la cuenta de varios detalles que le parecen si no incomprensibles, si curiosos por decir lo menos.

Primero debo decir que nadie es exactamente original a la hora de establecer sus objetivos, por el contrario, en general la gente dice que ya va a dejar de fumar, o de beber, o de beber y fumar, de llegar tarde, que va a darle mas atención a la pareja, que va a ahorrar o a no gastar tanto, a pagar sus deudas, a hacer ejercicio... un conjunto de cosas que pueden conformar una lista más bien breve de la que parece que todos hacemos una selección, pero lo peor es que escogemos hacer o lograr cosas que sabemos que son poco menos que imposibles de hacer, es más, la mayor parte de nuestros planes se vienen reciclando desde hace varios años, ¿Qué no?

Por cierto, ¿han notado que el 90% de los propósitos de año nuevo tienen que ver con hacer cosas que nos desagradan? Se trata de objetivos que implican un sacrificio o un esfuerzo realmente doloroso, que si bien son para lograr un beneficio, nos van a hacer pasar ratos verdaderamente desesperantes si realmente los llevamos a cabo, es más, si lo pensamos un poquito, ¿se trata de cosas que en el fondo no queremos hacer! Y pregúntome yo: ¿Por qué nadie se pone como propósito pasear más en este año? ¿O ponerse la mayor farra de su vida? ¿O echarse a la flojera más que el año pasado? ¡No! Todo involucra la eliminación de un gusto personal para, aparentemente, quedar bien con los demás, porque de otra manera no entiendo porqué van contándole a todos sus conocidos acerca de sus propósitos de año nuevo.

Lo malo es que todos, empezando por uno mismo, al poco tiempo de empezado el año aceptamos que los famosos propósitos nada más no se van a cumplir. ¿Esto le suena familiar?

- *¡Aguanté tres meses sin fumar! ¡Fue bastante! Ahora si el año que viene lo cumplo. ¿Tienes cerillos?*
- *De veras quiero ponerme a dieta, pero en enero con la rosca, en febrero con los tamales de la Candelaria y los chocolates de San Valentín... ¡Así no se puede! ¡Pásame la salsa por favor!*
- *Ya me compré los tenis y la ropa para ir al gimnasio, ya nada más tengo que organizar mi tiempo, porque la verdad es que estoy muy ocupado y no lo necesito tanto. Por cierto, ¿Le pusieron más escalones a la escalera de la entrada?*

Para las personas que no piensan cumplir sus propósitos y solo los definen para estar acorde a las charlas con los amigos, la cosa no pasa a mayores; es un asunto que se toca por unos días a lo más y al paso de una semana simplemente se desvanece sin mayor importancia, pero para mucha gente llega a ser incluso motivo de frustración y depresión. Piénselo bien. Para nadie debe ser fácil cumplir diez años de que cada mes de enero se propone dejar un vicio o una mala costumbre y que simplemente no puede hacerlo.

Lo más recomendable para estas ocasiones, es hacerse de un propósito de año nuevo, serio, real y posible, uno solo, pero que realmente queramos cumplir. Cada uno de nosotros conocemos nuestros gustos y nuestras capacidades, así que ¿qué necesidad hay de estarnos generando frustraciones innecesarias? Otra cosa cierta es que tampoco hay necesidad de ponernos un periodo mayor o menor para cambiar; para mejorar en algo no es necesario que estemos en el mes de enero, ni tampoco que nos ciñamos a un periodo de doce meses específicamente. Esto es simplemente una tradición que antes de otra cosa debe ser divertida.

Por mi parte –y sin que se me pregunte- les diré que desde hace años he cumplido el único propósito de año nuevo que hago cada enero y que siempre es el mismo: no haré propósitos de año nuevo. ¡Y vieran como me ha funcionado! Cada quien tiene su estilo para lidiar con estas situaciones, ¿no les parece? Por lo pronto, no me queda más que cerrar este texto con un clásico y choteado...

¡Feliz año nuevo 2007!

Recomendaciones para cumplir sus propósitos de año nuevo.

¡No los comentés! A menos que sean fáciles de lograr mantén la boca cerrada. El reto es contigo. No te gustaría ser el hazmerreír a medio año cuando lejos de cumplir tus metas quizás hasta las olvidaste, ¿verdad? Bastante tendrás con que tú sepas que no lo lograste.

Haz cambios graduales. Nadie cambia de un día para otro. Procura avanzar poco a poco, no transformes totalmente hábitos o costumbres de un día para otro.

Sé constante. La parte más difícil, el no desfallecer a los primeros síntomas de debilidad.

¡Sé realista! Si tienes sobrepeso, no pretendas haberlo eliminado a fin de Enero. ¡Eso es de locos! Si fijas esa meta para dentro de tres o seis meses es más factible que la logres y que si no lo haces, ahora sí te regañes a ti mismo.

Checa tus avances. Si realmente has sido constante con tus objetivos, procura verificar tus logros por pequeños que sean. Son la mejor motivación para seguir adelante.

¡Ubícate! Si nunca has sido un tipo atlético o con buena memoria, tu meta debe ser una mejora, pero no volverte un deportista ejemplar o un clon de Einstein. No es que no se pueda, pero hay cosas que requieren más de un año para lograrse.

Si caes, levántate. Si te fue imposible caer en la tentación de lo que tratas de superar una vez, olvídalo y sigue adelante como si nada. Una caída no es una derrota. OJO: ¡Una caída ocasional! No se trata de estarse cayendo a diario, ¿ok?

Haga cambios que sean compatibles con usted. Si desde niño ha sido poco atlético, no pretenda ser seleccionado para las próximas olimpiadas y, si desde pequeño fue malo para leer, no intente convertirse en una enciclopedia ambulante a lo largo de un año.

Siga estos consejos y seguro logrará cumplir sus propósitos, ahora que si no, a mi no me mire; soy un simple redactor bienintencionado, no Miguel Ángel Cornejo o Carlos Cuauhtémoc Sánchez. ¡Suerte!