

CÓMO VIVIR TU PROPÓSITO SIN AMARGARTE LA VIDA

Conclusiones de un estudio inédito sobre cien personas reales que viven con pasión y sentido.

Laura Ravés y Sandra Olea

Editorial Milenio

Fecha de publicación: marzo 2022

Páginas: 213

Se trata de un libro divulgativo y multidisciplinar: visión economista, astrológica, psicológica y sociológica. Asequible para todos los públicos, con parte práctica para reflexionar sobre el propio propósito de vida. Este libro es el resultado de tomar en serio la propia intuición y curiosidad y trazar el camino de búsqueda hasta lograr una respuesta. Os animo a adentraros en sus páginas y dejaros sentir la vitalidad y el entusiasmo del que nació. Incluye un capítulo sobre el guion de vida, escrito por mí, de fácil comprensión e ilustrado con ejemplos, recomendable para el público en general y para que aquellas personas, en proceso psicoterapéutico, puedan tener una visión teórica sobre la formación del guion.

Este libro está escrito desde la pasión. La pasión es un motor de vida, una lanzadera hacia los proyectos, que permite que los sueños se hagan realidad o que la creatividad que nace de ella vaya creciendo y transformándose hasta llegar a un nuevo lugar que no habíamos pensado. Y esto es lo que les ha ocurrido a las autoras.

Laura Ravés, economista y coach, apasionada por las personas, por descubrir sus talentos y potenciales, se preguntó por qué algunas personas empiezan con ilusión los lunes y otras lo hacen con desgana, esperando que llegue el viernes. Más allá de las divagaciones populares al respecto, Laura observó que las personas del primer grupo otorgaban un sentido a sus vidas que les hacía dirigir sus acciones hacia objetivos concretos y vivir el camino con entusiasmo y confianza, superando obstáculos. Motivada por saber si este grupo de personas, que conocían su propósito y vivían en coherencia con él, tenían patrones comunes compartió sus inquietudes con Sandra Olea, astróloga psicológica, quien se unió al proyecto. Se propusieron realizar un estudio que consistió en:

- conocer la experiencia vital de una muestra de 100 personas
- investigar respecto a su inteligencia emocional (método Six Seconds)
- realizar su carta natal según la astrología psicológica

El libro consta de algunos capítulos dedicados al estudio de cuatro de las cien personas que viven con propósito, tratando de ver cómo correlacionan en cada historia vital, el perfil cerebral obtenido a través de las escalas del Brain Brief Profile de Six Seconds (mide el nivel de bienestar, la calidad de vida, la eficacia y las relaciones) y los rasgos generales de la personalidad obtenidos en la carta astral.

Además de las aportaciones históricas respecto al recorrido del ser humano con relación a vivir de acuerdo con sus valores y a dotar de sentido su existencia, de las reflexiones filosóficas a través de los tiempos respecto al sentido de la vida, de la respuesta de la ciencia respecto a cómo nos afecta de forma saludable conocer nuestro propósito, el admirado *ikigai* de los japoneses, el libro está aderezado con numerosas citas de autores (psicólogos, sociólogos, filósofos, literatos, científicos...) que ejemplifican con sus reflexiones el contenido que se expone. Las autoras nos presentan una interconexión entre diferentes disciplinas respecto a cómo nos impacta tener un propósito que nos enfoque el camino, que nos oriente como brújula en la búsqueda y en el logro, y una investigación que busca respuestas a si existen algunas características comunes en las personas que viven de forma coherente con el propósito. Os recomiendo leer el libro para conocer los resultados de la investigación.

Mientras se llevaba a cabo el estudio, Laura me propuso una colaboración: escribir sobre el guion de vida y su relación con el propósito. Le interesaba que quedara reflejado como se construye el guion y cómo se puede trascender para convertirnos en quienes queremos ser, así que fue una oportunidad para encuadrar el propósito de vida dentro del marco del Análisis Transaccional y presentar los conceptos que están presentes en la formación del guion, enfatizando la importancia que tienen los permisos (el de lograr y ser, principalmente) en la consecución del propósito.

Durante la redacción y revisión de este libro llegó la pandemia, y con ella, cantidad de mensajes por las redes sociales sobre la importancia tanto de ser nosotros mismos como de tener un propósito en la vida, acompañados de numerosas ofertas de cursos de autoconocimiento. Conocer nuestro propósito parecía haberse convertido en una obligación, en una batalla que debíamos librar con nosotros mismos a toda costa para saber quiénes somos y qué queremos, lo que las autoras, en algún momento, han llamado la tiranía del propósito. A este respecto, el mensaje del libro es esperanzador y motivador. El libro se abre a la importancia de nuestro presente, de nuestro ahora, como una forma de recorrer, paso a paso y con más consciencia, nuestro día a día.

Me vienen a la mente las tan conocidas y cantadas palabras del poema de Machado: *camínante no hay camino, se hace camino al andar*, y es que, aun teniendo un propósito que nos guíe, no sabemos qué nos vamos a encontrar ni cómo el hallazgo nos va a condicionar el resto del camino, como les ha pasado a Laura y a Sandra, que iniciaron este trayecto guiadas por su curiosidad, diseñaron una investigación y, finalmente, concluyeron el recorrido, sin haberlo concebido en un principio, con la publicación de este libro.

ANNA MARIA GONZÁLEZ SERRANO

Psicóloga General Sanitaria

Psicoterapeuta acreditada por la EFPA y la FEAP

Analista Transaccional Certificada (CTA) por la EATA - Instructora AT 101

Psicoterapeuta integrativa certificada (CIIP) por la IIPA

Formación en procesos de duelo, pérdida y trauma

NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN

