

# Las carreras de la vida



César García-Rincón de Castro

La vida es como una carrera: un día tomas la salida y comienzas a correr hacia una meta relacionada con un sentido o una misión, para esto venimos al mundo, de otro modo, ¿qué sentido tendría? Pero hay que tener una meta clara y visualizarla, de lo contrario ya se sabe: “quien no sabe donde va, puede llegar donde no quiere”.

## Las carreras de la vida



- 1 Dibujamos en el suelo una pista de atletismo, con cinta de pintor. Podemos poner varias calles o una sola para todos, como preferamos.
- 2 Pedimos a los participantes que compartan en notas adhesivas 4 situaciones de carrera en relación con sus experiencias: 1) Carreras que no han comenzado aunque querían hacerlo, 2) Carreras que han abandonado sin terminar, 3) Carreras en las que están ahora y 4) carreras que han acabado con éxito.
- 3 Por carrera entendemos: compromisos, retos, proyectos, etc., que pueden ser individuales o compartidos con otros.
- 4 Tratamos de sacar algunas conclusiones acerca de cada una de las 4 situaciones, así como claves y aprendizajes. Al final hablamos de la figura de Jesús como peregrino o corredor de su época: si era de fondo, velocista, obstáculos, etc.

**P**ero lo cierto es que, en realidad, la vida es una sucesión de carreras que todas juntas resumen tu carrera de vivir. Para ello es importante *elegir con criterio qué carreras hacer y cuáles no*, y también saber correr y terminar las que elegimos, incluso cuando sabemos abandonar una carrera a tiempo: el fracaso también forma parte de la vida, y también nos enseña, tanto como el éxito.

Cuando hablamos de carrera, nos referimos a una decisión, un reto, algo que deseamos lograr, un objetivo importante que alcanzar, un hábito que

cambiar, etc. El comienzo de un nuevo año, o de un nuevo curso, suele ser un buen momento para replantearnos nuestras carreras o marchas, tanto individuales como colectivas.

Pues bien, veamos cuatro tipos de situaciones de carrera que todos hemos vivido o viviremos alguna vez, y que nos van a servir de reflexión después:

### Carreras que nos gustaría correr, pero que no comenzamos nunca

No nos ponemos en la línea de salida, o nos ponemos, pero nos quedamos “enganchados” sin

salir. Efectivamente, si lo pensamos bien, cuántas veces hemos pensado en aprender inglés, aprender a tocar un instrumento musical, montar un negocio, ponernos a dieta, reconciliarnos con alguien, dedicar más tiempo a nuestra familia, hacer voluntariado, etc., y a la hora de la verdad, nos quedamos en línea de salida. Sería conveniente que analicemos qué cosas nos impiden tomar la salida, por qué no disponemos de ese impulso inicial, de esas ganas o pasión por correr esa carrera y alcanzar la meta. Yo suelo recomendar que lo que vayamos a hacer, esté alimentado e impulsado desde nuestros valores, sea una *decisión comprometida con algo que es importante y valioso* para nosotros y los demás.

### Carreras que hemos comenzado, pero que hemos abandonado antes de llegar a meta...

Por cansancio, falta de motivación, o por tener muchas carreras abiertas. Mi experiencia me dice que donde más se abandona es al comienzo. La motivación es esencial, y deberíamos hacer como los grandes deportistas: *visualizarnos cruzando la línea de meta, vernos ya en el futuro saboreando el éxito o el logro*. Este ejercicio de visualización, si lo hacemos bien, funciona como un recuerdo del futuro que tira de nosotros hacia delante, que nos atrae hacia la meta.

### Carreras que hemos comenzado y que actualmente estamos corriendo

En este caso, conviene hacer una lista de cuántas carreras tenemos abiertas para priorizar las que conviene terminar antes, recordarnos esa motivación por el éxito de la que hablaba en el punto 1 (visualizarnos en el futuro), así como revisar si estamos corriendo impulsados por valores importantes. También, valorar si en algunas carreras estamos por rutina, por no defraudar a alguien, u otros motivos no principales, y tal vez deberíamos

abandonarlas sin miedo, para enfocarnos en las que realmente merecen la pena: más vale pocas y bien ganadas que muchas y sin terminar.

### Carreras que hemos terminado con éxito

Estas son las que más nos han hecho crecer, y las que nos animan a seguir corriendo otras carreras. La experiencia de éxito, de saboreo del logro, ese recuerdo de que “sí se puede”, es el combustible para nuestra motivación, esfuerzo y perseverancia en lograr todo lo que nos proponamos. *Debemos aprender no sólo de los fracasos o abandonos*: con frecuencia se nos olvida que *se aprende igual o más de los éxitos*, cuando nos preguntamos de qué modo resolvimos los problemas durante la carrera, cómo sorteamos los obstáculos, o cómo afrontamos sus diferentes etapas.

### ¿Cómo aplicar esta dinámica?

Bien, dibujemos en el suelo con cinta adhesiva de pintor o de carroceros una línea o calle de carrera: en un extremo pondremos “salida”, y en el otro pondremos “meta”.

Ahora invitamos a los participantes a que compartan escribiendo en notas adhesivas y situándolas en la calle de carrera, sus experiencias personales acerca de los 4 puntos que he comentado en algunas “carreras” o ámbitos de su vida. También podríamos situar nuestra carrera colectiva o maratón como grupo o equipo: ¿tenemos clara la meta? ¿estamos atascados? ¿hay diferentes velocidades de carrera? ¿vamos muy rápidos o tal vez muy lentos? La metáfora da para mucho.

Podemos terminar hablando de las “carreras de Jesús” de sus itinerarios, de si era un corredor de fondo, un velocista o de obstáculos propios de la época. También podemos asimilar la carrera a nuestra vida de peregrinos y peregrinas, de estar abiertos a la sorpresa y a la propuesta de nuevas carreras y compromisos.



**El fracaso también forma parte de la vida, y también nos enseña, tanto como el éxito**