

Persiguiendo la luz del día

Nicole Christa Fuentes Krafczyk

El fin de semana leí “**Persiguiendo la luz del día**”. Eugene O’Kelly, antiguo CEO global de KPMG, escribió sus memorias en los tres meses y medio que pasaron entre su diagnóstico terminal de cáncer en el cerebro y su muerte en septiembre de 2005. En su libro, O’Kelly narra los detalles de su enfermedad, así como sus reflexiones sobre la vida, la muerte y el éxito. Me pareció un texto sin desperdicio, emotivo y lleno de esa sabiduría que viene con estar al tanto de cuántos días quedan en la cuenta regresiva.

Tenía este libro formado en mi lista desde hace varios meses. No sabría decir por qué decidí leerlo justo ahora, pero calzó perfecto con la hipersensibilidad que tengo relacionada con tantas malas noticias. La muerte está trabajando turnos dobles y se asoma por todos los rincones. No nos gusta pensar en nuestra muerte, nos da miedo, hacemos como que a nosotros no nos tocará, o al menos no en el futuro cercano. Quizá la ignoramos para no invocarla, volamos fuera de su radar para que se olvide de nuestra existencia. El peligro de andar por aquí olvidando que somos mortales es que tiramos el tiempo a la nada.

Cuando O’Kelly recibió el dictamen de su enfermedad y supo que le quedaban alrededor de 100 días, decidió administrar su muerte para que fuera lo más bella posible. Tuvo que hacer ajustes rápidos para vivir de la mejor manera posible.

Te comparto las lecciones que aprendí.

Lazos sociales. O’Kelly hizo una lista de todas las personas importantes en su vida y provocó un intercambio para despedirse. Expresó su cariño, compartió su admiración, mostró gratitud, resaltó momentos especiales del pasado. Para sus seres más cercanos organizó una última ocasión especial. Cerró sus relaciones honrándolas.

No hay nada más importante y valioso que nuestra gente. No tenemos que esperar una sentencia de muerte para hacer este ejercicio. La invitación es: hacer una pausa para pensar en las personas que queremos, en por qué las queremos y en decirlo. Hoy estamos aquí y podemos. ¿Quién está en tu lista?, ¿Qué te gustaría compartirles?, ¿Y si ya no esperas más? El amor escondido no le sirve a nadie.

Aceptación. Esto no quiere decir que la realidad que tenemos por delante nos gusta y entusiasma. Creo que ninguno de los que estamos aquí nos formamos para ser protagonistas en una historia de pandemia, por ejemplo. Aceptación significa que le hacemos frente a lo que llega, lo vemos, le ponemos nombre y trabajamos a partir de lo que hay. Resistirnos a situaciones que no podemos cambiar ni controlar sólo aumenta el sufrimiento.

Simplificar. Hacer un análisis del corto, mediano y largo plazo y dejar ir todo aquello que ya no sirve o aporta a nuestra vida. Concentrarnos en lo importante. Nuestra cultura ha girado en torno al “*multitasking*”, a tener más y mejores cosas. Acumulamos sin detenernos a preguntar: ¿Cuánto es suficiente? Vivimos más plenos y felices cuando identificamos nuestras prioridades y concentramos nuestra energía y recursos en conseguirlas. Todo lo demás sobra. ¿Te has dado cuenta de todo lo que se ha vuelto irrelevante en estos meses de pandemia?

Vivir en el presente. Disfrutar cada momento exactamente por lo que es. Si quitamos el piloto automático y vivimos con atención plena, entonces es fácil concluir que el momento presente es un regalo. ¿Te ha pasado que sabes que una experiencia está por terminar y entonces decides disfrutarla al máximo? Las últimas horas de unas vacaciones, los últimos minutos antes de separarte de alguien que quieres, la última canción del concierto que te gusta. Los sentidos se encienden cuando sabemos cuánto tiempo queda en el reloj.

Y entonces ponemos atención al color del cielo, al sonido de los pájaros, al olor de su pelo, al sabor de la comida. Todos estamos en cuenta regresiva... ¿Por qué no empezar a disfrutar cada momento disponible desde hoy?

Momentos perfectos. Si vivimos en el momento presente podemos reconocer, crear y desenvolver momentos perfectos en lo cotidiano. En cada martes, en cada tarde, con cada persona. Llamadas, caminatas por la montaña, el calor del sol en la piel, la risa de tus hijos, un cumplido, una combinación de letras que hacen vibrar el corazón, conversaciones que divierten, que transforman, un intercambio de miradas. Podemos provocar momentos perfectos. Saca la vajilla fina, ponte el vestido que está esperando una ocasión especial desde que lo compraste, canta en voz alta.

Estamos recibiendo recordatorios constantes de que la vida tiene fecha de caducidad. Y más que asustarnos, creo que esto debería motivarnos a vivir con todo, a vivir en serio, a vivir con intención.

La vida es ahorita.

Estudió Economía en la Universidad de las Américas-Puebla y Métodos Cuantitativos para las Ciencias Sociales en la Universidad de Columbia en Nueva York. Es graduada del Certificado en Psicología Positiva del Whole Being Institute y el Instituto de Bienestar Integral. Durante los últimos 18 años, ha realizado trabajos de investigación en el tema de bienestar y felicidad.

Publicado en Bienestar con ciencia el 11 de agosto del 2020

**DEPARTAMENTO
DE ESPIRITUALIDAD
UNIVERSITARIA
PARA EL SERVICIO
UNIVERSIDAD
DE MONTERREY**