

# El valor del compromiso

El compromiso nos cierra puertas, pero permite profundizar en aquellas que hemos elegido. Es algo que sigue su propio proceso en cada persona y que nace a partir de una **claridad** y **comprensión** interior.

**H**ace poco estaba en casa con un amigo. Habíamos pasado toda la noche conversando y se nos había hecho de madrugada casi sin enterarnos. Hablábamos de la crisis y de nuestras vidas, con un cierto sentimiento de extrañeza, de irrealdad, por las circunstancias difíciles que están atravesando el país y la mayoría de las personas. Él tiene un compromiso activo con varias causas y le pregunté si no le era difícil mantenerlo en estos momentos que parecen exigir centrarse e incluso encerrarse en los propios problemas. «*Lo difícil* –me respondió– *es vivir como si nada tuviera la suficiente importancia*». Me lo dijo mientras mirábamos pasar desde una ventana a los peregrinos que marchaban de buena mañana en dirección al puente por el que cruzarían el río Lérez, siguiendo el ca-

mino portugués que une al país vecino con Santiago de Compostela. Como siempre, se les veía animados. Raro es el día en que no me cruzo con alguno y a veces me paran para preguntarme algo, y en todos ellos veo una satisfacción íntima. Le pregunté a mi amigo si ese sentimiento de logro y recompensa que observo en los peregrinos él lo siente también. «*Cada día*», me respondió. Este amigo participa en la red social de ayuda que se ha creado en el municipio para atender a las personas que necesitan comida, ropa, una lavadora, algo. Él y otros como él se han movilizado, con la ayuda de internet, para cubrir todas las necesidades que puedan.

Tengo otro amigo en la ciudad que es propietario con su mujer de un restaurante en una calle poco transitada del casco antiguo, pues está fuera del cir-

cuito turístico habitual, pero con otros vecinos está logrando darle nueva vida: decoran los balcones con flores, realizan exposiciones de fotos, fomentan las acciones vecinales... El objetivo es hacerle frente a la crisis y revitalizar la zona, evidentemente, pero también dar respiros y crear momentos de alegría a los que se acercan a la calle.

## DOS EXPERIENCIAS MÁS

Una amiga lleva años trabajando con la oenegé Acción contra el Hambre y con organizaciones de ayuda de la ONU para paliar las hambrunas en África y algunos países americanos. Los sellos de su pasaporte son una geografía de las urgencias planetarias: Colombia, Haití, Camerún, Mozambique, Costa de Marfil, Mali, Etiopía... Cuenta poco de lo que ha visto, y menos de los peligros que ha corrido, e incluso se incomodaría si supiera que estoy escribiendo esto, pero nunca la he visto descontenta con la vida o superada por ella. Crítica, muy crítica, sí, pero siempre firmemente atada a la realidad y sus posibilidades, para cambiarlas.

Otros amigos, una pareja, han inaugurado este verano la casa que se han construido en un pueblo de Teruel. Empezaron hace más de veinte años, a partir de una casa labriega en ruinas heredada por él. Con escasos recursos y aún viviendo en Barcelona, todo lo han hecho ellos, con madera, piedra y cristal, aprendiendo a hacer lo que no sabían y mejorando

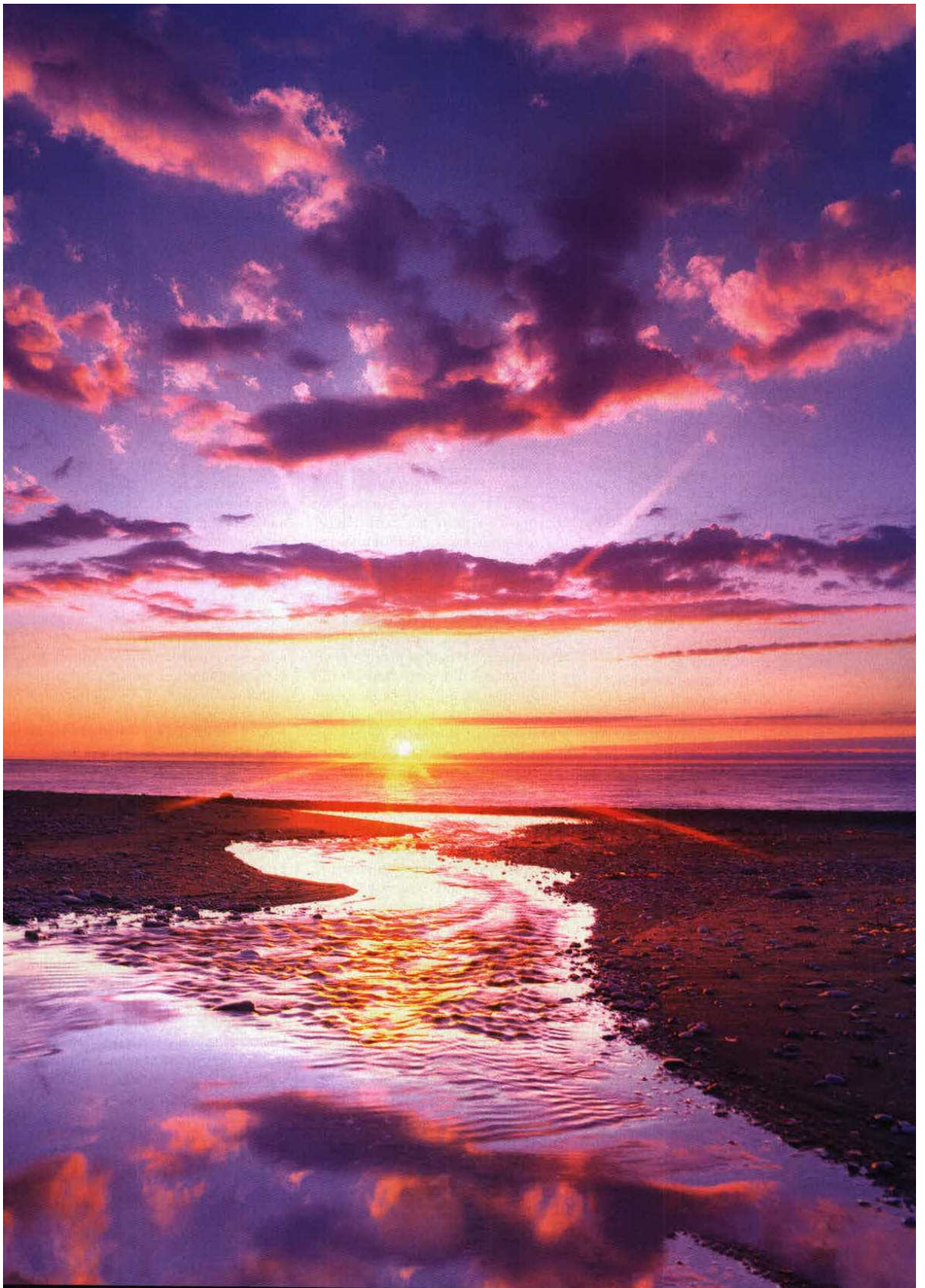
## Una forma de vivir más y mejor

Hace tiempo que los psicólogos vieron en la vida comprometida beneficios que van más allá de los evidentes, como alcanzar unas metas o profundizar en los lazos que se establecen. El carácter se fortalece en las personas comprometidas, aumenta

la eficacia de nuestras acciones y el bienestar subjetivo por lo que hacemos.

En un estudio se demostró que, ante un mismo objetivo, las personas que supieron darle relevancia lograron verlo desde una perspectiva más amplia y enriquecedo-

ra. En otro se comprobó que los obstáculos para alcanzar un objetivo que se valora obligan a pensar de manera más integral y creativa. Estos beneficios se han comprobado incluso en la vejez: el compromiso amortigua el deterioro cognitivo.



## Alentar la fuerza del compromiso

Para comprometerse la fuerza tiene que surgir del interior de cada uno y a partir de ahí llegar a los demás.

Comprometerse significa cambiar y profundizar, algo que solo se logra desde un compromiso íntimo con uno mismo. Ciertas medidas resultan útiles en ese proceso.

**Poner límite a los temores.** El miedo nos paraliza y lo que necesitamos es actuar; para ello hay que conocer los propios temores y no huir de ellos, saber de dónde proceden y ponerlos en perspectiva. Solo así se pueden superar o se puede convivir con ellos sin que nos limiten.

**Arriesgarse conscientemente.** Comprometerse es exponerse, con el riesgo a verse desprotegido, a ser incapaz por uno mismo de sacar adelante lo que se desea, a sentirse incluso utilizado por otros. Pero se trata de circunstancias que se dan en todas las vidas. Con el compromiso aceptamos conscientemente los avatares de la existencia, pero no dejamos que nos impidan avanzar y mejorar, y le damos una coherencia a nuestros pasos.

**Paso a paso.** Conviene plantearse por qué no hacemos lo que queremos hacer, por qué los buenos propósitos se quedan solo en eso. Muchas veces lo que paraliza es que se ve la dificultad de alcanzar un determinado y lejano objetivo, pero no las recompensas. En tales situaciones puede ser útil centrarse en los pasos inmediatos. Lo importante es desarrollar rituales en los que se ponga el máximo de conciencia en la meta y los detalles. No importa cuánto tiempo —quince minutos al día o un par de horas a la semana—, mientras este sea de calidad.

**Valorar lo que se consigue.** Dejarse seducir por lo que se hace permite sacarle todas las recompensas. Sin pasión todo es más gris y es más difícil dar el siguiente paso.

El compromiso es una prueba de la importancia que le damos a la vida, empezando por la nuestra, porque solo cuando la valoramos nos involucramos en ella.

las habilidades que ya tenían. Al principio pasaban las noches en sacos de dormir, en una tienda plantada en un dormitorio sin techo, pero lejos de ser un motivo de discordia, las incomodidades y el superarlas los unió mucho más.

### ¿QUÉ VALOR DAMOS A LA VIDA?

A todos les he hecho la misma pregunta en algún momento: ¿por qué? Y ninguno ha sabido contestar concretamente. ¿Por qué unos se comprometen y otros no? ¿Por qué unos ponen toda su voluntad y energía en las relaciones y otros no? ¿Por qué unos se movilizan para cambiar las cosas y otros no? No creo que haya una respuesta precisa para estos interrogantes, pero sí que creo que se puede hacer una constatación: el compromiso es la forma que tenemos de decir que algo o alguien nos importa.

No es un ejercicio de retórica, sino práctico. No es algo abstracto, sino concreto. No es algo para un tiempo indeterminado, sino ilimitado. El compromiso es una demostración de la importancia que le damos a la vida, empezando por la nuestra, porque solo cuando se la valora nos involucramos decididamente en ella. Sin embargo, no ceso de leer que cada vez hay más personas que no quieren comprometerse, algo que los expertos achacan a la crisis y a la incertidumbre que ha sembrado en nuestra vida, al temor difuso que se ha instalado en nuestra sociedad y que la paraliza. Lo condiciona todo. Sociólogos y psicólogos dicen que la formalización de la relación se demora todo lo que se puede, lo mismo que la decisión de tener hijos o el momento para ello; incluso la implicación social desciende. Nos encaminamos hacia una sociedad caracterizada, según dicen, por el individualismo y la inseguridad, un «sálvese quien pueda», como si solo en la feróz contienda individual hubiera posibilidades de supervivencia o de mejora.

Si nos hubieran dicho hace unos años que nos veríamos así, muchos habríamos contestado que era imposible: el

bienestar conseguido parecía un logro definitivo. Nos creíamos a salvo de los avatares de la vida y de la historia y nos instalamos en la confortabilidad alcanzada. Pero esa fortaleza no era tal, como hemos podido comprobar. De hecho, si cada uno mira hacia su interior verá que la falta de compromiso que caracteriza a nuestra sociedad no viene de ahora. Los años de bonanza económica propiciaron una cultura de la satisfacción inmediata que está en las antípodas del compromiso. Las relaciones se volvieron más superficiales y se vivieron como una coerción limitante, porque obligaba a renunciar a otros planes, a otras posibilidades. Como *peterpanes*, demorábamos la asunción de responsabilidades todo lo que podíamos con la presunción de que no había que atarse a nada. El mundo, la vida, estaban llenos de posibilidades y había que mantenerse libres para tenerlas al alcance. Y a nuestro alrededor vimos multiplicarse a los adultos que vestían y hablaban como adolescentes, a los adolescentes que prolongaban la niñez todo lo que podían y a ancianos que hacían todo lo posible por parecer unos jovencitos.

### UN ÁRBOL QUE SE RAMIFICA

La situación ha cambiado y hoy las seguridades en las que vivíamos han desaparecido, como si fuesen espejismos. El paro o el miedo a perder el empleo, la incertidumbre y la falta de recursos han disparado el número de personas que se acercan a las consultas especializadas con síntomas como abatimiento, tristeza, frustración o angustia, cuando no de depresión. Las parejas en ruptura se mantienen porque les resulta inviable encarar la separación y los jóvenes emancipados regresan a sus casas porque no pueden mantener su vida independiente. Todo está cambiando y lo está haciendo muy deprisa, y necesitamos encontrar algo en lo que apoyarnos.

¿Dónde hallaremos la fuerza que necesitamos? La respuesta no puede ser otra que en nosotros mismos, en nuestro



GETTY IMAGES

interior y en quienes nos rodean, como me demuestran cada día los amigos de los que hablaba al principio. Debemos anclarnos a la tierra, apoyar bien los pies en el suelo y volver a sentir la vida como un compromiso que crece en nuestro interior y se ramifica hacia los demás para dejar de preguntarnos qué va a pasar y plantearnos qué podemos hacer.

No es fácil, porque exige, ahora y siempre, responsabilizarnos de lo que hacemos, aunque no sepamos con seguridad a dónde nos conducirá, porque no todo está en nuestras manos ni podemos evitar todos los sufrimientos o sinsabores. Nos podemos equivocar al comprometernos con alguien, con una causa, con una gente, o pueden aparecer en el futuro consecuencias insospechadas de nuestra decisión, pero precisamente esa es la mayor cualidad del compromiso, lo que le otorga toda su significación, sentido e importancia: asumimos un riesgo porque sabemos que ese ser o esa cosa que abraza-

mos tiene un enorme valor por sí mismo y para nosotros, y merece nuestra decisión. Nos exponemos, ciertamente, pero ¿acaso vivir sin compromiso está exento de temores y sinsabores?

### EL CAMINO QUE ELEGIMOS

La vida particular de cada uno se inserta en un juego complejo de relaciones causales que resulta imposible de controlar, pero al comprometernos damos pasos en una dirección y llenamos nuestros días, uno tras otro, de sentido. Dejamos atrás la vida circular, el dar vueltas sobre uno mismo y los problemas sin orientación alguna, y nos encaminamos hacia un futuro, hacia una forma de realización, de completud personal.

Nada garantiza que vayamos a tener éxito: la mujer o el hombre con el que hemos decidido unirnos con todas las consecuencias de un amor entregado, la acción que hayamos decidido emprender o la causa social en la que nos empeñemos, pue-

den dar frutos insospechados, pero cada paso y cada día que habremos dado merecerán la pena, y cada momento presente se insertará en una cadena de momentos únicos que nos permitirán exprimir nuestras posibilidades y disfrutarlas.

Comprometerse —es lo que me enseñan cada día algunas personas y lo que he aprendido en los ya bastantes años que he vivido— significa confiar en nosotros mismos, en que seremos capaces de afrontar la vida pase lo que pase, por mucho que cambien las circunstancias. Comprometerse implica descubrir y apreciar lo bueno que hay en cada relación y atreverse a profundizar en cada una de ellas, y supone disfrutar del presente sin dejar de pensar por ello en el futuro y sin temerlo. Comprometerse es emprender un camino, como esos peregrinos que veo pasar desde mi casa: un día echaron a andar con un objetivo, un sentido que orientó sus pasos y los liberó para disfrutar de cada jornada, de cada capítulo que han rellenado y que ya nada ni nadie podrá quitarles. ■

PACO VALERO

### LIBROS

**CUANDO LA VIDA  
TE PIDE UN CAMBIO**  
Sol Barbero  
Ed. Amat

**LA REVOLUCIÓN  
GENEROSA**  
Stefan Klein  
Ed. Urano

**UNA MENTE FELIZ**  
Elaine Fox  
Ed. Temas de Hoy