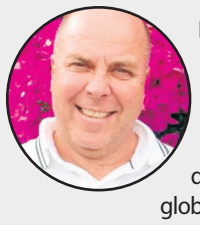
27 AD SINTHIA_MAQUETA 2001 09/03/13 06:43 Página 1

"10 ideas para crecer con la crisis"

Cuanto más dispuestos estamos a tomarnos los cambios como lo natural de la vida, podemos encontrar ventajas y crecer a partir de ellos

Daniel Elfenbaum / Coach Ontológico
info@alasvenezuela.com
www.alasvenezuela.com
Facebook: AlasVenezuela



Desde hace cuánto tiempo venimos escuchando y leyendo en los medios sobre la crisis global, y que no es un tema solo de países subdesarrollados ni latinoamericanos. Se habla de la crisis mundial, y a quienes más impacta son a aquellas culturas que no están habituadas a moverse fluidamente con los cambios, paradojas y contradicciones que caracterizan a nuestra naturaleza humana.

Lo que está ocurriendo afuera es un maravilloso reflejo de lo que nos ocurre individualmente: Quienes más acostumbrados están a fluir con los cambios de la vida, menor impacto negativo tienen éstos en su estructura psico-física-emocional; y cuanto más dispuestos estamos a tomarnos los cambios como lo natural de la vida podemos encontrar ventajas y crecer a partir de ellos.

Se ha popularizado bastante la noción de la palabra crisis. Según los diccionarios occidentales se define aproximadamente de la siguiente manera: "problema, conflicto o situación delicada en el desarrollo de un proceso que da lugar a una dificultad". Mientras que para las culturas orientales, la misma palabra tiene un doble significado: "problema u oportunidad". Y esta segunda interpretación no depende del diccionario que la tome ni del hecho ocurrido en sí, sino de la capacidad de la persona de poder encontrar aprendizaje y crecimiento ante cualquier evento.

A continuación 10 ideas para crecer con la crisis y aprender a tomar estímulos externos aparentemente difíciles como desafíos para estar mejor:

1. Estar dispuesto a soltar la creencia de "yo sé cómo son las cosas", ya que desde ese lugar es imposible abrirse a nuevos paradigmas. Una buena forma de poder lograrlo es observar a personas diferentes a nosotros que se toman el mismo hecho de una manera opuesta a la propia. Esto nos confronta con que lo que ocurre afuera no tiene una única respuesta, y que la propia forma de reaccionar no es la única ni la verdadera, y por lo tanto, posible de modificar.

2. Tener el valor y la humildad de pedir ayuda cuando no encuentro una salida, una forma nueva y distinta de ver las cosas. Hasta que no pueda animarme a ver la crisis de una forma diferente, las conclusiones a las que llegaré serán siempre las mismas. Y para acceder a ver con otros ojos, necesito pedir ayuda a personas que tengan esa facilidad desarrollada (es decir, pedirle a una tía o un jefe pesimistas, en vez de ayudar, va a profundizar aún más el laberinto de problemas del cual no sabemos salir).

3. Existe un requisito esencial para adquirir maestría en cualquier aprendizaje: Práctica, práctica y práctica. Esto significa que si las primeras veces que intento mirar con otros ojos y realizar acciones que no estaba acostumbrado, no me salen bien, me siento incómodo o las descalifico... entonces lo que sucederá es que nunca podré tomarme espacios de crisis como oportunidades y caeré como la gran mayoría, en la interpretación de que una crisis es sólo para empeorar las cosas.

4. Encontrar ejemplos de personas que ya hayan logrado lo que hoy a mí me resulta imposible o muy difícil de conseguir: ganar dinero cuando todos dicen que no es el momento, apostar a un viaje y darme un gusto sin temor al futuro, conversar con aquella persona con la que estoy en crisis sin esperar a que llegue el "momento", buscar un nuevo trabajo, etc., etc. Siempre hay personas que ya se animaron a dar ese paso, y nos pueden inspirar. Sólo es cuestión de comenzar a mirar alrededor.

5. Estar dispuesto a reírte de ti mismo cada vez que las cosas no salgan como lo esperabas. Para esto es necesario animarnos a dejar el ego que siempre se queja y se siente ofendido de cualquier estupidez y, en vez de eso, respirar profundo, y comprender que todo forma parte de un juego.

6. No esperar fórmulas mágicas desde afuera, y por el contrario hacerte la siguiente reflexión: "¿Cuál es mi parte de responsabilidad para haber llegado hasta aquí?", es decir, ¿de qué me hago responsable? Si no me hago responsable de nada y los demás tienen "la culpa" de todo (el país, mi pareja, mi jefe, mis padres, etc.) entonces jamás podré salir de mi crisis personal ya que sólo podemos transformar aquello de lo cual nos hacemos cargo.

7. Buscar contextos de gratificación, alegría y tranquilidad, ya que para salir de un espacio de crisis, necesitamos comenzar por lo más obvio y accesible: el contexto externo. ¿Qué caracteriza un contexto? El lugar físico, la iluminación, el sonido ambiente, las conversaciones, el contacto con la naturaleza, actividades que me resulten placenteras, etc. Si los contextos en los que vivo hoy (trabajo, familia, pareja, amigos, descanso) no son los que me gustan... ¿qué espero para crear nuevos?

8. Conectarme con el cuerpo y la emoción a través del deporte y el arte. Tanto las actividades deportivas de todo tipo como las artísticas (baile, canto, pintura, teatro, cocina o cualquier actividad que se haga artísticamente) nos conectan con el mundo de las "sensaciones". Y cuando estamos en los sentidos, dejamos de estar en la cabeza, que es la que nos lleva a no poder salir de las crisis. El corazón y el cuerpo siempre saben, la que duda e inmoviliza es la mente.

9. Ir al terreno de la acción AHORA. Esto implica decidir hoy mismo con qué acciones específicas y concretas voy a iniciar un camino de crecimiento gracias a la crisis. Una vez que termines de leer este artículo, ¿qué vas a hacer? ¿Vas a hablar con alguien que no te animaste hasta ahora, vas a inscribirte en ese curso pendiente?... Si no vas a hacer nada, entonces no te quejes y acepta los precios que se pagan por quedarte donde estas. Como dijo Goethe: "Aquello que puedes hacer, o sueñas que puedes hacer, comiénzalo. La audacia tiene genio, poder y magia. Comiénzalo ahora".

10. No guardes este artículo... ¡Quémalo! Así como lo lees, aunque te suene extraño o poco convencional. Si luego de leer este texto y para hacerle frente a la crisis, lo pegas en la nevera... te está faltando lo más importante: el placer de hacer. Todo esto es para tenerlo presente y luego es como salir a bailar. Para disfrutar del baile no importa contar los pasos sino gozar del encuentro con el otro.

theliittlepurplenotebook.wordpress.com