



Comparto con quién quiera leerlo el capítulo:

“MOTIVARSE EN TIEMPOS DE CRISIS” que incluye un “KIT anticrisis”.

El libro lo escribí el 2013. Quién me iba a decir que a día de hoy no le sobra ni una coma.

Confinado en Granollers, 21 de Marzo de 2020

Motivarse en tiempos de crisis

Empieza a ser habitual que muchas personas se acuestan cada noche pensando: *“No sé qué hacer con mi vida”* *“¿Cómo podré seguir adelante?”* *“¿Qué ocurrirá si me hundo?”* Este tipo de pensamientos emergen cada vez que nos encontramos en crisis, en este caso ante una recesión económica que no parece tener fin. Sin lugar a dudas, pocas veces habíamos enlazado una recesión con otra, aunque también es cierto que hemos perdido la memoria de las terribles condiciones de vida en la que han vivido nuestros ancestros, no muy lejanos en el tiempo, o en la que viven aún hoy muchas personas que no tienen apenas agua y comida, ni un refugio dónde descansar.

Nuestra desesperanza no nace de las carencias sino de la pérdida de nuestros privilegios. Eso lo hace muy diferente. Cuando comparamos, no lo hacemos con aquellos que viven peor, sino con lo bien que estábamos en los tiempos de abundancia y bienestar. La comparación es un arma de doble filo. Es necesario que nos comparemos para darnos cuenta de que podríamos estar en peores condiciones. Sin embargo, puede servir para caer en la nostalgia, la envidia o la impotencia.

Los medios de comunicación nos piden a los psicólogos que demos algunos consejos actitudinales para salir lo más airosos posibles ante la dificultad y la amenaza. Sin duda, para los estudiosos de la motivación humana estamos ante un gran reto y para todos, una experiencia que sin duda será significativa en nuestras vidas. Al menos así me ocurrió en el año 1993, la recesión anterior a la actual, que me pilló de pleno. De vivir cómodamente pase a perderlo todo. Y todo es todo. Aprendí muchas cosas que ahora comparto contigo. Tal vez las más importantes fueron dos: Podemos reinventarnos y no debemos perder ni la confianza, ni el entusiasmo aunque se pasen muy mal algunos días.

A estas alturas de la crisis actual, pasado el susto y pasadas las primeras reacciones ante la avalancha crítica, vamos asumiendo cierta cordura. Sirve para dejar de buscar culpables por todas partes. Sirve para que tomemos conciencia que la crisis lo es de todo y de todos, porque ha sido entre todos que la hemos construido, unos por activa y otros por pasiva.

Además, no es una crisis temporal o coyuntural sino de conciencia. Una conciencia de cómo entendemos al ser humano, cómo debe vivir, cómo organizarse comunitaria e institucionalmente y qué significa exactamente eso de la felicidad. Una reflexión necesaria, ahora que vemos sufrir a los nuestros, que nos preocupa su devenir, nos entristecen algunas situaciones límite y no podemos hacer otra cosa que quejarnos o llorar. Son nuestra manera de expresar la impotencia ante tanta desesperanza.

Estas primera líneas solo pretenden contextualizar lo que viene a continuación, con la humilde intención de contribuir al reto de cómo motivarnos en tiempos de crisis. Obviamente, no esperen de mí soluciones mágicas o milagreras en el sentido económico porque no es mi especialidad. De todos modos, en la estela de Àlex Rovira, creo que la economía se basa más de lo que podríamos pensar en la psicología. A la

postre, todo nace en la mente. Y lo que nazca de ella tendrá mucho que ver con el nivel de conciencia alcanzado. Hablemos de ella para empezar.

La mayor dificultad es a la vez la mayor oportunidad

El gran problema que tienen que afrontar tantas y tantas personas está en su mente. Creen que está ahí fuera, en el dinero que no pueden tener, en el trabajo que no encuentran, en las presiones continuas de unos gobiernos que no paran de recortar. Sin embargo, su mayor enemigo duerme en su mente. El resto es coyuntural, aunque básico sin duda. A la vez, por ahí podemos empezar a encontrar nuestras primeras oportunidades que pasan por utilizar esa mente de forma práctica, sabia y serena.

La mayor dificultad está en la mente porque es la que aprecia, juzga, y delibera. Es la que acaba tomando la decisión de cómo hay que vivir eso que ocurre ahí afuera. ¿A qué la hemos entrenado? ¿A sufrir? ¿A confiar? ¿A mirar el problema o a mirar las soluciones? ¿A deprimirse o volverse ansiosa? ¿A ver el vaso lleno? ¿A anticipar todas las calamidades?

Como veremos más adelante, podemos quedarnos anclados en un círculo reiterativo de preocupación, o bien podemos centrarnos en lo que realmente está en nuestras manos y buscar más allá, en círculos de influencia, lo que nos pueda ayudar. En todo caso, queda claro que todos los esfuerzos sostenidos en la mera preocupación no solo no van a servir de nada, sino que se convierten en la mayor dificultad. Y eso lo construimos en nuestra mente. No depende del banco, ni del gobierno, ni de los medios de comunicación aunque todos influyen a su manera. Depende de nuestra entera responsabilidad, porque pensamos deliberadamente, aunque nos parezca que los pensamientos vienen de algún lugar desconocido.

La primera consideración positiva es que la mente puede cambiar. Nuestra plasticidad neuronal nos permite aprender, reeducar, cambiar aquellos hábitos y creencias que se arraigan en nuestra memoria. No es una tarea sencilla pero tampoco imposible como creen algunos. ¿Y ahora, para que tengo que cambiar mi manera de ver las cosas? Sencillamente porque todo ha cambiado. ¿Hemos cambiado nosotros?

La situación actual que estamos viviendo y la venidera, exigen una mente diferente de aquella que hemos elaborado hasta ahora. ¿Por qué? Porque

para moverse en el mundo de hoy hace falta flexibilidad, sobre todo mental. Todo lo contrario de una mente rígida o demasiado encerrada en viejas creencias de toda la vida, como por ejemplo, el creer en la infinidad de las cosas: ¡Toda una vida!

Enfócate en lo que quieres y no en lo que temes

Lo peor de las situaciones de incertidumbre es que pueden alimentar nuestros miedos psicológicos, basados la mayoría en la práctica de la anticipación, o dicho mas llanamente, el sufrir antes de hora. El miedo provoca ansiedad y al sentirla en el cuerpo nos entra la prisa por resolver esos síntomas, sin duda molestos. Sabemos que los recursos que destinamos a resolver nuestras ansiedades, con el tiempo se acaban convirtiendo en un problema aún más grave. Ahora ya no podemos prescindir de esa solución milagrera que hemos encontrado para calmar la ansiedad (sea una pastilla, un hartón de comer chocolate o llamar a todos los amigos por la noche y darles la vara)

Nuestros mecanismos de control, en exceso, acaban por confundirnos más y alteran demasiado nuestro día a día. Por eso, hay que empezar por reconocer dos cosas: Todo lo que nos ocurre es miedo y no se puede anticipar nada porque nadie sabe lo que puede ocurrir. Entonces hay que aprender a vivir en presente.

El miedo psicológico se alimenta de nuestras peores pesadillas, generadas intensamente por nuestra mente, en un intento de prever y controlar situaciones futuras. Eso que tiene un buen fin, acaba convirtiéndose en una mala práctica porque acaba por asustarnos. Más vale que reconozcamos ese miedo e incluso que nos permitamos sentirlo sin más. Dejar que esa oleada de ansiedad llegue como una ola y se disuelva del mismo modo. En cambio, si le damos vidilla, nos arruinará el día y nos agotará las energías que necesitamos para una actitud perseverante y entusiasta.

La incertidumbre también azota en aquellas personas que tienden a hacerse cargo de los demás. Sufren por ellas, sin darse cuenta que así también las hacen sufrir. Por eso es importante, además de una revisión sobre hasta qué punto es necesario que se hagan cargo de lo que no es suyo, de aprender a vivir en presente.

Eso significa centrar la atención en todo aquello que podemos planificar y ejecutar. Bien pensado, es el presente el que está generando tanto al pasado como al futuro. El miedo siempre está ahí, por eso hay que militar en una voluntad sostenible, hay que sostener el foco de atención en lo que queremos, sin darle cuartelillo a los temores. Hay que tener la idea de lo que queremos en la cabeza y tenerla presente, eso es, que esté continuamente en nuestro presente.

No confundir las partes con el todo

Una cosa debe quedar clara: ¡Existe vida más allá de la crisis!

Uno de los fenómenos que padecemos los humanos es la capacidad de convertir un sesgo, una parte, una situación, una emoción incluso en una totalidad. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos solo escuchamos hablar de crisis, sólo vemos crisis y solo estamos en contacto con consecuencias de la crisis. ¿Pero hay más vida? Por supuesto. Además, una parte del planeta está mucho mejor y otra parte mucho peor.

Es cierto que vivimos envueltos de crisis por todas partes. Lo amplifican los medios de comunicación (en exceso y a veces sin pensar en la realidad que están creando) y se reproduce en las conversaciones, en las tertulias, en la panadería, por todas partes. Sin embargo, los humanos tenemos la extraordinaria facultad de decidir dónde ponemos la atención y dónde no.

La misma panadería en la que se habla de la crisis sigue oliendo a pan. Por la calle siguen circulando historias y personas que nos llaman la atención, nos hacen sonreír e incluso nos enamoran. En casa, en plena austeridad, siguen vivos los afectos. Sigue existiendo un silencio sereno, la capacidad de relajarnos o de regalarse un gozo intelectual o emocional junto a un buen libro. La música sigue sonando y el mundo gira y gira con todo lo que cabe en él. ¿Por qué limitarse a una sola experiencia, además desagradable?

Existen motivos para la indignación y también para la alegría o el entusiasmo. Lo malo del asunto es cuando quedamos atrapados en un sentimiento, en solo uno, y lo convertimos en el filtro por el que percibimos toda realidad. Sabemos que, atrapados en una emoción, no solo se resiente nuestro organismo sino que acuden a nuestra mente ideas y planes tamizados por dicha emoción. Si hay miedo, por ejemplo, se contrae

el estómago, asoman expresiones de terror y acuden a la mente imágenes dramáticas. Si, por el contrario, sentimos emociones positivas, los efectos también lo serán.

Lo curioso del bagaje humano es que podemos sentir emociones y sentimientos contradictorios, a la vez. Probablemente, habremos experimentado esas simultaneidades en situaciones reconocibles: En los duelos, se mezclan el dolor y el amor; En las tensiones de pareja, el amor y el odio; Cuando somos duros y tiernos a la vez con los hijos o con las amistades. Asistimos a un mundo en el que coexisten la avaricia y la especulación, con el altruismo y la compasión. Por eso no vale la pena hacer de la parte un todo. Ser capaces de experimentarlo todo porque podemos, porque no hay mayor evidencia de que estamos vivos.

Reforzar las redes afectivas

Los momentos críticos unen, no cabe duda. Aunque haya quien vea en ello puro interés, lo cierto es que necesitamos de esas experiencias carenciales para descubrir, una vez más la fuerza de los afectos en nuestra vida.

Ya desde pequeños desarrollamos un sentido profundo de la importancia de las redes afectivas: Nos protegen y nos permiten desarrollarnos. La base de la confianza en uno mismo, en los demás y en la vida, se construyen, consolidan y mantienen gracias a la fuerza del amor. No hace falta entonces justificar el enunciado: las redes afectivas (familia, amistades, parejas, comunidades) son la base dónde descansar nuestros sufrimientos y encontrar un sentido esencial a nuestra experiencia.

Es cierto que también las redes afectivas pueden convertirse, a veces, en telarañas neuróticas o en burbujas excesivamente proteccionistas. No todo el mundo ha tenido experiencias sanadoras dentro del ámbito familiar. Por eso insisto en el concepto “red afectiva”. Una red no es solo la familia. La constituyen nuestras relaciones. Reforzarlas es cuidarlas por una sola razón: Porque se aman. Y porque se aman, se necesitan sobretudo en los momentos difíciles.

Reinventarse

Si siempre hacemos lo mismo siempre obtendremos el mismo resultado. Si para colmo es un resultado insuficiente, razón de más para cambiar. Esa fue la idea que me llevó a replantéame mi vida. Alguien me recordó: ¿Qué prefieres un anillo falso o un anillo roto? El anillo falso es vivir de ilusiones. El anillo roto es conformarse con mediocridades si uno puede alcanzar cotas más altas. Seguir viviendo una vida más soñada que real nos desconecta de la realidad. Lo que es, es. No obstante, nada nos impide renunciar a la ilusión por conquistar nuestros sueños. Solo hay que evitar confundir vivir con ilusión de vivir de ilusiones.

Reinventarse no es convertirse en otra persona, sino en transformar aquella que ya eres. A partir de ti ¿Con qué fortalezas, dones, talentos o habilidades cuentas? ¿Cuáles no has desarrollado aún? Cuando a uno le parece que lo ha perdido todo, lo tiene todo por ganar. Entonces es cuando se impone el nuevo rumbo que queremos darle a nuestra vida. Eso sí: Toda transformación empieza por la aceptación de quien eres y del momento por el que estás pasando. Como apunta Pema Chödrön: «Nunca podremos conectar con nuestra riqueza fundamental mientras sigamos comprando esta propaganda de que tenemos que ser otra persona, de que tenemos que oler diferente o tener otro aspecto».

Antes de abordar cualquier transformación, va a ser necesario resolver la dualidad que se establece entre el deseo y sus resistencias. Queremos y adolecemos a la vez. Todo ese juego de la mente, en la que se enzarzan creencias y emociones, puede ser revisado serenamente. Darnos cuenta de las creencias limitantes que impiden que adoptemos nuevos hábitos y nuevas maneras de ver las cosas. Nuestras incapacidades y resistencias lo son en nuestra mente pero no en la realidad. No es lo mismo creer que saber, con lo cual debemos permitirnos experimentar, pensar y hacer las cosas de forma diferente:

- . Ves a allí dónde no habías ido.
- . Pide allí dónde no habías pedido o a quien no te atrevías a pedir.
- . Pasa por un lugar diferente, sigue otra ruta.

- . Utiliza un lenguaje diferente (usa nuevas palabras hermosas y deja las soeces).
- . Acuéstate pensando en tres cosas que hayas hecho bien (¿Cómo lo hice? ¿Qué ocurrió?) En general, introduce también la visión positiva.
- . No discutas, ni quieras tener siempre razón. (Podría ser que nuestros argumentos y creencias no fueran tan sólidos como creemos?)
- . Aprende cada día algo de alguien
- . No te enfades con los contratiempos. Busca lo que traen de nuevo

Son ejemplos de por dónde empieza una reinención. Hay cambios que pueden venir por fuera, como cambiar de país, relacionarte con otras personas, empezar un trabajo nuevo...pero los cambios más profundos y duraderos son los que se producen en el inconsciente. Y ahí se llega después de mecanizar unos cuantos de esos procesos conscientes. Aunque al principio cuesten de adoptar, no ceses en el empeño porque no tardarán en llegarte bendiciones.

Empieza dónde estés y paso a paso (sin distracciones)

Muchas personas se escudan en la imposibilidad de cambiar porque están envueltas de circunstancias que lo hacen inviable. Es cierto que los contextos pueden facilitar o ahogar cualquier iniciativa en este sentido. En apariencia es más propicio empezar de cero. Pero esa es otra de las trampas de nuestra mente.

No hay nada en la vida que empiece de cero porque la vida ya está empezada hace mucho tiempo. Formamos parte de su origen y por ello somos un proceso de expansión y transformación continuo. Aunque huyamos a otro país y encontramos una nueva cultura, nuevos hábitos y también nuevos límites, si no aprendemos a cambiar por nosotros mismos a medio plazo se repetirán las mismas historias en nuestra vida. Lo exterior puede favorecer el proceso, pero siempre asumido como responsabilidad propia.

Por eso te invito a que no pierdas el tiempo ni esperes a que las circunstancias sean más favorables. Pensar así es solo una justificación para no empezar a andar. Empieza ahí donde estés y ocurra lo que ocurra.

Porque se trata de una decisión. Porque cualquier cambio que te propongas lo puedes empezar “ya” ¿A qué tienes que esperar? Es como decir, “quiero dejar de fumar” metiéndose un cigarrillo en la boca. No tiene sentido, verdad. Si lo quieres, empieza ahora. Lo que te propongas, no lo demores.

Empezar no significa correr. Víctimas de la inmediatez, ya tenemos suficientes. Vamos paso a paso, con una única condición: No distraerse. El camino debe ser ascendente, continuado y fluido tanto como sea posible. En cambio, cuando empezamos a entretenernos demasiado; cuando el vuelo de una mosca nos distrae o cuando notamos demasiado cansancio por esfuerzo significa que no andamos bien de motivación.

Sé responsable de lo que metes en tu mente

No importa lo que los demás piensen de ti. Importa lo que tú pienses de ti. ¿Qué le metemos a la mente sin darnos cuenta? Puede que no tengamos aún claro que todo lo que vivimos nos afecta y se traduce en nuestra neurología, la que posteriormente va a inclinarse por eso que le hemos metido, con o sin consciencia de ello. Incluso en las peores condiciones de privación, seguimos teniendo el poder de elegir: ¿Cómo quiero vivir eso que me sucede? ¿Qué sentido le quiere dar? ¿Hasta dónde me quiero implicar? ¿Dónde están los límites?

En momentos de crisis hay tres aspectos a evitar: El contagio emocional, el victimismo y la impotencia o indefensión aprendida. El contagio emocional se produce cuando perdemos toda capacidad crítica, es decir, la capacidad de cuestionar la información que nos llega, sabernos alejar un poco de la situación para observarla más ecuanimidad. También nos protegemos del contagio cuando ponemos límites a estar todo el día escuchando la misma canción. Si en el trabajo, en la calle, con los amigos, en casa, en los medios de comunicación solo se habla de ese tema al final acabas completamente asfixiado por la situación.

Los contagios se basan en la contaminación de creencias a las que se les da valor de verdad. Ninguna creencia tiene esa propiedad. Solo valen para uno mismo. En cambio se tiende a la generalización (todo el mundo, siempre, *nunca*) o a la distorsión o a la omisión de datos o información. Ante estas

situaciones se recomienda preguntar: ¿Cómo lo sabes? De esta manera nos daremos de cuáles son las fuentes de esa persona y la credibilidad que merece.

El victimismo es el preámbulo para la indefensión aprendida, es decir para la impotencia. La actitud de víctima parte del supuesto que por mucho que hagamos no servirá de nada, no cambiara nada, será una pérdida de tiempo. Pero no planteamos alternativa alguna. Nos recostamos en el sofá, nos peleamos con la tele, maldecimos a los políticos y acabamos concluyendo que “todo está fatal”. ¿Y eso, de qué sirve? Se puede entender como desahogo y no mucho más. Una vez puesto el grito en el cielo, hay plantar los pies en el suelo my amueblar bien la cabeza para que nos permita andar aunque sea lentamente.

Cuidar lo que nos metemos en la mente también. tiene que ver con el lenguaje que utilizamos. Tanto el que sirve para hablarnos a nosotros mismos, como hacia los demás. También el que nos permitimos escuchar y al que ponemos más atención. Si queremos disponer de una mente más sabia y serena este es una de los pasos más importantes y necesarios. Recuerda que los mensajes tienen siempre una doble dirección: La de contenido y también la que se dirige al vínculo, a la relación. Hay quien antes de decir buenos días, o que día tan bonito que hace hoy, ya están contaminando al personal a base de “*vaya mierda de vida*”

Aprende y practica el Mindfulness

Puesto a invertir algo de tiempo en actividades nuevas y útiles, te propongo un acercamiento a prácticas que demuestran su bondad y virtud a los que las practican. Una de ellas es el “mindfulness” o conciencia plena. Se trata de una práctica que permite prestar atención deliberadamente, focalizar y sostener aquello que observamos, suspendiendo todo juicio. Aprender a estar presentes de todo corazón con la realidad de cada momento. Es lo que más necesitamos en épocas de turbulencias, sobre todo emocionales.

El Mindfulness se aprecia hoy tanto en medicina como en psicología, como herramientas que ayudan a las personas a reducir sus niveles de estrés, malestar psicológico y procesos de cambio. Aporta muchos beneficios,

aunque para mí uno de los mejores es lograr ver esos pensamientos automáticos que nos asaltan como lo que son: películas mentales. Una vez que hemos logrado velar esas ideas inconvenientes, podemos hacer un mayor espacio a las posibilidades y, como consecuencia, a la confianza personal. Es vaciar esa suciedad mental tóxica para llenarla de material energéticamente más creativo.

“Kit” de motivación ante crisis

- . Toma nota de todos los pensamientos que te asaltan y de las emociones que emergen cuando piensas en tu crisis.
- . Revisa la certeza de esas creencias, cuestionálas y observa cuales son útiles y cuales son altamente limitantes (como te hacen sentir, qué te hacen hacer o qué te impiden hacer)
- . Flexibilizar la mente, salir de creencias rígidas y de pensamientos obsesivos
- . Toma nota del lenguaje que utilizas cuando hablas de estos temas y del que escuchas y repites sin apenas darte cuenta. Cámbialo. Plantéalo en positivo.
- . Los sentimientos de sufrimiento (ansiedad, angustia, dolor, impotencia, vergüenza) pueden ser sentidos (no reprimidos), sostenidos pero no recreados. Somos emocionalmente ambivalentes, podemos simultanear emociones. No cerrarse a una sola.
- . Salir de los círculos de preocupación, para centrarnos en círculos de atención (lo que esté en nuestras manos) y círculos de influencia (quien nos puede ayudar)
- . Plantéate objetivos que tengan un carácter específico, a corto plazo, y provoquen cierto desafío asumible

. Ábrete a nuevos aprendizajes, nuevos idiomas, nuevas tecnologías, nuevas habilidades sociales. Dale mucha importancia a los estudios y la formación continuada, así como al crecimiento personal.

. Muéstrate activo. Trabaja en buscar trabajo y el tiempo restante colabora en actividades comunitarias, asociativas o altruistas. Conoce gente nueva y apóyate en tus redes afectivas

. La mejor actitud es la de la perseverancia entusiasta. A la larga es la que te dispensará más confianza y autoestima. Vas a caer algunas veces, aunque la clave es lo que tardes en volverte a levantar.

. Enfócate en lo que quieres y no en lo que temes. Evita las anticipaciones y planifica ordenadamente tus acciones. No sufras antes de hora.

. Existe vida más allá de la crisis. Cuando hayas terminado tus tareas cotidianas, hazte espacio para la amistad, para estar en la naturaleza, para jugar con los hijos, para ahondar en tus relaciones. Dale importancia a las pequeñas cosas y a los gestos bellos.

. Es una buena ocasión para reinventarte, para valorar tus fortalezas, talentos o dones desaprovechados. Empieza a hacer las cosas de otra manera para romper con las rutinas que no te favorezcan.

. Empieza dónde estés, sin distracciones, sin vacilaciones, el cambio que quieres empieza ahora y aquí, en presente, Todo lo que alargues se convertirá en sufrimiento.

. Ponle límites al contagio emocional, a las emociones tóxicas y a las personas encerradas en creencias demasiado dogmáticas y lenguajes destructivos. Acostumbra a tu mente a pensar en positivo. Que lo sean también tus afirmaciones.

. Abraza prácticas que te ayudan a salir del estrés, aprendas a relajarte, a centrar la atención y a contemplar tus pensamientos como lo que son.

Todo lo que viene a continuación, te dará información y pautas prácticas para que seas el cambio que quieres en ti.