

¡La Crisis, una Oportunidad para Renovarte!

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos” Víctor Frank

Crisis, crisis, crisis... y a todos los niveles; financiero, inmobiliario, empresarial, bursátil, laboral, social, etc., nunca antes habíamos estado en una situación tan delicada y que nos afecta a todos. En la mayoría de nosotros surge una pregunta: **¿Qué podemos hacer ante esta crisis?** A continuación, proponemos unas simples actitudes, reflexiones y pautas para poder afrontar mejor entre todos esta difícil situación.

Hace poco asistí a una reunión con un grupo de empresarios amigos, por cierto varios de ellos practican meditaciones activas y durante todo el encuentro nadie habló de la crisis en ningún momento. Les felicité y me dijeron que estaban muy ocupados en buscar en mejorar sus negocios, **más que perder el tiempo hablando de los problemas**. Esto me hizo recordar la frase de George Ward: *“El pesimista se queja del viento, el optimista espera a que cambie y el realista ajusta las velas”*

En primer lugar tendremos que asumir que la capacidad de resolver una situación tan compleja como la actual crisis internacional no está del todo en nuestras manos, **pero siempre tenemos el poder de dar una respuesta individual, madura y equilibrada**, para afrontar lo mejor posible esa situación convirtiéndolo incluso en favorable para nosotros, pues como bien dijo Nietzsche: *“Lo que no nos mata, nos hace más fuertes”*

Ante cualquier problema, dificultad u ocasión que la vida nos presente, podemos siempre elegir entre dos tipos de respuestas: **1ª)** La que nunca deberíamos, llevarnos por el pesimismo y **Reaccionar** de manera inmadura, inconsciente e infantil, o la **2ª) Accionar**, es decir, actuar de forma responsable, inteligente y madura.

La **primera opción**, es decir la inmadura o reactiva, tiene 3 posibilidades diferentes de manifestarse, las cuales tienen que ver con nuestras estrategias básicas de supervivencia del 1º chacra: **Inhibirse, huir o luchar** que explicamos a continuación.

Mucha gente cuanto tropieza con la barrera de LCED (las cosas están difíciles) en vez de tratar de afrontar la situación, se quedan parados, en actitud de víctimas, inhibidos, **sin hacer nada**, posponiéndolo todo, porque piensan que así van a capear el temporal, olvidando que muy pocas cosas buenas les ocurren a los que se pasan todo el día sentados esperando a que les ocurra algo positivo. Quedarnos quietos, sin movernos para nada o posponer las cosas, **no es la mejor solución**.



Otra posibilidad inmadura e irresponsable es la de **negarse a uno mismo el problema**, es decir “no estamos en crisis” y empezamos por tratar de huir y evadirnos del mundo real, como si todo esto no estuviera sucediéndole a uno. Para ello, nuestra sociedad nos ofrece muchos recursos, sobre todo en esta era virtual. Sin necesidad de tener que recurrir a imaginarse una vida irreal y distinta tipo el programa *“Second Life,”* existen hoy en día a nuestra disposición todo tipo de escapismos, que sólo aparentemente, parecen alejarnos del problema, **aunque a la larga lo empeoren**.

Desde Internet con todas sus ofertas de evasión tales como el Messenger, Chats y Foros con sus diferentes especialidades (deportes, sexo, política, etc.), hablar y enviar mensajes por el teléfono móvil, botellón, comer demasiado, televisión, apuestas, sexo fácil, etc., y todo lo que en general significa el preocuparnos por cosas intrascendentes **en vez de ocuparnos de nuestra propia vida**.

Dicho de otra forma: *“No tiene sentido que nos dediquemos a aplastar hormigas, cuando los elefantes están derribando la valla de nuestra casa”*

La última posibilidad inmadura, **es la rabia expresada a través de un enfado cósmico**, es decir luchar contra el problema de forma irracional, tratando de culpar a todo el mundo (empezando por la pareja, hijos o familia y terminando con la mala suerte y el Gobierno) del problema.

Pero también podemos optar por la **segunda opción**, es decir actuar de forma responsable, inteligente y madura, actuando con serenidad y consciencia, a través de las siguientes sugerencias:

1ª) En caso de reveses, **salvar todo lo que sea posible** y aceptar lo aparentemente perdido como parte del costo de aprendizaje y formación. Los fracasos pueden ser los peldaños que nos lleven al éxito. Sepamos aprender de nuestros errores en vez de adoptar la actitud de víctimas.



Al fin y al cabo, ¿de qué nos sirve llorar la leche derramada? Un problema es algo que tiene solución, si tu problema no tiene solución, entonces ya no tienes problema, luego para que preocuparse. Hay que poner nuestra energía en la solución, no en el problema.

2ª) Persistir en el mismo camino no es una garantía de victoria, pero la **persistencia mezclada con la experimentación garantiza el éxito**. A veces estamos tan empeñados en sacar las cosas hacia delante de una manera que no alcanzamos a ver nuevas formas de hacer las cosas. Quizás sea el momento de plantearnos el hacer algo diferente o hacerlo de manera distinta, dedicándole más tiempo.

3ª) **Ser autocríticos, pero de manera constructiva, siempre es bueno**. Nunca está de más echar un vistazo de forma objetiva a la manera en que nos comportamos, nuestros puntos flacos y debilidades para corregirlos. Esto nos convertirá en mejores personas y profesionales.

4ª) Toda situación por muy negativa que sea, **siempre tiene un lado bueno**. Como mínimo es una oportunidad para el cambio, sepamos encontrarla. Como dice Anthony Robbins: *“Es imposible solucionar los problemas económicos con dinero, porque estos sólo se resuelven con imaginación.”*

5ª) Recordar como norma de oro, que **en los momentos difíciles, es justo cuando más tenemos que ocuparnos de nosotros**, en vez de abandonarnos a la inhibición, los escapismos y la lucha estéril. Dedicarnos un tiempo a meditar, relajarnos, e intercambiar puntos de vista **con personas centradas, positivas y equilibradas**, puede suponer una gran ayuda. *“No consultemos con un charlatán cómo hay que curar un cáncer”*

6ª) **Invertir o reinvertir para completar nuestra formación profesional y humana**, para crecer mejor como individuos, supondrá un importante apoyo para lograr nuestras metas. Realizar cursos de desarrollo personal y meditación, para ampliar nuestra consciencia, pueden ser la mejor inversión. *“Invierte siempre en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarse”*

7ª) En los momentos difíciles, es cuando se sabe quiénes son las personas que de verdad nos quieren. **El apoyo emocional mutuo de nuestros seres queridos y amigos** nos hará sentirnos mucho mejor y confiados para encontrar las soluciones adecuadas.



Según Theilard de Chardin: *“Nosotros mismos somos nuestro peor enemigo. Nada puede destruir a la Humanidad, excepto la Humanidad misma.”*

Por lo tanto, lo importante no es donde estuvimos o en donde estamos, **sino en donde queremos estar**. Llegó el momento de actuar, porque sólo la acción cura el miedo y resuelve los problemas. No olvidemos que: *“Un fracasado es una persona que ha cometido errores, pero que no ha sido capaz de sacar provecho de esa experiencia de aprendizaje”*



O como decía Marie Curie: *“En la vida no hay cosas que temer, sólo hay cosas que comprender”*

Con mucho cariño y deseos de éxito para todos.

Jairo Kalpa
Diciembre 2008