

## **GUÍA PARA CONVERTIR LA CRISIS EN OPORTUNIDAD**

Te propongo un texto que no está pensado para ser leído de tirón, sino para ir leyéndolo, parando y preguntándote; respirando las respuestas, inquietudes que surjan, saboreándolas, dejándolas posarse, escribiéndolas. Creo que así puede ayudarte más; esa es mi propuesta; y tú decides cómo aprovecharlo.

### **INTRODUCCIÓN**

Cuando enfrentamos una crisis, sea grande o pequeña, la respuesta más habitual es huir, evitar afrontarla, ya sea anestesiándonos o huyendo a otra actividad. Vivimos en la sociedad de la evitación, de la no conciencia. Somos capaces de sufrir de mil maneras antes que afrontar un dolor, un vacío, un cambio. Lo hemos aprendido desde pequeños, se nos refuerza socialmente de muchas maneras y tenemos pocos referentes de cómo hacerlo, de personas que se atreven a transitar abiertamente todas las circunstancias que les tocan vivir, sin evitarlo ni dramas.

Entonces, ¿podemos hacer algo al respecto? ¿Qué piensas tú?

Párate un instante y piénsalo. Puedes anotar como huyes tú de los problemas: haciendo cosas, comiendo, con las pantallas, con alcohol... o hablando compulsivamente, haciendo ejercicio, estudiando, haciendo mil y un cursos y prácticas, delegando en otros tu bienestar...

¿Cuántas excusas y razonamientos pones para negar la posibilidad de estar bien? “Hoy en día es imposible”, “a mi edad ya no se puede cambiar”, “si tuviera ‘X’ o lograra ‘Y’ sería feliz”...

### **¿PODEMOS DEJAR ATRÁS NUESTRO SUFRIMIENTO?**

Rotundamente SI. Podemos y merecemos vivir bien; y esto significa sentir paz y bienestar en mi día a día. Estar a gusto con uno mismo y con los demás, bien; también cuando hay problemas, o conflictos, o momentos difíciles; saber que hay una parte de mi que está bien, que se acompaña, se aprecia, se cuida y se procura paz.

No tiene que ver con “ser feliz” tal y como nos lo venden. No es algo que se consiga rápido, ni se puede comprar, ni nadie puede proporcionártelo. Es un estado personal de contacto con uno mismo y, a partir de ahí, con los demás, con el entorno natural. Es un lugar al que se puede llegar, andando; es decir, recorriendo activamente el camino para llegar allí. Es el lugar que muchos descubrimos o reencontramos a través de la meditación.

¿Cómo te sientes cuando lees esto? ¿Qué emociones surgen? ¿Qué pensamientos? Dédicales un momento y hazte cargo de lo que te transmiten.

### **¿CÓMO SERÍA PARA TI ESTAR BIEN?**

Si no lo has hecho ya, ve un poco más allá. ¿Qué crees habitualmente que es “ser feliz”? ¿Qué esperas o pones como condición para lograrlo? ¿Te vale con estar en paz y sentir bienestar? Te propongo que reflexiones un poco sobre todo esto, con honestidad, valentía y buen humor, atreviéndote a ver y revisar las ideas que tienes al respecto.

Te propongo que ahora te relajes y te visualices estando lo más en paz y armonía que te puedas, con calma, mirándote con cariño sea lo que sea lo que ves. Trata de conectar aunque sea un instante con esa experiencia. Tal vez sea difícil, tal vez tengas que recurrir a tiempos pasados, incluso a la infancia, para recordar cómo es ese sentir. Esa sensación que transmiten los niños y nuestros compañeros peludos cuando nos les hemos contagiado nuestro estrés. Si no eres capaz, imagina cómo sería alcanzar ese estado. Y haz una foto mental, o un dibujo, o graba en tu cuerpo la sensación.

Todas y cada una de las células de tu cuerpo tienden a ese estado de calma y bienestar. Es un estado que forma parte de nosotros. Pero es tan sutil, tan sencillo y humilde, que a menudo pasa desapercibido. En la sociedad loca y estimulante en la que vivimos, nos parece poco, insuficiente. Y, a menudo, necesitamos toda una vida para volver a lo que teníamos de niños, a ese lugar interno del que nos hablan, a eso que llevamos dentro y que buscamos fuera. Si, es cierto, está en ti también. Pero necesitas silencio, confianza y compromiso para volver ahí...

#### ¿ME ATREVO AL CAMBIO? PREPARANDO EL MOTOR

El siguiente paso es tomar una **DECISIÓN: ¿estoy dispuesta / dispuesto a hacer lo que sea para llegar allí?** Sí, hace falta un compromiso grande; porque por el camino tendré que superar barreras, resistencias y miedos. Es “el camino del héroe” y habrá tentación de parar, obstáculos que nos parezcan insalvables <sup>1</sup>. Por eso necesito comprometerme conmigo, tomar esa decisión y dejar que esa intención me inunde y marque el ritmo. ¿Puedes asumir ese compromiso? Para un momento y observa qué sucede en ti si te planteas esto. Y, si decides emprender el camino, tendrás que volver una y otra vez a recordar la decisión, a volver a tomarla; así que no pierdas de vista lo que veíamos antes, que llegar a sentirse BIEN y en PAZ merece la pena.

Si al hilo de estas preguntas te has dado cuenta de que algo no está bien, sigue adelante. Lo que quiero que sepas, que te des cuenta, es que esa capacidad puede cambiar. Tú puedes cambiar. Y para eso, hace falta dar algunos pasos. Ninguno es grande ni complicado, son pasos pequeños. Lo grande es atrever a recorrerlos.

De hecho, ya has dado algunos pasos si, leyendo estas líneas, estás siguiendo el hilo de las preguntas. Y si has parado, te has atrevido a mirar y has tomado conciencia de que algo no está bien, de que hay dolor, o miedo; si has podido conectar con ellos, podrás darte cuenta de que ese malestar será la gasolina para el resto del camino.

#### CARGANDO LA GASOLINA

Para conseguirla, necesitamos parar un instante y atrevernos a mirar eso que tanto nos asusta. Primero de refilón si es necesario, luego de frente.

---

<sup>1</sup> Te recomiendo la lectura del cuento “Darse cuenta”, de Jorge Bucay

Y eso es lo que te propongo. Que aquí y ahora te atrevas a mirar. ¿Qué es lo que tanto me duele? ¿Qué es lo que tanto me asusta?

Puede que no lo identifiques rápidamente, te falten palabras para describirlo o lo sientas con poca claridad. Es normal. Nos falta ese vocabulario y la experiencia. Está bien así, tal y como lo ves en este momento, tal como puedes verlo; está bien. Esa es tu capacidad ahora mismo.

Si huimos de estas sensaciones desagradables, no encontramos motivación ni recursos para los cambios personales. Por eso es tan importante atreverte a mirar ahí, en esa zona oscura. ¿Puedes mirar un poco? Hay veces que nos parece que es demasiado, que solos no podemos. Puedes pedir ayuda, a alguien cercano si con eso es suficiente; a un profesional si necesitas algo más.

Aquí está la clave de todo este texto. Darnos cuenta de que nuestros problemas y dificultades, nuestras crisis, son las que nos hacen movernos. Cuando todo está bien, equilibrado, ¿para qué cambiar nada? Sin embargo, el dolor, el susto, el malestar, nos hacen movernos, nos invitan al cambio. Por eso es tan peligroso anestesiarnos... Está bien minimizar el dolor si no podemos con todo, hacer alguna retirada si algo me asusta. Pero, ¿adormecer y negar las crisis? Eso nos mete en un sufrimiento que puede durar toda la vida porque nos mantiene en aquello que nos daña.

¿Entiendes lo que quiero decir? ¿Estás dispuesto a escuchar las señales que tu organismo y tu ser te están mandando?

Si decides seguir, párate ahí, donde sientes que algo no está bien; RECONOCIÉNDOLO, tomando conciencia. Para y respira. Mira. Respira de nuevo. No es fácil. No es agradable. Por eso vamos a hacer el cambio, ahora cobra más sentido la búsqueda de paz y tranquilidad. ¿Cómo hacerlo?

Antes de seguir, te propongo que dediques un instante, una meditación (o mejor más de una) a poner un nombre a eso que te duele o te asusta; una palabra, ya sea una emoción, una sensación o un pensamiento. No dejes que se quede como un fantasma, imposible de atrapar. Nómbralo y acógello, empieza así a transformar esa energía bloqueada en energía de cambio.

Y dale las gracias; es lo que te impulsa para salir de lo que te daña y te asusta. Es una oportunidad que tú te brindas, es la motivación para seguir el camino, para lograr cambios. Tiene su función, tiene sentido en tu vida; incluso si ahora mismo no eres capaz de reconocerlo. Dale las gracias, aunque no estés muy convencido. Prueba a hacerlo de forma repetida. Y observa qué sucede dentro de ti cuando, en lugar de negar, contener y rechazar, aceptas y agradeces aquello que te duele.

## ¿QUÉ QUIERO? ¿QUÉ NECESITO?

Ya sé que el anhelo final es entrar en un estado de mayor paz y bienestar. Pero, ¿qué quiero/qué necesito para lograrlo?

No se trata de qué quiero o necesito en cuanto a cuestiones materiales; o respecto a lo que los demás deben hacer, a las condiciones que tiene que tener mi vida. Si te paras y entras en contacto contigo, verás que esas necesidades y deseos no nos proporcionan paz; puede que un bienestar momentáneo (es más euforia que bienestar...); pero enseguida llegan nuevos anhelos que cubrir.

Se trata de qué quiero o necesito para salir del dolor, del miedo que he identificado. Esto va a indicarnos la dirección del viaje. Puede que mis deseos o necesidades sean pequeños, de hecho, viene bien empezar a coger práctica con pequeños pasos. Cada paso que dé, me acercará a la solución, me alejará de eso que tanto me desagrada. Cuando no estamos acostumbrados a andar, los primeros pasos cuestan; llegan las agujetas, los tirones, las ampollas. Si has definido bien lo que te motiva para andar, si estás bien comprometido o vas renovando ese compromiso, sigues adelante. Marcando pequeños destinos para ir completando etapas.

Y si lo que necesitas es dar grandes pasos y cambiar cuestiones importante o difíciles en la vida y te cuesta hacerlo en soledad, vuelvo a repetirlo: pide ayuda. Hay cosas que no podemos hacer solos; más si no tenemos práctica, si no tenemos referencias, si nadie nos ha enseñado. No te avergüences, no tengas miedo ni reparo; somos seres sociales y crecemos en comunidad, en tribu. Está en nuestra naturaleza la colaboración, la ayuda. ¡Así que seamos inteligentes, valientes y aprovechemos la sabiduría del otro!

Así que para de nuevo y piensa, medita... ¿qué quiero/qué necesito en mi vida? ¿Cómo puedo hacer para lograrlo? ¿Qué recursos y apoyos tengo? ¿Qué dificultades? ¿Puedo superarlas?

Para esta parte y las siguientes, cuentas en este mismo congreso con recursos. Tenemos acceso a diferentes estrategias y profesionales que nos muestran como avanzar, busca el que te resulte más apropiado, no el sencillo, sino el que te permita de verdad avanzar. Si quieres...

Cuando vayas recorriendo el camino del “¿qué quiero? ¿Qué necesito?” verás que algo en ti cambia. Cuando vuelves la mirada hacia ti y empiezas a cuidarte y a proporcionarte lo que te da paz, tranquilidad, surge también el cariño, el mimo. Y del cariño y el mimo, surge más cuidado y buenas decisiones para ti. Y esto es capaz de teñir todas las demás experiencias.

### PASO A LA ACCIÓN

Así de sencillo. Ponte a ello, muévete, haz algo, lo que sea. Hoy en día nos tienen atrapados con el sedentarismo, con el tiempo de ocio (redes sociales, tv)... No hay nada que bloquee más la energía que el cuerpo inmovilizado sin sentido... Así que, si quieres procurar cambios en tu vida, levántate y muévete. Si puedes hacerlo andando en entornos naturales, bailando o practicando un buen deporte (de bienestar, no de competición) notarás los cambios enseguida. Tendrás energía disponible para los cambios que quieres hacer.

Empieza poco a poco, facilítate el comienzo, con cosas que te gusten, que te animen a seguir, que te permitan pequeños logros. Recuerda que no es el camino del esfuerzo, aunque haya que poner alguna dosis; es el camino de la paz y el bienestar. Así que los indicadores de que voy bien serán esos pequeños momentos de calma, esa sonrisa espontánea, esa satisfacción ante el logro.

Y ten presente que se trata de estar en el camino, de caminar; no es una competición. Toma conciencia de los pasos que vas dando y cambia el juicio de si es suficiente o no, de si está

bien o no, por una observación de cómo es caminar, moverme... De como me siento antes, durante, después. ¡No puedes equivocarte!, porque el objetivo es simplemente moverse...

Y medita, en quietud o en movimiento. Medita y siéntete, siente tu pulso, tus emociones, tu movimiento interno.

## CONECTA CONTIGO

Conecta contigo, al final, ese es el objetivo, ese es el lugar al que llegar, ese es el sentido de la vida. Hazlo meditando, caminando, comiendo, bailando... Mírate, saboréate, acompáñate y, sobre todo, ¡ríete contigo y de ti!

¿Cómo hacerlo? Hay una manera muy sencilla que es aprendiendo a parar varias veces al día. Parar, respirar y mirar hacia dentro. ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento? ¿Qué quiero / necesito ahora? ¿Puedo hacer algo diferente de lo que estoy haciendo?

Te permitirá esa conexión interna y observar los cambios. Tendrás que renovar el compromiso, volver una y otra vez al camino... Si vas registrando los logros, los cambios, si vas poniendo banderines en los lugares nuevos que alcances, será más fácil volver cuando te pierdas (y para eso, ¡te recomiendo la escritura!).

Así podrás reaprender a estar conectado, contigo y con el mundo (¡es lo mismo!).

Con la satisfacción de estar en movimiento, sintiendo, en la vida.

Sabiendo así que es posible “estar bien” en medio de una crisis. Porque reconocerás la crisis como oportunidad y, así, podrás dejarte más en paz y resistirte a los cambios, a los condicionantes, a la realidad que te toca vivir.

Porque estar bien es sentir un lugar de calma y amor dentro de uno, un lugar seguro al que volver, que expandir y poner en juego en el día a día. Y está en tu mano comprometerte contigo para alcanzarlo.

## EN RESUMEN

Paso 1: para y toma la decisión de si quieres comprometerte honesta y valientemente con tu proceso de crecimiento y bien estar.

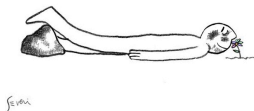
Paso 2: mira lo que te aleja y te aparta de la calma; conecta con el dolor/miedo; utilízalos para motivarte

Paso 3: observa qué deseas, qué necesitas para volver a la calma

Paso 4: busca cómo lograrlo; pasos pequeños y pasos grandes

Paso 5: ponte en la acción, empieza por dónde sea

Paso 6: conecta contigo y con el mundo, construye ese lugar interno y aliméntalo con paz, amor y bienestar.



- La intención de estar bien es el motor
- El dolor es la gasolina; si no conectamos con él, o si tenemos una etapa en la vida de calma y equilibrio, no habrá movimiento.

- Mis deseos o necesidades los destinos de las etapas del viaje; cada vez que paro y miro qué quiero, qué necesito voy trazando el mapa de lo que quiero recorrer.
- La respiración, meditación y escritura junto con el paso a la acción de los cambios que necesito, son los tiempos de conducción, de avance.
- ¿Puedes hacerlo solo? Adelante. ¿No puedes hacerlo? Pide ayuda si necesitas en cualquiera de las fases.

Pero no nos engañemos, este camino no termina nunca. El anhelo de paz y bienestar no es un destino final, es una manera de recorrer el camino. Un camino para vivir conectado contigo mismo, con tu naturaleza viva, que desea vivir en más paz y armonía. Es un regalo que puedes hacerte una y otra vez. Tú eliges:

no podemos elegir lo que nos toca vivir,  
pero sí como vivimos lo que nos ha tocado.

¡Nos vemos en el camino!

Marta Esteban Domínguez