

Artículo publicado en la Plataforma "Mentes a la Carta"

ÁNIMO, ENTEREZA y FUERZA para TODOS

by Peri

#ActitudCreyen

"Confianza en uno mismo, en los demás y en la Vida"

No sé si este virus que nos ha cambiado la vida procede de algún animal de China, o es una fabricación malvada desarrollada por humanos perversos, o algo de índole extraterrestre, o un aviso correctivo de la naturaleza o un castigo de la Divinidad... o es el destino.

La causa la desconozco y tampoco puedo hacer mucho por saber el porqué de lo que está ocurriendo.

Además, ya me he cansado de imaginar, suponer y contrastar noticias, opiniones e información sobre el origen de esta invasión viral. La verdad es que también me voy alejando de la ansiedad por conocer a cada instante los datos y resultados del proceso. Lógicamente, me intereso por la evolución general de la pandemia que padecemos, pero sin tanta intensidad como lo hacía durante los primeros días.

El caso es que algo, que aún nos parece inverosímil, ha sucedido, está sucediendo y de una forma u otra hemos de adaptarnos a estas circunstancias, las cuales serán más difíciles y doloroso de comprender y de afrontar para unos que para otros.

Mejor o peor, son los responsables del Gobierno, en colaboración con diferentes instituciones, organizaciones, entidades y colectivos los que solucionarán esta hecatombe ... o no.

Los ciudadanos podemos cooperar siendo solidarios, comprensivos, tolerantes, etc., bueno, y también proyectando nuestras reivindicaciones, protestas, quejas, opiniones, críticas y exigencias de nuestros derechos. Claro que sí, pero no mucho más.

Sin embargo lo que deseo expresar va por otro derrotero, avistando este mar de confusión, adversidades y miedos desde otra perspectiva. Dejemos que busquen soluciones los que saben o deben saber cómo gestionar este gran problema.

Por supuesto, sin olvidar el peligro que corre nuestra salud, sobre todo si no atendemos y cumplimos con las normas y restricciones indicadas por el estado de alarma, y a pesar del desastre económico, social, laboral... que se avecina, he decidido que lo que ocurre tiene que servirme para algo valioso a nivel personal.

Pienso que todos, cada uno según sus circunstancias, grado de consciencia y nivel de evolución, estamos inmersos en una vivencia alarmante, incomoda y desastrosa, pero a la vez única para aprovechar toda la carga de aprendizaje que acompaña a la misma, y que además, si no somos capaces de verlo así, aunque sea en una dosis pequeña para que nuestro enfado y preocupación descanse, no habrá servido para nada.

No digo que esta situación no sea indeseable. Estaría loco si pensara de esa forma. Pero ya que estamos, aprovechemos al máximo la parte de potencial que nos brinda.

Esta vivencia por la que estamos pasando es igual para todos. Es un hecho común y general. Pero la interpretación de cada persona, convertirá dicha vivencia común en una EXPERIENCIA propia. En una experiencia personal, que cada uno, según su actitud se la contará a sí mismo de forma que le limite o le potencie.

De nada sirve insistir en aquellos pensamientos que nos hacen daño. Lo que va a ocurrir sucederá independientemente de nuestro nivel de apego al sufrimiento. Sufrimos según la actitud e interpretación de nuestros propios pensamientos y emociones... en la medida que nos dejamos convencer por dichos pensamientos.

Por eso es tan importante saber cómo gestionar las circunstancias, las vivencias y las emociones con actitud positiva. Claro que no todas las vivencias son positivas o agradables. Es la actitud, con la cual afrontemos lo que ocurre, la que transformará esas vivencias en experiencias. Y las experiencias siempre son positivas, porque son herramientas que nos hacen crecer, madurar y evolucionar.

Sí, son momentos de miedos, ansiedad, emociones descontroladas, incertidumbre, cambios, etc. Pero también de fortalecer la autoconfianza, el compañerismo, la colaboración, la solidaridad... y adentrarnos en nuevos paradigmas para relacionarnos con los demás, con nuestro mundo y entorno de una forma diferente, descubriendo nuestra capacidad de experimentar desde otra perspectiva y punto de vista.

Son momentos para reforzar la resiliencia, la empatía, la entereza, la capacidad de lucha y adaptación. Para que la generosidad, la bondad y amabilidad broten desde el corazón.

Ganaremos instantes perdidos o jamás vividos con nuestros seres queridos. Tanto con los que compartimos el mismo hogar, como con aquellos que desde la distancia sentimos la compañía, el cariño, la comprensión y el amor.

Con más facilidad el amor abrazará nuestros corazones favoreciendo que la consciencia nos muestre el alma que somos. Nuestra esencia aparecerá y comprenderemos que con amor todo es menos complicado; que preocuparse es una forma de morir en vida y ocuparse es un modo de vivir para renacer en cada instante; que los problemas se abordan buscando soluciones y ante las circunstancias hemos de aceptar, adaptarnos y aprender de lo que ofrecen.

A veces portarán limitaciones, otras potenciarán y proporcionarán sabiduría.

No son tiempos fáciles, no.

Ojalá, esta extraña guerra contra un enemigo invisible nunca hubiera sucedido, o fuera un mal sueño de una de esas típicas películas con sabor apocalíptico.

Pero no... ya que ha ocurrido aprovechemos para pararnos. Miremos dentro de nuestro interior, vivamos el presente, el ahora, aprendamos de esta experiencia que ha aparecido en nuestras vidas.

"Somos así" ahora y de momento, pero hemos de estar dispuestos a cambiar con lo que nos enseñe cada presente.

Seamos humildes con nosotros mismos.

Estemos atentos y permitámonos evolucionar.

Para mí ya han pasado los días lógicos de no entender, de quejarme, de protestar, de desahogarme... de la incapacidad y la autoflagelación.

Ahora ya es el momento de la paciencia, de la calma, de adaptarme y de soltar aquello que me limita a no crecer con esta desagradable circunstancia y a no aprender de la experiencia por estar más tiempo en modo queja.

Elijo transformar el confinamiento en recogimiento.

Leer más, meditar más, reflexionar, observar, comprenderme mejor, valorar lo que tengo, planificar lo que quiero, valorar el silencio, visualizar e imaginar, etc. para sentirme en consciencia, y por otra parte, ampliar conocimientos participando en actividades on line para mejorar mi formación.

He dado vacaciones a la queja, al miedo, a la incomprensión, a la sensación de injusticia para conseguir fluir con esta situación porque la vida solo se vive en presente... porque la única cosa que tenemos que dejar de hacer hoy para hacerlo mañana es AMARGARSE, y así, todos los días... porque la Vida se vive en un "ahora".

Y el "ahora" podemos disfrutarlo o no, pero recuperarlo es imposible.

A veces, la adversidad consiste en una manifestación externa, desagradable, incomoda, incluso dramática.

Pero a pesar de la preocupación, el dolor y el sufrimiento que pudiera causar al cuerpo, a la mente y a los seres queridos, pase lo que pase, al menos hemos de aprovechar su enseñanza... o nuestro esfuerzo no habrá servido para nada.

Sé que algunos pensarán que es muy fácil decirlo, pero por favor, creedme... más provechoso, conveniente y positivo es comprenderlo y aceptarlo así.

CapitánPeri

Javier Perriáñez Vega

Presidente de Honor de EMPREAN.

Asociación de Emprendedores y Empresarios Andaluces.