

TEMA DEL MES

Ganar confianza en uno mismo



Andrés Martín Asuero
Es autor de *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis* (Plataforma).

Si creemos en nuestra propia fuerza y apostamos por vivir no solo para cubrir carencias, sino para sentirnos plenamente realizados, recibimos dos valiosos regalos. El primero, la convicción de que las decisiones que tomamos acerca de nuestra vida son las acertadas. El segundo, la certeza de contar siempre con una energía poderosa que nos guiará en la consecución de nuestros sueños.

La mayoría de nosotros hemos pasado en algún momento de nuestras vidas por un periodo de reflexión o reorientación internos. Estas crisis personales –pese a que en algunos casos puedan resultar difíciles de afrontar– siempre acaban por ser fértiles para nuestro crecimiento personal, se trata de aprender a gestionarlas a nuestro favor.

Un periodo de crisis es, básicamente, una combinación de amenazas y oportunidades. Las amenazas se articulan en torno al miedo que produce el cambio, la confusión sobre hacia dónde ir, las dudas acerca de las propias capacidades y la incertidumbre sobre lo que deparará el futuro. Las oportunidades las hallamos al examinar nuestros valores y creencias más profundas para vivir con mayor plenitud. ▷



Cuando las circunstancias nos obligan a hacer un alto en el camino y nos paramos a pensar sobre cómo hemos llegado hasta aquí y qué queremos hacer a partir de ahora, surgen nuevas posibilidades de crecimiento. En este sentido, resulta interesante la propuesta que el filósofo japonés Hiroshi Tasaka realiza en su libro *Encuentra tu cumbre*: “si te preguntaran si querrías vivir exactamente la misma vida un número infinito de veces, y repetirla una y otra vez, ¿dirías que sí?”. Deberíamos hacer todo lo posible para que nuestra respuesta fuese afirmativa. Reflexionar sobre qué es lo que nos impide vivir esa vida que cada cual desea tener. No me refiero a cuestiones externas o a aspectos que dependan de otras personas –eso no suele ser significativo– sino a la posibilidad de encontrar cada uno un sentido a su propia vida.

El cambio consciente

La vida es transformación y vivir exige amoldarse constantemente. Cuando una persona aprende a adaptarse de forma gradual a los cambios, día a día, en cuerpo, mente y entorno, aceptando este hecho como natural, respondiendo de forma consciente a los desafíos de la vida, conecta con su presente y aprende a valorar las cualidades positivas de su realidad.

En cualquier caso, **las crisis pueden servirnos para entrar en contacto con nuestros miedos, con la vulnerabilidad y la mortalidad**. Estos momentos de desequilibrio nos permiten tomar con-

ciencia de la realidad de la vida, imprevisible e impermanente, para valorar esos tesoros que son la salud, las relaciones afectivas y la vida en general. **La filosofía oriental insiste en este aspecto efímero de la vida para que las personas vivan el presente e intenten expresar mejor su comportamiento**. La psicología moderna también ha identificado esa capacidad de crecer en las crisis, que llama resiliencia y se refiere a la capacidad de las personas para sobreponerse a tragedias o periodos de dolor emocional y salir fortalecidos. Esa es la dimensión de crecimiento que atesoran las crisis.

Aprender resiliencia

Hay algunas habilidades interesantes que desarrollan las personas con resiliencia para superar esos obstáculos inevitables que llamamos crisis. Una de ellas es el optimismo basado en la realidad: una combinación de confianza en uno mismo, unida a un honesto análisis de las causas e implicaciones que rodean la crisis. Esta actitud supone asumir que no será fácil superar la crisis, probablemente resultará doloroso y quizás lleve un tiempo, pero que saldremos adelante.

Otra habilidad para desarrollar resiliencia es la inteligencia emocional que engloba tres aspectos. Primero está la empatía, referida a la capacidad de conectar con las emociones y los sentimientos, tanto los propios como los de los demás, lo que nos proporciona una valiosa información sobre la situación en curso. Durante

las crisis las emociones negativas se alternan: puede haber miedo o ansiedad ante la incertidumbre; suele aparecer rabia hacia uno mismo o hacia otros por la realidad creada; incluso se da la tristeza y el abatimiento si se ha producido alguna pérdida. Además de la empatía, es importante saber gestionar estas emociones negativas, desarrollar la capacidad de regularlas y expresarlas de acuerdo a nuestros objetivos y valores.

Finalmente, debemos ser constructivos y centrarnos en los aspectos positivos de nuestra vida o de la situación en curso. No debemos olvidar, que siempre hay algo que va bien.

La vida creativa

La resiliencia también genera creatividad. Cuando existe una profunda concienciación de nuestra realidad, superando las barreras emocionales que se presentan, es posible diseñar soluciones nuevas y más efectivas. Esa es la transformación que surge a partir de nuestra sabiduría interior y que nos ayuda a adaptarnos mejor a los desafíos de la vida.

Como dice el doctor norteamericano Jon Kabat-Zinn, **vivir las crisis con plenitud es aplicar la conciencia plena a cada momento concreto para aprender de él y expresar todo nuestro potencial como seres humanos.** Ojalá que podamos vivir nuestra vida deliberadamente, con conciencia e iniciativa; ojalá que si nos plantearan vivir nuestra vida de nuevo, pudiéramos contestar con un sí rotundo y orgulloso.