



La pandemia nos está dejando multitud de historias trágicas, pero también ejemplos de vida, superación y luz. Diez propuestas para aprovechar este tiempo y salir realmente mejores

Jugaba al tenis en medio de la niebla. Un niño a quien no conozco pasó junto a la pista y me gritó: ¡Confía en ti! ¡El punto es tuyo! Lo gané. Ahora te lo grito para animarte a ganar en medio de la niebla de la pandemia. Vete a por ese punto concreto. **Dale a cada instante el valor de un momento decisivo.**

¿Hay historias muy tristes desde marzo de 2020? Sí, muchísimas, y también conozco de primera mano otras muchas alegres: personas que activan movimientos solidarios, matrimonios que se vuelven a compenetrar, enfermedades mentales que se atenúan gracias al parón, negocios que aumentan ingresos con creatividad, otros que ordenan sus prioridades y adolescentes que descubren sus ideales. Ahora también es momento de ser felices y mejores. Algunas sugerencias:

1. Ten un proyecto personal estable

Pueden cambiar las circunstancias de actividad, confinamiento o

movilidad y **tú sigues jugando en una liga personal de crecimiento y desarrollo**. Encuentra tu sentido en medio del caos y del cansancio: mejorar una competencia (paciencia, optimismo, serenidad), ayudar a otros, generar un cambio social, autotrascender. Lo que tú veas que te va a hacer mejor. Lidera ese proyecto que tú conoces y que te ilusiona. [Sal a cenar con tus ideales](#).

2. Zambúllete en la realidad

No te resistas, es precisamente a través de ella y mientras estás en ella como puedes ser más tú mismo. Esto exige aceptación. No vayas a la confrontación. No luches contra la realidad, observa las luces y las sombras. No vayas contra las personas, busca lo que os une, lo que os alegra. **Pon el oído en la vida y atiende a lo que sí está ocurriendo en ti, en tu casa, en tu trabajo**. Escucha antes de responder y no discutas con quien tiene más tiempo libre que tú.

3. No te obligues a sentirte bien y sí a cuidarte bien

Reconoce el miedo y la vulnerabilidad. Te desconciertas como cualquiera. Es el piloto rojo del cuadro de mandos, avisa de que algo pasa. Puedes parar y quedarte dentro lamentándote. Puedes observar qué ocurre, qué necesitas e ir a por ello. **Empatiza contigo**. La regulación emocional es un buen [aliado contra la crisis](#). Además, en el marco de todo el caos, hay modos de cuidarse bien y de realizar tareas agradables.

¿Esto anulará el miedo, el sufrimiento o el malestar? No. Sí lo equilibrará y lo pondrá en relación con otras muchas emociones que también están presentes: alegría, bienestar, agradecimiento. Juega con todas las cartas, cocina con todos los ingredientes. **Hay luz, mucha luz, y por eso vemos las sombras**.

4. Libérate de la necesidad de control

Este puede ser uno de los grandes aprendizajes de esta época: la libertad de no tener que controlar. **Lánzate a [bailar con la incertidumbre](#)**. Esta situación te ayuda a ser más consciente de que la sensación de control es un puro espejismo. Un buen momento para incorporar la ambigüedad y la incertidumbre como parte de la vida.

5. Toma las riendas, sé protagonista

Como un piragüista baja por los rápidos de un río bravo, tú diriges la barca gracias al empuje del agua y a la resistencia que haces con el remo. Es costoso, sí, y asusta. Aquí, un [decálogo para superar el miedo](#), propuesto por **Pilar Jericó**, y un [libro para vencer al miedo](#) del

psiquiatra **Fernando Sarráis**.

Es tiempo de seguir adelante con la vida, no te detengas, con empuje frente al desaliento. Te animo a que afrontes esta compleja realidad con mente abierta, miras altas y optimismo. **Es época de líderes mayores**. Cuanto más duro es el desafío y mayor la exigencia, más importante es la misión y el compromiso. Coge la vida que viene, la que hay, la que tienes.

6. Ten referentes

Tanto temporales como personales y de actividades. Esto va para largo. Celebra las fiestas y los éxitos, ten en cuenta los tiempos del año. **Continúa con tus costumbres y tradiciones**, hazlo de nuevo aunque sea de otra manera: cumpleaños, aniversarios, planes de otoño, el calendario de adviento, Navidad.

No te autodetermines y conecta con las personas de tu vida, tanto familiares como amigos, vecinos y compañeros. Si ha habido problemas, [renueva las relaciones](#), no las confines.

7. Busca la herramienta adecuada

La situación es fastidiada y necesitas herramientas para cada cuestión en concreto: necesidades personales, económicas, laborales, emocionales, espirituales. Un conocido me comentaba que tiene «miedo a que ocurra lo peor». **¿Y qué es lo peor?** No lo sabe, está en tensión continua, no lo puede afrontar ni resolver, siempre pierde. Tú puedes ganar si optas por la vida y por afrontar el desafío de vivir ahora.

8. La felicidad se amasa día a día y no se improvisa

La cantante **Luz Casal**, quien sabe de adversidades, sugiere en esta [animante entrevista](#) que la vida «es nuestro tesoro, la propia existencia. Y se pierde muchísima energía desgastándola. Mejor es emplearla haciéndola lo más armoniosa posible, sabiendo que hay silencios y notas equivocadas».

Podría parecer que es obligado tener miedo, apocarse, meterse en la cueva, ir a los lugares comunes y decir que todo va mal. ¡Fuera desaliento! Te mereces ser feliz también ahora, en esta época de pandemia. Nueva realidad, nuevos desafíos. **La eternidad es ahora**.

9. No creas todo lo que piensas, ni todo lo que sientes ni todo lo que escuchas

Ten sentido crítico, diferente del juicio crítico que condena y

desprecia. **Diferencia la verdad de la mentira**, de los puntos de vista diversos de las circunstancias, y pon los acontecimientos en relación contigo, con los demás, con las circunstancias. Son relativos, no absolutos.

10. Aprende a vivir con inseguridad y tendrás mucha seguridad

Tienes una amenaza que no sabes cuándo va a terminar. Puedes perder salud, vida, dinero, personas queridas, planes, proyectos. **Eres un ser mortal**. La toma de conciencia de tus limitaciones, no tener toda la certeza y saber que eso es lo normal da tranquilidad y flexibilidad: así es la vida y estas son las reglas del juego. Te evita el desgaste y la preocupación que genera esperar que todo esté bajo control. Además, puedes apoyarte en los demás, pedir ayuda, dejarte llevar y atender a tu espíritu, que es más constante que lo material.

Termino con **Manuel Carrasco**, para animarte a que seas como la protagonista de su canción [Qué bonito es querer](#), quien «tiene un cañón de alegría disparando en los ojos y todo aquel que la mira se llena de amor». A esto estás llamado. Este partido lo vamos a ganar y ya vamos uno a cero.

Carlos Chiclana, en eldebatedehoy.es.