



*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](#).