

La rebeldía que necesitamos

Publicado: Lunes, 21 Diciembre 2020 01:10
Escrito por Begoña Soto



Convirtamos lo ordinario en extraordinario y saquemos a nuestro niño interior

En este 2020 hemos vuelto a caer en la cuenta de que somos mortales y la vida, como el dinero, hay que administrarla mejor cuando escasea. Por ello, propongo una rebeldía que necesitamos. No entusiasmarnos hablando de lo mal que está todo, que eso ya lo sabemos. Rebelémonos, seamos libres y no esclavos de la incertidumbre.

Nos han vendido mucho tiempo que la vida es fácil y que podemos controlar todo lo que nos ocurre. Pero la realidad es que la vida es dura, asumámoslo y nos evitaremos disgustos innecesarios. Debemos aceptar las circunstancias como vienen, no tratar de forzar lo que deseamos. Pero ojo, aceptar no es resignarse, no es tirar la toalla. Aceptar es querer hacer lo que me ha tocado, no tener que hacer lo que ahora me toca. Si cambian las circunstancias de confort y seguridad, pero no podemos hacer nada tenemos que saber adaptarnos al cambio. **Charles Darwin** decía que no es la especie más fuerte la que sobrevive, tampoco la más inteligente sino aquella que se adapta mejor al cambio. Cojamos las riendas, basta de quejas.

Pero ojo, aceptar no es resignarse, no es tirar la toalla. Aceptar es querer hacer lo que me ha tocado, no tener que hacer lo que ahora me toca

Tenemos que ser valientes porque la vida nos está diciendo que evolucionemos, que cambiemos, en el ámbito personal y social, en el familiar y en el profesional. Según **Víktor Frankl**, fundador de la logoterapia, no hay nada peor que percibir que nuestro sufrimiento no sirve para nada, que el dolor no es más que el eco de la desesperanza. Y es lo que nos está pasando, nos cuesta entender lo que pasa porque no le vemos sentido.

Necesitamos, en momentos bajos de ánimo, reflexionar la frase del historiador **Leopold von Ranke** “*Los tiempos fáciles de la Humanidad son las páginas vacías de la historia*”. Los grandes proyectos requieren de mucho esfuerzo, muchas puertas cerradas y muchos “noes”.

Cuando ocurre algo que nos paraliza porque no lo esperábamos, algo que desmonta completamente nuestros sueños y que no podemos solucionar pensamos ¿y ahora qué? ¿y todo lo que he estado haciendo hasta ahora? ¿Qué hago? ¿No va a funcionar? Respiremos un poco, paremos y pensemos ¿Qué podemos hacer con esto que nos está pasando?

Si realmente comprendemos la diferencia entre lo que está y lo que no está bajo nuestro control, y actuamos de manera acorde, seremos psicológicamente invencibles, e inmunes a los vaivenes de la fortuna. Una idea desarrollada también en un libro muy interesante titulado Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Su autor, **Stephen Covey**, nos sugiere separar aquellos pensamientos que nos torturan en dos círculos: el de la preocupación y el de la influencia y actuar en consecuencia. Lo que no depende de nosotros no lo vamos a poder controlar y nunca nos va a hacer feliz. Si nos centramos en nuestro círculo de influencia y ponemos en práctica la voluntad, podremos decidir por qué camino ir: si el del desánimo y la desesperanza o el de la liberación, el bienestar y la paz con uno mismo y, por tanto, con los demás.

En la vida siempre hay que buscar nuevos retos e ilusionarse. Es el momento de pensar qué cosas buenas tenemos, pero no hablo de cosas materiales. Si algo nos ha enseñado este año es a no apegarnos a cosas o a circunstancias. Me refiero a nuestro propio ser, aunque lo perdamos todo, siempre nos queda el Ser. Qué soy y qué tengo ¿Cuáles son mis virtudes? ¿Qué talentos naturales tengo? Una vez claro esto ¿Cómo voy a potenciarlo? ¿Cómo lo voy a poner al servicio de los demás? ¿Cómo puedo hacer de eso mi trabajo o cómo lo puedo incorporar a mi trabajo actual? ¿Cómo lo enfoco para que me genere ingresos?

La rebeldía debe ser poner el objetivo en nuestro círculo de influencia, no en el de la preocupación. La libertad mental (ya que la libertad física no está en su mejor momento) depende de estar bien informado, de cómo alimentamos nuestros pensamientos y actitudes, lo que leemos, cómo nos cultivamos. Rebélate contra las cosas que no te gustan de ti y que puedes cambiar, dedica toda esa energía que pierdes en preocuparte, en formarte, en fomentar las virtudes que te faltan, en poner proyectos en marcha con personas con las que estás a gusto y sacan lo mejor de ti. Que nos estimule aprender y abrir nuevos caminos. Busquemos nuevas formas de estar al servicio del resto, hacer feliz a los demás y que todo esto se contagie.

La libertad mental (ya que la libertad física no está en su mejor momento) depende de estar bien informado, de cómo alimentamos nuestros pensamientos y actitudes, lo que leemos, cómo nos cultivamos

Habría quien pueda medir el índice de productividad de su día, en el tema económico, en cómo ha cerrado un acuerdo o cómo ha logrado financiación para un nuevo proyecto; pero también hay días que esto no nos ocurre o que directamente nos encontramos sin trabajo. Midamos el índice de productividad en base a cuantas personas he hecho feliz o he ayudado hoy. No nos comparemos con los demás ni los envidiemos si la vida nos vapulea más que a otros, es mucho más satisfactorio admirar a quien le va bien y aprender de todo lo bueno que hace.

Convirtamos lo ordinario en extraordinario y saquemos a nuestro niño interior. [Aquél que se entusiasmaba](#) con las cosas del día a día. Vamos a sorprendernos unos a otros e ilusionarnos con detalles, con sonrisas de pasillo como dice el escritor y profesor **Leopoldo Abadía** y potenciemos nuestra capacidad creativa también en los negocios.

Conectemos con eso que sí somos, no con lo que nos viene dado. Pensemos cuáles son nuestras circunstancias y cómo podemos hacer frente a ellas para alcanzar ese estado de liberación, de paz con uno mismo y de tranquilidad. Hagamos lo que hagamos y venga lo que venga vamos a hacerlo lo mejor posible, independientemente del resultado. Si no sale bien, la naturaleza es una buena vía de desahogo y desconexión y tu hogar es el mejor refugio. No sabemos qué va a pasar, pero lo vamos a intentar, vamos a poner toda nuestra energía en ello y al menos vamos a disfrutar del camino.

Begoña Soto, en womanessentia.com