



intro **PSICOLOGÍA**

¿TIENE UN plan B?

Cuando la vida nos obliga a cambiar, conviene tener a mano un nuevo rumbo en nuestra carta de navegación. A veces descubrimos que la alternativa puede ser mejor.
Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *Miluca Sanz*



- Nuestra pareja nos traicionara de forma grave.
- No nos resultara posible mantener nuestra vivienda actual.
- Una enfermedad nos obligara a bajar el ritmo de vida que llevamos.

Dibujar lo que los anglosajones denominan *worst case scenario* -el peor escenario posible- puede parecer morboso a quien no esté pasando por grandes dificultades. Sin embargo, resulta tremendamente útil. Si nos preparamos para una adversidad extrema, valorando soluciones y alternativas, podremos enfrentarnos con mucha entereza y cintura a problemas menores. Esta actitud defensiva ante la adversidad fue resumida así por Daniel Defoe, experto en novelar naufragios: "Desear lo mejor, recelar lo peor y tomar lo que viniere".

LA BUENA NOTICIA DE LA MALA
"Toda salida es una entrada a otra parte" (Tom Stoppard)

Nos encontramos en una época de descabros de todo tipo. El ciudadano de a pie vive angustiado por las noticias que inundan los medios diariamente, al tiempo que mira con ansiedad su reducto de seguridad. Hay miedo a perder lo que creíamos que era nuestro por derecho propio. Es inevitable preguntarnos: ¿y si todo se va al garete?

Ante un golpe que afecte de manera decisiva a nuestro modo de vida, existe el riesgo de quedarse paralizado o caer en las redes de la autocompasión. Sin embargo, a menudo no somos conscientes de que la vida que llevamos no es la única posible. En tiempos tormentosos como los presentes es importante contar con un plan B, por si nuestra nave no puede mantener el rumbo que nos habíamos fijado. Y ahora viene la buena noticia: cuando sucede la catástrofe, casi siempre descubrimos que la alternativa es mejor.

LA DOCTRINA DEFOE
"La ocasión hay que crearla, no esperar a que llegue"
(Francis Bacon)

Steve Kemble, un reputado organizador de eventos en Estados Unidos, habla así sobre la importancia de dar una respuesta rápida ante una contingencia que nos deja fuera de juego: "Cuando acontece cualquier crisis, es de suma importancia responder con rapidez. Has de abordar el problema frontalmente".

Desde luego, para que la respuesta sea rápida y útil, lo óptimo es no tener que improvisar sobre la marcha, no conviene hacer experimentos. Ante una crisis aguda, el *prueba y error* puede ser mortal.

Por eso merece la pena plantearnos previamente qué haríamos si...

- Perdiéramos nuestro empleo, o incluso si el sector en el que ahora trabajamos dejara de ser una opción laboral.

Hasta aquí hemos hablado del peor escenario posible que no acaba de cumplirse, pero ¿qué sucede cuando nuestros peores temores se ven confirmados? ¿Qué hacer tras el derrumbe del plan A?

La respuesta es obvia: poner en marcha enseguida el plan B. Como hemos señalado al principio, es posible que no sea una solución de emergencia, un parche, sino una alternativa excelente que estaba enterrada bajo las arenas de una normalidad que había dejado de ser operativa.

Veamos algunos ejemplos de batallas vitales que se convierten en grandes oportunidades:

- Un despido laboral que provoca un cambio más satisfactorio o que se convierte en una vía hacia un negocio propio.
- Una ruptura sentimental que nos permite descubrir a quién necesitamos como compañero de vida.

		Tirada: 788.834	Sección: -	
		Difusión: 605.814 (O.J.D.)	Espacio (Cm_2): 254	
Nacional	Dominical	Audiencia: 2.120.349	Ocupación (%): 48%	
Semanal		17/06/2012	Valor (€): 20.752,15	
			Valor Pág. (€): 42.540,00	
			Página: 27	Imagen: Si

► Una enfermedad que nos obliga a un cambio de hábitos, que deriva en una existencia con más optimismo y vitalidad.

► Una discusión que deja al descubierto nuestros miedos y carencias, con lo que entendemos cuáles son nuestros puntos débiles y cómo nos relacionamos con los demás.

► Una ruina económica que nos impulsa una vida más auténtica y un estilo de finanzas más sostenibles.

CAMBIAR DE EMISORA MENTAL

**“Si te caes siete veces,
levántate ocho”** (proverbio chino)

Lógicamente, para convertir un plan B en una gran oportunidad hay que tener una actitud combativa y optimista, ya que si recurrimos a la autocompasión habremos perdido definitivamente la partida.

El médico y escritor Mario Alonso Puig nos alerta incluso de los efectos nocivos a nivel fisiológico que supone tener

***“La vida que llevamos no es
la única posible. Ante un
golpe hay que evitar el riesgo
de quedar paralizado”***

sintonizado el canal de las malas noticias, aunque sea solo un minuto:

“Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal. Tiene capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas”.

¡Lo que me faltaba!, puede pensar el lector. Sin embargo, Mario Alonso Puig propone un remedio rápido para cambiar la negatividad por un canal que nos permita desactivar ese martillo que machaca el sistema inmunitario y nos hace más proclives a enfermar: “Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción >



PSICOLOGÍA

“Ante los descabros, lo que diferencia a unas personas de otras es la actitud que toman en ese nuevo escenario”

PARA ENCONTRAR UNA SALIDA

UN LIBRO

– ‘Reinventarse, tu segunda oportunidad’, de Mario Alonso Puig (Plataforma). Este cirujano y conferenciante, que ha dedicado gran parte de su vida a explorar los procesos mentales que nos hacen triunfar o fracasar, disecciona en este ensayo la hoja de ruta más eficaz hacia cualquier plan B.

UNA PELÍCULA

– ‘Los juegos del hambre’, de Gary Ross (Lionsgate). Arrancada de su aldea familiar para batirse a muerte en un bosque lleno de trampas, la historia de Katniss –adaptación de la novela homónima de Suzanne Collins– es una vigorosa fábula sobre cómo sobrevivir en un escenario de pesadilla.

> de hormonas como la serotonina y la endorfina, y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios”.

Para los profanos en el control de la respiración, un curso de yoga o de técnicas de relajación bastará para tomar el control de este selector de frecuencias mentales que llevamos incorporado.

VITAMINA A DE ACTITUD

“Lo hicieron porque no sabían que era imposible” (anónimo)

Casi todas las personas sufren descabros a lo largo de su vida, y, tengan o no plan B, lo que diferencia a unas de otras es la actitud que toman ante el nuevo escenario. Como decía Buda en su aforismo más célebre, “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”.

Dicho de otro modo, el dolor alcanza a todos, pero hay quien lo convierte en un trampolín hacia nuevas posibilidades mientras el resto se quedan lamiéndose las heridas. La herramienta esencial para encontrar un nuevo rumbo es la actitud. La aptitud nos enseña a gobernar la nave, pero la actitud nos permite seguir remando en medio de la tormenta.

En uno de sus discursos, el pastor y escritor estadounidense Charles Swindoll hablaba así de esta vitamina espiritual para tiempos de cataclismos: “Cuanto más tiempo vivo, más me doy cuenta del impacto de la actitud en la vida. No podemos cambiar nuestro pasado ni cómo actuará la gente. No podemos cambiar lo inevitable. Lo único que podemos es jugar con lo que tenemos, y eso

es nuestra actitud. Estoy convencido de que la vida es el 10% lo que me pasa y el 90% cómo reacciono ante ello”.

Cuando el mundo que habíamos conocido se viene abajo, no queda más remedio que sacudirnos el polvo y construir una nueva realidad con lo que tenemos a mano.

Después del ‘crash’ emocional

“Cuesta mucho abrir los ojos tras una dolorosa pérdida, un crash emocional que te sume en la tristeza más extrema, porque el mayor problema no es tanto la pérdida como el vacío que le sigue. Organizar tu vida a partir de ahora, fijar una hora para levantarte, aunque no tengas intención de salir o de hacer nada en concreto, es el primer paso para reintegrarte a una vida donde la Tierra sigue girando alrededor del Sol. Ganar nuevos amigos y cambiar de peinado o de modo de vestir puede mejorar la seguridad en uno mismo y ayudarte a seguir adelante. Toda situación traumática pone a prueba tu capacidad de supervivencia frente a lo desconocido y te eleva un peldaño más allá de ti mismo. Por eso, a veces, el peor día de tu vida puede ser el inicio de la mejor vida imaginable”. IRENE FIGUERAS

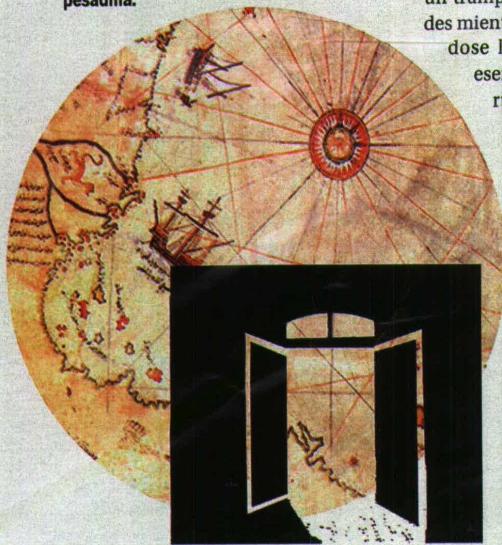
EMPEZAR UN MUNDO NUEVO

“Solo vale la pena encontrar aquello que jamás ha existido” (Pierre Teilhard de Chardin)

Las capacidades de cada persona servirían para vivir cien vidas distintas, ya que dentro de todo ser humano hay posibilidades que nunca serán exploradas por falta de tiempo, y porque nos hemos acomodado a un modo de vida que no permite mirar a los lados.

Por eso, cuando el tren de la rutina descarrila, tras la sorpresa inicial hay que abrazar el plan B y pasar a los hechos de inmediato. Hace más de un siglo, Mark Twain resumía así el *modus operandi* para afrontar cualquier nuevo proyecto que tengamos en mente: “El secreto para salir adelante es empezar. Y el secreto para empezar es dividir esa tarea que parece abrumadoramente compleja en pequeñas metas y empezar sin más demora por la primera”.

Abrir la puerta a un nuevo proyecto es, a fin de cuentas, la única forma de dejar atrás lo que ha dejado de existir. ¡Feliz nuevo inicio! ●



UN DISCO

– ‘Bloom’, de Beach House (Bella Union). El cuarto álbum de la banda de ‘dream pop’ formada por Victoria Legrand y Alex Scally es más luminoso que sus trabajos precedentes. La telaraña sonora creada por este dueto, establecido en Baltimore, estimula la búsqueda de nuevos horizontes.