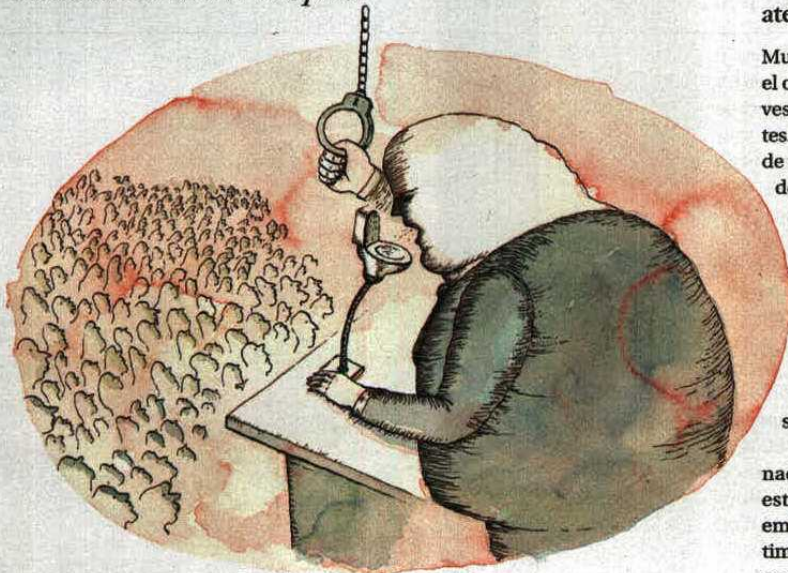




intro **PSICOLOGÍA**

LA MÁS ALLÁ DE Indignación

No es nada fácil ser ciudadano en el mundo de hoy. Solo protestar y echar la culpa no asegura el futuro. Es el momento de tomar las riendas. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.



Hoy día sobran los motivos para estar enfadados. Aumentan los impuestos. Sube la inflación. Trabajamos más horas. Cobramos menos. Se alarga la edad de la jubilación. Y cada vez más personas engordan la lista del desempleo... En paralelo, presenciamos a través de la pantalla del televisor un sinfín de fraudes, escándalos y estafas por parte de políticos corruptos y empresarios codiciosos. Y como colofón, estamos siendo testigos de cómo está desmoronándose el sector financiero, poniendo en peligro la salud y la soberanía económica de todo el país.

Frente a semejante panorama, el miedo y la confusión no solo se han apoderado de la población activa española, sino que se han convertido en

un virus de lo más contagioso. Y como reacción mayoritaria, muchos seguimos esperando que de algún modo u otro el Estado se encargue de solucionar nuestros problemas. Y tiene sentido que sea así. El paternalismo y el victimismo son los dos principales legados psicológicos que nos ha dejado la era industrial. Ambas actitudes se retroalimentan; se necesitan mutuamente para poder existir.

El quid de la cuestión es cómo los ciudadanos dependemos absolutamente del Estado, de las empresas y de los bancos. Sin ellos, muchos no podríamos ni sabríamos cómo sobrevivir económicamente. Y esta dependencia ha dado lugar a nueva forma de esclavitud contemporánea. Y dado que la presión ejercida por quienes nos gobiernan es cada vez mayor, en los últimos años una

parte de la ciudadanía ha salido de su aletargamiento, expresando su inconformismo a través de manifestaciones, pancartas y megáfonos.

INDIGNACIÓN E INDIFERENCIA
“La libertad conlleva responsabilidad. Por eso, a la mayoría de personas les aterroriza” (George Bernard Shaw)

Muchos de los que pretenden cambiar el orden social establecido suelen atravesar cuatro estados anímicos diferentes. El primero es el que hace más ruido; de ahí que también sea el más conocido: la indignación. Y aparece cuando sentimos que las decisiones y los actos de otras personas o instituciones perjudican nuestros intereses. Esta emoción mueve a la queja y la protesta, que ponen de manifiesto el creciente malestar de los ciudadanos, pero no suelen cambiar el modo en que funciona la sociedad.

Esta es la razón por la que la indignación suele dar lugar a un segundo estado anímico: la frustración. Esta emoción puede definirse como el sentimiento de decepción que nos invade cuando no se cumplen nuestras esperanzas y expectativas.

Una vez nos sentimos sin fuerza ni energía para seguir combatiendo, la frustración se convierte en un tercer estado de ánimo: la resignación. Fruto del cansancio físico y el agotamiento mental, experimentamos una profunda impotencia por no poder cambiar el sistema en el que vivimos. Y con el tiempo, esta emoción vuelve a mutar, dando lugar al cuarto y último estado de ánimo: la indiferencia. De pronto nos volvemos completamente insensibles, tratando de que lo que pase en el mundo nos afecte lo menos posible.

Más allá de victimizarnos o de indignarnos, lo que necesitamos es comprender que la manera en la que el mundo ha venido funcionando está cambiando. Las reglas del juego profesional van a ser

"El primer paso para emanciparnos es difícil. Consiste en atrevernos a asumir el protagonismo de resolver los problemas"

cada vez más diferentes a las que estamos acostumbrados. De ahí que para obtener nuevos y mejores resultados en el ámbito económico sea necesario experimentar un profundo cambio de mentalidad, aprendiendo a relacionarnos con el mercado laboral de una manera mucho más madura, libre y responsable. Y esto pasa por depender lo menos posible del Estado, las empresas y los bancos para obtener los medios económicos que necesitamos para vivir dignamente.

En muchos casos, la raíz de nuestra situación de dependencia emocional y económica es el miedo a la libertad. Es decir, el temor a adentrarnos en la incertidumbre que implica seguir una senda profesional alternativa, más acorde con la persona que *intuimos* que verdaderamente somos. El primer paso para emanciparnos es el más difícil. Consiste en atrevernos a asumir la responsabilidad y el protagonismo de resolver por nosotros mismos nuestros propios problemas laborales y financieros. Y es precisamente esta declaración de intenciones lo que nos lleva a tomar las riendas de nuestra vida.

LA HORA DE LA RESPONSABILIDAD "Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo" (Mahatma Gandhi)

Parece una decisión fácil, pero no lo es. Curiosamente, cuanto mayor es nuestro miedo, más larga es nuestra lista de excusas y justificaciones para no cambiar. Y es que cuesta tanto, que muchos solo nos atrevemos a dar este primer paso después de haber padecido una saturación de sufrimiento. Más que nada, porque solo entonces sentimos que no tenemos nada que perder.

Si bien no se habla de ello en las noticias, está surgiendo una nueva tendencia ciudadana mucho más silenciosa: "el movimiento de los responsables". Se trata de una minoría de ciudadanos cada vez más numerosa que están adoptando una visión más proactiva. Forman parte de una revolución silenciosa. En vez de preguntarse qué puede

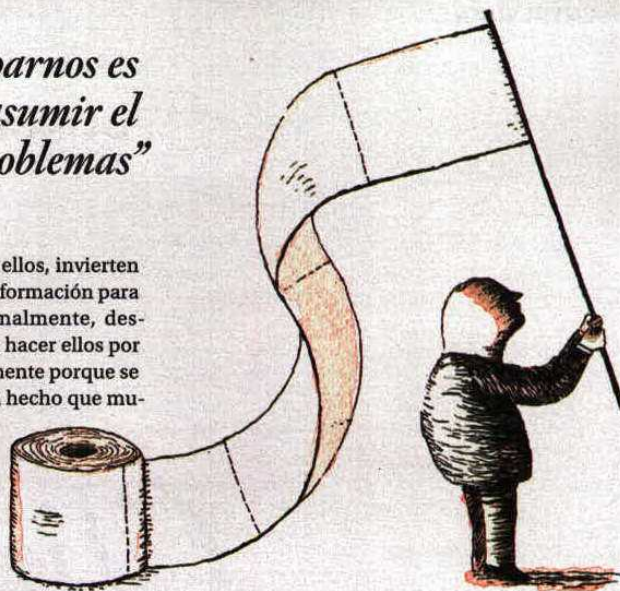
hacer el Gobierno por ellos, invierten su tiempo y energía en formación para reinventarse profesionalmente, descubriendo qué pueden hacer ellos por la sociedad. Principalmente porque se han dado cuenta de un hecho que muchos siguen obviando: que quejarnos, protestar y culpar a los demás no ha traído ningún cambio positivo ni constructivo a nuestra vida.

Tan solo sirve para enfurecernos y debilitarnos todavía más.

Por todo ello, la misma energía que antes utilizábamos para indignarnos y tratar de cambiar el sistema, es más eficiente emplearla en modificar lo único que sí podemos transformar: nuestra mentalidad, nuestra actitud y, en definitiva, las decisiones con las que construimos día a día nuestras circunstancias laborales y económicas. Eso sí, quien diga que este camino alternativo es fácil y está exento de obstáculos, miente. Además, nadie puede asegurarnos y garantizarnos que saldremos adelante. Pero por lo menos es una senda que sí depende de nosotros, de nuestro esfuerzo, de nuestro compromiso y de nuestro talento.

En el mundo de hoy, más allá de la crisis, sigue habiendo muchos problemas por solucionar y muchas necesidades por satisfacer. Y gracias a las nuevas tecnologías relacionadas con la comunicación y la información, así como a las redes sociales, nunca antes en la historia había habido tantas oportunidades para emprender nuevos negocios y proyectos que beneficien a otros seres humanos.

Una de las revoluciones que podemos hacer hoy es reflexionar sobre cómo ganamos y gastamos nuestro dinero, conductas que dicen mucho acerca de la persona que somos. Y una buena manera de empezar esta senda hacia la madurez y la coherencia es tratar de responder, con más hechos y menos palabras, a la pregunta ¿qué puedo hacer yo para cambiar aquello de lo que me quejo? ●



¿Cómo arreglar el mundo?

Un científico vivía preocupado con los problemas del mundo. Pero pasaban los años y no encontraba la solución. Cierta día, su hijo de siete años invadió su laboratorio decidido a ayudarlo a trabajar. Y ante la imposibilidad de sacarlo de ahí, el científico arrancó una página de una revista en la que aparecía una imagen del mundo y la recortó a modo de puzle en decenas de pedazos. "Mira, hijo, aquí tienes el mundo todo roto. El juego consiste en que lo recompongas de nuevo". El científico calculó que por lo menos tardaría un par de días. Sin embargo, solo unas horas después oyó la voz de su hijo entusiasmado: "¡Papá, ya está arreglado!". Completamente estupefacto, comprobó que todos los pedazos estaban en su sitio exacto. "¿Cómo es posible que lo hayas terminado tan rápido?". Y el niño le contestó: "Cuando arrancaste el papel de la revista para recortarlo, me fijé que en el otro lado de la hoja aparecía la figura de un hombre. Y cuando me dijiste que arreglara el mundo, lo intenté, pero no supe. Entonces di la vuelta a los pedazos de papel y empecé a arreglar al hombre, que sí sabía cómo era. Y una vez que conseguí arreglar al hombre, le di nuevamente la vuelta a la hoja y encontré que había arreglado el mundo".