

intro PSICOLOGÍA

ACTITUDES ANTE LA *Incertidumbre*

No se trata de vivir resignados, sino de buscar nuevos caminos si las circunstancias impiden seguir al pie de la letra nuestro plan original. Esperar da espacio para ser introspectivo y encontrar la mejor respuesta.

Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *José Luis Agreda*



Cuando creemos que lo tenemos "todo controlado", nos sentimos seguros y andamos con paso firme. Vivimos procurando controlar que nuestros planes lleguen a buen puerto. Cuando ocurre algo imprevisto, nos estresamos, irritamos o enojamos. Lo imprevisto no estaba en nuestros planes y la duda se apodera de nosotros. Vivir con incertidumbre significa no saber lo que provoca inquietud y ansiedad, incluso angustia.

Mantener objetivos y planificar cómo lograrlos es necesario para obtener lo que uno quiere. Sin embargo,

aunque pensemos lo que vamos a hacer, no podemos responder ante las circunstancias ni ante lo que harán los demás. La realidad es que es imposible tenerlo todo siempre controlado. Cuando la situación aparece como un obstáculo en nuestro camino, aferrarnos a nuestro plan original produce tensión porque queremos llegar sí o sí a cumplirlo. Sin embargo, la nueva circunstancia quizá lo que pide es un cambio de rumbo, otra respuesta o saber esperar.

Es como cuando el río sale de la cumbre de la montaña con el objetivo de desembocar en el mar. En su camino se encuentra con piedras, montes y desni-

veles del terreno, y tiene que bordearlos o hacerse subterráneo para luego volver a salir a la superficie, hasta que al fin llega a su destino. Nosotros planificamos ir en línea recta hacia nuestro objetivo y cuando aparecen los desniveles nos emperamos en querer seguir recto. Necesitamos flexibilidad y reconocer que quizá no merece la pena luchar para derribar el obstáculo; eso nos desgastará y acabaremos agotados. En cambio, si lo bordeamos y cogemos otro sendero, manteniendo la visión de nuestro objetivo, podremos disfrutar del recorrido y no nos dejaremos la piel en el camino.

Para lograrlo debemos recuperar la confianza en nuestros recursos internos, en nuestro conocimiento, nuestro talento, y en nuestra capacidad de superar lo que se presente.

RESISTENCIA

"El único modo de vivir con incertidumbre consiste en aceptarla" (Ana Muñoz)

Ante la incertidumbre, podemos batallar en contra de lo que ocurre, podemos resignarnos o bien aceptarlo. Al luchar en contra, nos agotamos. A lo que nos resistimos persiste. Cuando se presenta ante nosotros lo que no habíamos previsto, podemos reaccionar rechazándolo, negándolo, empujando en contra, quejándonos y enojándonos. Cuando vemos que ninguna de estas actitudes soluciona la situación, nos desesperamos e incluso podemos llegar a deprimarnos por la sensación de impotencia que se apodera de nosotros. Todos nuestros intentos han fracasado y la situación de incertidumbre continúa.

Otra opción es vivir sometidos a la realidad de lo que ocurre. La resignación nos convierte en víctimas de las circunstancias y de las personas. Nuestra voluntad queda en la sombra y nos permitimos ser marionetas de lo que va ocurriendo.

El modo más saludable de vivir la >



PSICOLOGÍA

FLUIR PARA SER FELICES

1. LIBROS:

- 'Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad', de Mihaly Csikszentmihalyi. Editorial Kairós. Barcelona, 1996.
- 'Yes to the mess. Surprising leadership lessons from Jazz', de Frank Barrett. Harvard Business Review Press.

2. MÚSICA:

- El jazz nos inspira a adaptarnos a la incertidumbre, a improvisar y fluir.
- 'The Köln Concert', de Keith Jarrett.
- 'Kind of blue', de Miles Davis.

> incertidumbre es aceptarla. Eso significa que lo reconocemos, que nos damos cuenta de que quizá es duro y difícil. Reconocemos lo que sentimos, que ahora no existen las respuestas o que quizá necesitamos ayuda. La aceptación nos permite vivir sin angustiarnos con la duda de no saber. Nos ayuda a esperar.

Cuando las situaciones no son como esperábamos, buscamos culpables fuera, y si adoptamos esta actitud les damos el mando de la situación y no recurrimos a nuestra capacidad interior para responder con más sabiduría. Para acceder a ella debemos saber esperar.

La espera activa significa que se sostiene el vacío de no saber qué hacer, del cual puede surgir una tranquilidad que me permita ver las cosas con más calma y no precipitarme a la acción. Esperar otorga el espacio para ser introspectivo, acoger la situación y observar para encontrar la mejor respuesta. Es calmar la mente y permitir que la intuición hable. La espera abre a la escucha y posibilita percibir qué pide de nosotros una determinada situación; encontrar la pregunta adecuada sin abandonarnos al impulso de forzar las situaciones.

Con las preguntas creamos la realidad, influimos en las decisiones. Planteándonos interrogantes sabios, podremos decidir con lucidez. Ante la incertidumbre podemos preguntar: ¿por qué es así?, ¿por qué a mí?, ¿cómo se atreve? Estas preguntas llevarán a sentir rabia, desesperación e incompreensión. En su lugar podríamos plantearnos preguntas más apreciativas: ¿para qué estoy viviendo esto?, ¿qué me está enseñando esta situación?, ¿qué puedo aprender de ella?, ¿qué sería lo más inteligente que puedo hacer aquí?, ¿para qué voy a intervenir?, ¿cuál es mi intención?

SABER ESPERAR

"Uno reconoce a las personas inteligentes por sus respuestas. A los sabios se los reconoce por sus preguntas" (Naguib Mahfuz)

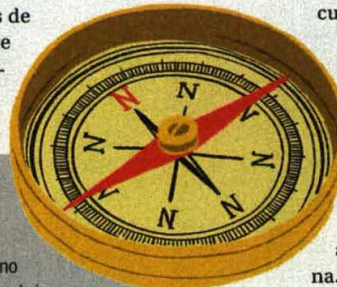
Si actuamos con el piloto automático, con la rigidez de que las cosas han de ser como habíamos previsto, empezamos a dar palos de ciego que no llevan a ninguna parte, o pueden incluso empeorar la situación. Para conseguir salir del atolladero, necesitamos calmar la mente y dejar de pensar de forma atropellada. Así surgirán ideas creativas y se aclararán las dudas. Fortalecer la confianza y la actitud de "yo puedo", en lugar de nublar la mente con sentimientos de "soy incapaz". En este paréntesis de espera podemos dejar

que la vida fluya manteniendo el cuidado de uno mismo: alimentarse bien, compartir con buenos amigos, hacer ejercicio y meditar.

Quizá es que debemos aprender a vivir sin resistencias, siendo creadores de cambios constructivos que provoquen mejoras y amplíen nuestros horizontes. Dar apertura a la capacidad de respuesta creativa y positiva, para lo cual es necesario equilibrar la acción con la introversión, el silencio, la reflexión y la meditación. Alcanzamos la capacidad de vivir en armonía cuando nuestra acción se equilibra con la reflexión y se fortalece con el silencio. Nuestra espera entonces no está invadida por la resignación, sino que es una espera en la que se mantiene viva la llama de la esperanza y la confianza de que llegaremos a buen puerto.

Si vivimos la incertidumbre desde un espacio de confianza, nos permitimos asumir riesgos, con iniciativa y sin miedo a equivocarnos. Así iniciamos el camino hacia la soberanía personal. No podemos ejercer un verdadero liderazgo sobre los demás ni sobre las circunstancias si no somos capaces de liderar nuestra propia mente, emociones y mundo interior. Si queremos dormir y nuestras preocupaciones no nos dejan, si queremos hacer deporte pero no lo hacemos, si tenemos un cuerpo poco cuidado, si pensamos atropelladamente. Esa falta de soberanía personal y de cuidado del ser nos impide responder con sabiduría ante los imprevistos.

Practicar la espera activa con atención plena. Desde esa actitud evitamos que la situación nos hunda, más bien la observamos atentos y alerta. Y acabaremos venciendo la inseguridad y actuando con todo el potencial interior: con confianza en uno mismo y en los demás, con la intención de hacer lo mejor para todos. ●



No intente controlarlo todo

Descubriendo cómo nos comportamos en situaciones imprevistas aprendemos sobre nuestro potencial. Piense en un momento de su vida que se encontró en una situación desconocida. Si hubiera podido elegir, no hubiera estado allí, pero lo hizo y salió airoso. Aprendamos de los músicos de jazz: se lanzan creando situaciones desconocidas, salen de sus zonas de confort y desafían sus límites. Para vivir un aprendizaje integral debemos estar abiertos a la novedad y a buscar las mejores alternativas. "No importa cuál sea la situación, ni cuáles sean los materiales que tiene enfrente", aconseja Frank Barrett, "este es el momento perfecto y lo que hay es lo correcto. Láncese al caos, no intente controlarlo todo".