

¿QUÉ NOS ENSEÑA ESTA CRISIS?

No existe un problema sino MI problema

- Cada situación encierra un aprendizaje
- Lo que sucede, aunque parezca global, es una crisis y un reto PERSONAL de cada uno de nosotros
- En primer lugar, pasemos de lo general a lo particular
- Vamos a hacer un viaje desde el exterior al interior
- **¿Qué implica PARA MI este cambio? ¿Qué me genera estrés?**

No hay luz sin oscuridad

- Son los momentos de oscuridad como el que vivimos los que nos permiten ver cómo se iluminan con luz propia aquello que antes no éramos capaces de percibir
- **Mil “bendiciones” y bondades dadas por asumidas dejaron de ser valoradas por esta misma razón (*)**
- Decía Jung que para elevarse hasta el cielo necesitamos que nuestras raíces lleguen bien profundo en el suelo.

- ¿Qué echo de menos? ¿Qué necesitaba para ser “feliz” en mi día a día?
- ¿Con qué personas estoy feliz de aislarme y a cuáles realmente extraño?
- ¿Qué me obligo hacer en esta situación y me quita tiempo para mí?

El ruido que todo lo bloquea

- A veces es necesario un silencio para valorar lo que lleva tiempo sonando
- Las excusas, las justificaciones, las rutinas y las tendencias nos hacen seguir anclados en las mismas situaciones una y otra vez
- **Ahora sí o sí tenemos que estar con nosotros. Entramos en otro espacio, en un silencio que lo podemos llenar con nuevas reflexiones y proyectos**
- No conseguimos lo que necesitamos porque ni siquiera alcanzamos a oírnos

Gestionar tan solo lo gestionable

- **Si, en lugar de ver el problema como un constructo general abstracto, lo dividimos en los conflictos que genera, recuperaremos el poder de gestionarlo**
- Las preguntas anteriores, si tampoco tuviesen respuesta se pueden fragmentar aún más: Si mi estrés es “no puedo ver a mi pareja” y no tiene solución.
- La pregunta sería, “¿qué te genera estrés de no verlo/a?” **¿qué te aporta tu pareja?**
“¿eres capaz de obtenerlo por ti mismo/a?”
- **¿Qué estas dispuesto/a a dejar ir a soltar, para liberar tu estrés emocional?**

La DUDA como motor de cambio

- Empleemos **la incertidumbre** para poner en tela de juicio nuestras creencias y nuestra realidad
- El estado de incertidumbre **nos devuelve a la realidad** tal y como fue siempre en realidad, cambiante e impredecible
- La solución a la incertidumbre es volver al PRESENTE, nos obliga a centrarnos en el aquí y el ahora
- **Esta crisis nos enseña que el control es pura ilusión**
- Nuestro presente es el instante de máxima creación. Las decisiones que tomemos ahora son fundamentales

Invirtiendo el pensamiento (Zona de crecimiento)

- Se trata de una inversión de pensamiento, integrar mi sombra
- **“Mi problema no es mi situación sino mi necesidad, sea la que sea.”**
- Cuando me hago cargo de lo que sucede puedo asumir mi responsabilidad

“Cargue cada uno con su culpa y no habrá culpables”

Antonio Porchia

Si todo el mundo asume su responsabilidad dejaremos de ver culpables

- Me siento solo/a. ¿Qué me molesta de estar conmigo?
- Discuto con mi pareja. ¿Qué pretendo cambiar?
- Tengo celos. ¿Dónde reside mi inseguridad?
- Mis parejas no se comprometen. ¿En qué no me comprometo conmigo?

La vuelta a casa

- Nos vemos confinados a nuestra casa. Nuestra primera casa es el corazón y la mente. Los cambios los hemos de realizar en ellos.
- **Hay que conectar con nuestra esencia. Una Introspección, una oportunidad de hacer cambios significativos en nuestras vidas. Asumimos nuestro poder.**
- Nuestro cielo o nuestro infierno lo determina la percepción.
- Estar en el hogar simbólicamente significa volver a nosotros mismos, es una interrupción en nuestra actividad que nos obliga a reflexionar.

"Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás."

Erich Fromm

Quienes trabajan

- **Hay otra parte polarizada, quienes tienen que trabajar más que nunca.**
- La naturaleza es polar, y esta situación no lo es menos.
- Aprovechar esta situación y hacerla consciente es una forma de homenajear y agradecer a todas esas personas que se ponen en riesgo y están trabajando al 200% para que estemos seguros
- Médicos, enfermeros, cajeras, distribuidores, policías, bomberos, investigadores. Realizan un aporte a la sociedad impagable e imprescindible en estos tiempos

Reflexiones finales

- **Volver a casa es volver a conectarnos con nuestras necesidades ignoradas**
- **La quietud es silencio, y en el silencio volveremos a aprender a escucharnos**
- **Es una oportunidad para reconocernos**
- **Para cambiar el mundo cambia tu mundo**
- **Recuerda invertir tus pensamientos**



Aplicación práctica (1)

- Ejercicio: Llevemos esta situación a nuestro universo particular: “Todo lo que nos rodea habla de nosotros”.

Elige una situación, antes de comenzar la crisis, que te estuviera afectando a nivel personal. Una situación que estuviera ahí pero que tu no querías afrontar. Qué estrés tenías en tu sombra y no solucionabas:

- Ejemplo: “No podía hablar abiertamente con mi pareja de mis sentimientos”

¿Qué querías hacer o decir, pero no lo llevabas a cabo?

- Ejemplo: Quería decirle que no me respeta en relación a los niños y que necesito que me deje intervenir más en casa

Ahora cambia la frase y ponla en primera persona:

- Ejemplo: Yo, a través de mi mujer, no me respetado durante estos años y no me he dado permiso para ser.

Aplicación práctica (2)

Ahora, dejando de lado al “otro”, describe 2 o 3 acciones concretas que vas a llevar a cabo sin esperar la aprobación de los demás

- Ejemplo:
 - Voy a decir lo que pienso en cada momento pese a que pueda generar conflictos en casa.
 - Voy a marcar límites a mis hijos para que no hagan cosas que no me gustan.
 - Voy a guardar 2 o 3 tardes para mi para poder promover mi proyecto profesional

Inversión: Me faltó al respeto a mi mismo-a a través del otro

- ¿Cómo nos tratamos o nos dejamos tratar, que es lo mismo?
- ¿Hasta qué punto somos conscientes de que nos dejamos invadir por los llamados seres queridos?
- ¿Hasta qué punto vamos a seguir justificándonos para no cambiar?



Gracias.



**Enric Corbera
Institute**
Aprender a desaprender