



Volver a la casilla de salida

Perder el trabajo o la pareja exige estar atento a las nuevas oportunidades. Antes de ello, es preciso aceptar lo que se ha perdido sin dramatizar y comenzar a hacer cosas nuevas para que pueda cambiar la situación.

Texto de **Antonio Ortí**
Ilustración de **Anna Llenas**

CUANDO EN EL JUEGO DE LA OCA alguien cae en la casilla de la calavera, que simboliza la muerte, debe retroceder hasta la salida y volver a empezar. A algo así se enfrentan quienes finalizan una relación laboral o afectiva. La metáfora puede que sea oportuna, en tanto los jugadores que se detienen en la casilla número 58 no pierden la partida, sino que retoman el juego y vuelven a comenzar de nuevo con la esperanza de llegar felices a la meta.

Sin embargo, es posible que tenga razón Siraj Bechich, médico internista del Centro de Investigación Médica Aplicada (CIMA), cuando afirma que “quien ha sufrido una derrota en la vida no quiere palabras”. Y cuando añade, haciendo valer su condición de *coach*, que “no es necesario sufrir una pérdida para iniciar un cambio vital que permita a una persona convertirse en el actor principal de su existencia”.

En una entrevista, el filósofo, novelista y poeta Rafael Argullol decía: “Cuando yo empezaba a nadar siempre le daba la tabarra a un viejo pescador: ‘Qué hago si me atrapa un remolino’. ‘Déjate succionar por él: al llegar al fondo, él mismo te impulsará hacia fuera’. Ese es el principal consejo que he recibido en mi vida”.

Es decir, cuando surge un imprevisto, la clave es no dramatizar, aceptarlo y considerar que forma parte de la vida. “Lo que no podemos es convertir una emoción negativa en un estado de ánimo que perdure de por vida”, señala Mario Alonso Puig, un médico formado en Harvard que imparte conferencias sobre liderazgo y es autor de *Reinventarse. Tu segunda oportunidad* (Ed. Plataforma), un libro breve y de fácil lectura que ya va por su decimosexta edición.

En opinión de este experto, la mente necesita controlar

para sentirse segura, por lo que cuando se produce algún cambio, “el cerebro reacciona como si hubiera un peligro real para la supervivencia, cuando no es así”. Sin embargo, “el cerebro humano está absolutamente dotado para hacer frente a la incertidumbre”, hasta el punto de que cualquier contratiempo puede ser un trampolín para una vida mejor.

Unas palabras que recuerdan un viejo aforismo que siempre está bien recordar en estos casos: “Para encontrar hay que perder”, o “toda crisis esconde una oportunidad”. Y es posible que sean verdad, por mucho que en un primer momento no se tenga la claridad necesaria para imaginar que pueda ser así.

Hay suficiente experiencia acumulada para sostener que algunos acontecimientos que en caliente parecen lo peor que a alguien le podría suceder (por ejemplo, separarse de la pareja o ser despedido del trabajo), luego, vistos en retrospectiva, resultan ser casi una bendición.

Lo primero es aceptar la nueva situación lo antes posible y considerar que siempre hay una segunda oportunidad. Y visualizar un futuro de nuevas posibilidades, al margen de lo que se ha perdido, donde la cuestión no sea simplemente salir del paso, sino mejorar lo que había antes.

Sobre este particular, cuando un granito de arena entra en el interior de una ostra, la ataca, pero la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa, la perla. Al menos así lo ve Sergio Fernández, autor de *Vivir sin miedos. Atrévete a comenzar de nuevo* (Plataforma Editorial, tercera edición) y conductor

del programa radiofónico *Pensamiento positivo* que emite Punto Radio. En el libro, Fernández anota: “Si está reescribiendo el guión de su vida, es posible que esté ansioso por ver los resultados, pero con frecuencia el momento oportuno solamente llega cuando ha transcurrido un tiempo cronológico adecuado. No tema: si usted está en ello, el resultado, tarde o temprano, acabará por aparecer”.

Para que germine esa semilla, la única condición es plantarla y, si se quiere, mantener el terreno abonado y regarlo. “Hay que hacer en lugar que pensar”, señala

Quando
se rompe
una relación
afectiva
o laboral,
los expertos
recomiendan
pasar página
y no recrearse
eternamente

Fernández. “Cuando se hacen cosas, pasan cosas. En *Las enseñanzas de don Juan*, de Carlos Castaneda, se dice que el hombre sabio es aquel que vive actuando, no pensando en actuar”, recuerda este *coach* y consultor de comunicación que en breve lanzará *El sorprendedor*, “un libro que viene a ser una fábula para descubrir al héroe que todos llevamos dentro”, revela.

Así pues, cuando se ha sufrido una pérdida, la clave es pasar a la acción, en lugar de recrearse más tiempo del debido en lo que se ha perdido. El psiquiatra Jesús de la Gándara ha advertido del

Su aviso para navegantes es que no dejen de hacer al menos una vez al día algo que les resulte incómodo, como llamar por teléfono a alguien con el que hace tiempo que no se tiene contacto, practicar deporte aunque se esté cansado... El objetivo es abandonar la llamada “zona de confort” o “de inercia”, en tanto si no se hace algo nuevo, difícilmente cambian las cosas.

Para Siraj Bechich, decano

207x 68 mm

Tres salvavidas para una pérdida

SER SIMPLE. El astrónomo Johannes Kepler dijo que “la naturaleza ama la simplicidad y la unidad”. Hay que ser simple en el sentido de saber separar lo que es importante de lo que no lo es y de buscar información que sea sencilla, clara y fiable para afrontar situaciones de cambio.

PENSAR BIEN PARA SENTIRSE MEJOR. “Aceptar la realidad impulsa a la acción. En cambio, la resignación suele conllevar una pasividad dolorosa”, indica el doctor Mario Alonso Puig, autor de *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. “Para progresar en la vida, es clave centrarse en lograr aquello que se quiere y no en evitar aquello que se teme”, señala este médico que también es miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

EVITAR DRAMATIZAR. “Si está peleado con la vida, sólo puede haber un perdedor: usted”, advierte Sergio Fernández, autor de *Vivir sin miedos*. *Atrévete a comenzar de nuevo*.

riesgo de no adoptar esta filosofía de vida: “No parar de hablar de algo pasado aumenta la permanencia de los problemas en la conciencia, causa fatiga emocional e impide avanzar”, ha dicho en alguna ocasión.

A partir de aquí, cada maestrillo tiene su librillo. Sergio Fernández propone a quienes están en esta situación que se planteen lo que han hecho durante la última semana, “porque les dará una pista bastante clara de por dónde irá su vida”. Su teoría es que “nos convertimos en lo que hacemos: por eso es importante saber a qué dedicamos las horas”.

de la escuela de *coaching* Coachsi, “la clave es descubrir las oportunidades vitales que se esconden detrás de toda pérdida”. Para ello, el primer paso es aceptar el dolor “y dejarse caer, si es necesario, hasta tocar fondo, para comprender que no se puede pasar de allí”. Y luego, levantarse y volver a intentarlo, “ya que el único futuro posible es amarse a uno mismo y a los demás”, aconseja.

Tal vez la solución esté en el juego de la oca: cuando un jugador ha de volver a la casilla de salida, la mejor estrategia es interiorizar que la vida exige muchas veces ir de oca en oca y avanzar hasta el final. ○