

La crisis estimula a quien sabe escuchar el llamado a la participación y a la cooperación. Es una oportunidad; pero ¿para qué? ¿Cómo aprovecharla? En *Sophia* creemos que con optimismo, compromiso y espiritualidad podemos salir adelante. El secreto está en nuestro interior y en entender que todo momento difícil puede llevarnos a un crecimiento personal, social y espiritual importante.

ANTE LA CRISIS

actitud

espiritualidad | optimismo | compromiso | flexibilidad |

participación | cooperación | esperanza

Por Isabel Martínez de Campos. Informe: Gianina Michelotti. Fotos: Agustina Resta y Mondadori.

“No podés cambiar la dirección del viento, pero podés acomodar las velas”. GUÍA PARA NAVEGANTES.

Entendemos que no es fácil despertarse cada mañana con noticias que nos llenan de angustia y amenazan nuestra estabilidad social y familiar. Pero de lo malo siempre se puede sacar algo bueno y las crisis, como ya comprobamos, no duran para siempre. Nos mata la incertidumbre, el no tener un rumbo claro, lo difícil que es proyectar, la inseguridad en las calles y en nuestras casas. Vivimos momentos complicados. No lo negamos. Pero eso no quiere decir que el mundo se nos venga abajo y que debamos paralizarnos. Tenemos que trabajar el optimismo. No desde la ingenuidad o desde la estupidez, como dice el psicólogo español Alex Rovira, sino desde la responsabilidad y la voluntad de arreglar las cosas. El optimista tiene coraje, entusiasmo, pasión, confianza y esperanza, y, sobre todo, toma la realidad como una oportunidad para aprender.

Esta mirada positiva nos lleva a agudizar el ingenio y a pensar en plural, porque trabajando juntos podemos encontrar mejores soluciones.

No tenemos que dejar que una crisis circunstancial se convierta en una para toda la vida. Las situaciones que afectan nuestro bolsillo son, a la larga, reversibles. El problema es cuando dejamos que esos conflictos nos enfermen la mente, el cuerpo y el espíritu. Eso sí que es grave, y está en nosotros, en tener una actitud positiva, la posibilidad de evitarlo.

La sensación de que algo malo vendrá y la incertidumbre generan estrés, dice la terapeuta en Shiatsu Silvia Villafañe: “La mente, pase lo que pase, se prepara para un momento complicado. Y el cuerpo obedece con gastritis, dolores de pecho, cerrazón de garganta, contracturas de cuello o dolores de espalda”.

La única forma de parar con esta psicosis es diciéndole basta, previniendo sus efectos. Hay que tomar las cosas con calma, con sabiduría, pensar con claridad y ser creativos para sobrellevarla.

Y, sobre todo, tener la tranquilidad necesaria para ser conscientes de que todo pasa y pronto volverá la paz.

¿Cómo hacerlo? La flexibilidad es la clave, según Marisa Mosto, profesora de Filosofía. Las mujeres

Optimismo Por Stella Maris Rosconi, psicóloga
Optimista, ¿se nace o se hace? Lo bueno del ser humano es que todo está por hacer. Optimista se hace, definitivamente. ¿Cómo? El aprendizaje comienza desde chicos y por eso es que son tan importantes los modelos que les damos a nuestros hijos. Si tenemos una actitud positiva, si no nos lo pasamos lamentándonos por “nuestra mala suerte” y hacemos algo para cambiarla, les estamos dando buenas herramientas para enfrentar las distintas situaciones que les presentará la vida. Porque una persona optimista es la que, frente a un problema, intenta encontrar una solución, una respuesta o un camino que lo satisfaga.

El optimista es alegre, tiene esperanza y suele usar las frases “se puede” y “es posible”. Intenta lograr lo que quiere y canaliza su energía para hacerlo. No se evade de la realidad, no es un idealista ni un soñador, sino que busca una salida. Sabe que va a haber fracasos y que la caída puede doler, pero se repone, supera el dolor y vuelve a intentarlo.

Una de las cosas más difíciles de la vida es aceptar lo que no podemos modificar. La diferencia entre el optimista y el pesimista es que, aunque los dos pueden quejarse en un primer momento, el primero sale de la queja y sigue su camino y el pesimista elige quedarse en ella.

Proyectos

MALENA OLAZÁBAL,
MARTÍNEZ, BUENOS AIRES

Soy mujer, madre y microempresaria, con muchas inquietudes y preguntas. ¿Cómo se pueden hacer tantas cosas todo al mismo tiempo? En la época que vivimos tenemos muchas exigencias, compromisos y responsabilidades, además de conservar la cordura, la silueta y el entusiasmo. Leo y escucho a miles de psicólogos dando consejos, pero el trabajo más difícil depende de uno. Tengo muchas ganas y energías para afrontar el resto del año y por eso trato de hacer oídos sordos a las proyecciones económicas y escuchar mi intuición y mi corazón. Este año seguiré diseñando, invirtiendo, trabajando en mi proyecto. Y también me gustaría transmitir un poco de fe, optimismo y buena onda.

Transitar la crisis

- Mantener la calma sin dejar de ser realistas y reflexivos. Tratar de no adelantarse a lo que puede, o no, pasar.
- Aprovechar para fortalecer los vínculos: mejorar el diálogo con nuestra familia, nuestra pareja y nuestros amigos. Todo momento difícil es más fácil si se lo transita acompañado.
- Reflexionar, observar y aprender: ver cómo se comportan los demás y aprender qué actitudes son positivas y cuáles llevan a la desesperación.
- No perder la esperanza y seguir proyectando: no desesperarse si perdemos el trabajo y si tenemos miedo a perderlo. Mirar otras alternativas, fijar nuevos objetivos y buscar todos los medios posibles para poder llevarlos a cabo.

Fuente: licenciada Gabriela Leoni Olivera, psicóloga de la Universidad Católica Argentina.

Compromiso Por Paola del Bosco, filósofa

La crisis es una oportunidad para comprobar cuánto participamos en la vida comunitaria, qué hacemos en concreto, qué más se puede hacer para paliar los efectos negativos, qué ideas nuevas pueden aparecer. De las situaciones difíciles pueden surgir, como efecto de la libertad individual y de la solidaridad, resultados excelentes e imprevisibles. Sería bueno que dejemos de lado el individualismo para recordar que a la sociedad la hacemos nosotros y que juntos podemos lograr cambios positivos. La vida de cada pequeño núcleo humano, la familia, la comunidad y la nación está ligada a las vicisitudes de los demás. Darnos cuenta de esto nos hace ver que no podemos tener conductas como el aislamiento o la indiferencia, porque solos no vamos a salir adelante de una situación que nos afecta a todos.

Trabajar juntos

TOTI FLORES
COOPERATIVA LA JUANITA

Para sobrevivir a los momentos difíciles, primero hay que reconocer que somos parte de un problema social. Uno suele pensar "sólo me pasa a mí" y "es mi destino". Pero cuando uno se da cuenta de que esto les pasa a muchos, y de que cada uno puede construir su camino, la posibilidad de ver más allá se plantea con mucha fuerza. No hay que caer en la cultura del "sobrevivir", de sólo permanecer, que es algo que se ve en todos los sectores sociales, sino tratar de ver qué signos aparecen, por dónde pasa la cuestión, qué puedo hacer.

En nuestra sociedad hay mucho "sálvese quien pueda". Esto es un error. Con una crisis tienen que surgir dos cosas: una fuerte revalorización de lo humano y un proyecto de integración social.

"Las emociones que rodean al fracaso pueden ser tan fuertes y negativas que ver allí un elemento creativo parece una ingenuidad y un optimismo exagerado. Pero podemos estar agobiados por el fracaso y ser al mismo tiempo capaces de imaginar la oportunidad que acarrea". THOMAS MOORE

quizá tengamos aquí una ventaja. Nosotras estamos acostumbradas a hacerlo. Somos flexibles, tenemos la capacidad de ocuparnos del nuestro trabajo, de la casa, de nuestros chicos, de nuestro marido y de nuestros amigos. Las mujeres sabemos encontrar soluciones creativas frente a las distintas circunstancias de la vida. Y esta crisis no es más que un cambio, otro, que debemos transitar con la esperanza de que algo bueno saldrá de todo esto.

Los problemas nos brindan nuevas posibilidades de ser y estar en el mundo, nuevos objetos de amor. La filósofa Roxana Kreimer dice que los problemas son los grandes maestros de vida: "Desgraciados los que jamás padecieron una desgracia porque, en general, se caracterizan por su pobreza de espíritu. La

Espiritualidad por el rabino Sergio Bergman

La crisis es un suceso que irrumpe, genera un escenario disruptivo. Emocionalmente no estamos preparados para asimilar esta acción que se interpone en nuestra vida y en nuestros proyectos. Es algo que se impone y nadie propone. Lo que estaba ya no está más, ya no es lo que era. En eso se diferencia de un cambio, porque este último parte de una acción voluntaria y consciente de uno mismo.

Esta crisis representa un cambio de paradigma. El principio espiritual para afrontarla es diferenciar el ser del tener. Cuando la bolsa de valores "se hace bolsa", uno puede reconocer la importancia de los valores. Ojalá lleguemos a valorar el ser y no sólo el tener, porque el ser es lo que nos va a continuar.

En estos momentos, nos encontramos frente a dos situaciones: el peligro de lo nuevo y la oportunidad de un cambio.

La espiritualidad nos da la fuerza, la capacidad y la visión necesarias para transitar la crisis y, además, superarla y trascenderla.

La espiritualidad, más allá de cada religión en particular, es una energía potencial que se cultiva, desarrolla y acumula dentro de cada uno de nosotros. Es una definición universal. No hay ser humano que no sea espiritual. Se puede ser espiritualmente activo sin necesidad de profesar una determinada religión, y esto es muy importante ahora, porque todos, seamos religiosos o no, podemos recurrir a nuestra espiritualidad para trascender estos tiempos difíciles.

filosofía no exalta el sufrimiento, sino que lo ve como una posibilidad de descubrir nuevas posibilidades de vida y aprender que de la mayor adversidad puede extraerse el mayor bien".

"Los momentos difíciles nos sacan de la zona de confort en la que nos achanchamos", dice Joaquín Sorondo, presidente de Inicia, una asociación que nació en 2001 para ayudar a la gente que se había quedado sin trabajo: "Cuando el confort se quiebra, nos vemos obligados a pensar de otra forma y a darnos cuenta de que solos no podemos".

Es así: sacudones como éstos nos enseñan, y nos enseñan mucho. En especial, a buscar dentro de nosotros y darle valor a lo que realmente lo tiene: los afectos. La psicóloga Ángela Sannuti explica que en situaciones difíciles queda en evidencia el vacío afectivo. "Vivimos una sociedad exitista.

Nos enseñan a estar bien y a ganar siempre. Hay personas que basan su felicidad en cosas externas y cuando éstas se caen, ellos se derrumban también. Y así aparece el vacío existencial, que es un vacío de interioridad", explica Sannuti. "Por eso es que necesitamos más redes afectivas. Ojalá que este momento nos sirva para mirar hacia adentro y empezar a buscar al otro más genuinamente". ■■