

Esther Varas Doval

Cuentos, crisis y creatividad

Puerta de emergencia ante las crisis



Ediciones Corona Borealis

Cuentos, crisis y creatividad. Puerta de emergencia ante las crisis
- Esther Varas Doval

© Esther Varas Doval
© 2021, Ediciones Corona Borealis
Avda. Gregorio Prieto, 19 A
29010 Málaga
Tlf. 0034-951336282
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-123320-7-0
Depósito Legal: MA 525-2021

Primera edición: mayo 2021

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

..”¡Volved conmigo a mi país! -les rogó Peter Pan-. No os hagáis mayores nunca. Aunque crezcáis, no perdáis nunca vuestra fantasía ni vuestra imaginación. De ese modo seguiremos siempre juntos”.

(De “Peter Pan”)

Gracias a...

*A mamá, por enseñarme que existe la fe y la
paciencia de “El Patito feo”*

*A mi abueli, por enseñarme a creer en la
esperanza de “La cenicienta”*

*A “esos geniales locos bajitos” por ayudarme a
recordar el significado de poder vivir en
“El País de las maravillas”*

Índice

¿Quieres que te cuente un cuento?.....	11
Jaque Mate a la crisis.....	19
Órdago a la creatividad.....	37
Cuentos de mi niñez.5	49
La ratita presumida.....	53
La lechera.....	59
La castañera.....	65
El patito feo.....	73
El pastorcillo mentiroso.....	79
Cuentos para mi crecimiento.7	83
La fábula del erizo.....	85
El corazón de los hombres.....	91
Disfrutar de la vida.....	99
Temor a la crítica.....	103
Tres generaciones.....	109
No renuncies a tus sueños.....	113
Buscando a Buda.....	119
Cuentos para mis niños. 5	127
¿Dónde he perdido mi magia?.....	129
Las gemelas y su estrella.....	147

El acuerdo entre Hombres y Perros.....	155
El creador de violines	161
Diego y la fábrica de sándwiches especiales.....	167
Epílogo.....	175
Fuentes	179

¿Quieres que te cuente un cuento?

¿L o recuerdas? Quizás seas de las personas que habitualmente oían esta propuesta, antes de ir a la cama, o en algún momento, que tus progenitores señalaban como “delicado”. En mi caso mis mayores, ya fueran tíos, padres, profesores, hermanos o amigos, para que tuviera felices sueños o para entretenerme en un momento que yo denominaba *blando*, se brindaban a narrarme una historia.

Recuerdo, que en los años setenta, aunque hoy te resulte increíble, no teníamos redes sociales (facebook, twitter, twenty), ni tantos avances tecnológicos como ahora, ni dispositivos electrónicos como el iPad, iPhone, e-book, notebook. ¡Esto era ciencia ficción! Si queríamos hablar con algún amigo que viviera en otra provincia o País, escribíamos esmerándonos en la caligrafía y en la ortografía, una carta con su sobre y sello... ¡Qué momento! Tenía algo de romántico... ¿y la alegría que sentíamos cuando recibíamos la correspondencia, en sobres de colores? En el mejor de los casos hablábamos por teléfono, dando gracias a los padres, antes de que nos llegara la temida factura telefónica. Por no tener, no

teníamos ni cuenta cuentos, o yo no los conocí. Ahora los podemos disfrutar en muchos lugares ya sean librerías, sitios de espectáculos, teatros e incluso parques.

Pero no todo eran carencias. En mi opinión disfrutaba de algo mejor, de la compañía y del cariño de mi madre y de mi abuela. En las tardes de tormenta, con una melodía de fondo tronante, mi mamá nos reunía a mis hermanos y a mí, cual gallina con sus polluelos, y al calor de su amor, ponía a trabajar su creatividad y nos narraba algún cuento clásico o inventado por ella. Así nos distraíamos de esos *momentos críticos*. Ingenioso, ¿verdad? Incluso, algunas veces, para amortiguar el estrepitoso sonido de los truenos, nos entonaba una canción que recordaba de su niñez y que todavía hoy resuena dentro de mí. Decía así:

*“Muñequita linda
De cabellos de oro
De dientes de perla
Labios de rubí.
Dime si me quieres
Como yo te adoro,
Dime si me quieres
Como yo a ti.”*

Años más tarde, supe que ella también se entretenía con esas fábulas, y canciones, ocultando así, su pánico a los truenos y a los relámpagos, espantando al Señor Miedo. Hoy día amo las tormentas y más aún, el ruido fascinante que provocan los truenos y relámpagos. Para mi, es un espectáculo maravilloso que me hace consciente de la fuerza que tiene la Naturaleza, seguramente, debido a alguna asociación inconsciente. Ese rumor de los elementos

de la naturaleza me traslada a mi infancia junto con mi familia, rodeada de amor, melodías, juegos, estudios y dulces disciplinas. Alejando los problemas y las acuciantes crisis.

¿Originalidad o supervivencia?

¿Por qué no lo pruebas ahora? Es tu oportunidad. En la época tan tecnológica, espídica y cambiante que nos ha tocado vivir, creo que a veces necesitamos que nos cuenten un cuento para recordar, podemos aprender a ver las situaciones desde otro punto de vista, y con esperanza y paciencia, encontrar la solución y superar las situaciones críticas que se nos presenten. Y créeme, amigo lector, los cuentos encierran en un pequeño cofre, una sabiduría ancestral y atemporal, que en cualquier momento puedes aplicar una vez que lo has reflexionado. Qué equivocados estamos si pensamos que sólo son para los niños!.

Dicen, que los sabios de la antigüedad recibieron su conocimiento por su profundo y continuo contacto con la espiritualidad de las cosas, de la vida, de la naturaleza. Así absorbieron esa inspiración, para dar forma a su conocimiento sobre la evolución del mundo y del hombre, de una forma sencilla. Utilizaron su imaginación para transmitir su sapiencia y superar con éxito situaciones “complicadas”. En definitiva, abrían su mente a las múltiples posibilidades que nos aporta la creatividad para superar situaciones críticas, buscando respuestas a preguntas y soluciones a problemas.

Cuando somos pequeños vivimos más unidos al mundo espiritual y al mundo de lo mágico. Quizás por ello no comprendemos ni entendemos de crisis ni de problemas, ni de las circunstancias y *cosas terrenas*. A medida que vamos creciendo y aprendemos se

inicia la pérdida de la inocencia infantil. Esta ya no parará. Pero nadie ha dicho que se vea afectada nuestra imaginación!!

Quizás, por ello los cuentos han tenido la “misión” durante siglos, de mostrarnos cómo podemos “descender” hacia las tinieblas, con la misma facilidad que encontramos el camino de la luz. Cuando las atravesamos, abrimos el corazón a ese conocimiento ancestral y espiritual a través de la esperanza en que todo va a salir bien, recordando que también *existen los finales felices*. En mi opinión, el contenido de los cuentos está tan profundamente arraigado en cada uno de nosotros, que lo percibimos intuitivamente, ya sea una fábula para niños, adultos o ancianos. Conectamos con nuestra “sapiencia interna” que es nuestro fiel ayudante.

¡No te dejes influir por las personas que dicen que los cuentos carecen de sentido! O por los que dicen que sólo son para los niños, o por los que quieren analizarlos y diseccionarlos desde un punto de vista científico! Déjate “abordar” por aquellos que permiten que su significado, les hable a su corazón.

Creo que hemos querido vivir la vida demasiado deprisa, deslumbrados por los diferentes avances tecnológicos y sociales, por la fiebre del consumo desmedido, por la ansiedad de tener más, de poseer, de querer vivir más y mejor sin pensar en las consecuencias, nos hemos visto inmersos en la cultura de la inmediatez, lo queremos todo o casi todo ahora mismo. Quizás esas actitudes, pensamientos y acciones, nos han conducido de forma vertiginosa a esta crisis... Parece que se nos ha olvidado priorizar, pensar, ser generosos, compasivos, solidarios, disfrutar de los logros sin vivir anhelando aquello que no tenemos. Se

nos olvidó ser agradecidos, sonreír, reír, practicar el sentido del humor, practicar el amor. ¿Dónde están nuestros valores?

Amigo lector, ahora nos toca pagar, como en Hacienda. Pero ¿cómo superarlo? ¿Desesperándonos?, ¿quejándonos?, ¿permitiendo que la negatividad y la tristeza nos ahoguen?... o ¿recuperando lo que aprendimos en nuestra niñez de la creatividad y sabiduría que ocultaban esos inocentes cuentos? Recuerda: Siempre hay esperanza.

Si queremos avanzar hacia una nueva situación, deberíamos dejar atrás las soluciones y los modelos tradicionales.” No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo” señalaba Albert Einstein. ¿Cuándo vamos a asumir de una vez, que estamos ante una oportunidad?, ¿Por qué no te conviertes en tu propio líder buscando técnicas creativas, utilizando tu maravillosa y potente imaginación, ensayando nuevas ideas, metodologías o estrategias para salir de esa situación? ¿Cómo hacerlo? Debemos reconquistar la tradición de transmitir, no permitir que desaparezca todo aquello que activa y desarrolla la imaginación y la creatividad, como por ejemplo los cuentos. Son una de nuestras joyas creativas, a pesar de “la fiebre del aprendizaje intelectual y tecnológico” que invade nuestro siglo.... Y nuestra vida.

Yo tengo una idea...

En este libro quiero mostrarte el resultado de mi Resiliencia. Consiste en aplicar la capacidad para adaptarnos y buscar soluciones para progresar en situaciones adversas o de crisis, como ésta que estamos “disfrutando”. Se llama resiliencia. En los siguientes capítulos te voy a mostrar una selección de cuentos que he denominado 5.7.5.

Con ellos, he crecido, fruto de la creatividad de mis mayores, y me han ayudado a salir de situaciones tristes, desasosegantes, de desamparo o críticas, reflexionando y permitiendo que la semilla de la esperanza arraigara en mi corazón y en mi mente, para aprender a pensar, a imaginar una solución, y a actuar de una forma diferente.

Con el tiempo y fruto de la “desesperación” por una situación personal, empecé a utilizar la imaginación, para inventar cuentos, y así distraerme, también la utilicé para ayudar a algún pequeño, que estaba pasando por un momento de angustia o miedo. Esta práctica, me hacía retroceder hasta mi infancia, reviviendo alguna situación en la que los cuentos y las fábulas, se convirtieron en mi espada para espantar al Señor Miedo y a su Señora, la Angustia.

Viendo el extraordinario resultado que, de forma lúdica, obtenía con los pequeños, decidí aplicar esta “novedosa solución” en la consulta. Quizás sería una buena forma de superar las situaciones críticas que me planteaban mis pacientes invitándoles a buscar de forma creativa la respuesta a su pregunta, o solución a su problema.

La selección de cuentos que he realizado para ti, son un ejemplo para que veas cómo se puede buscar a través de ellos una solución a un problema, un aprendizaje en situación que seguro has vivido o vas a vivir. Junto a ellos, vas a encontrar diversos ejercicios de auto-reflexión para que su aplicación en tu día a día te sea más sencilla. He dividido los cuentos en tres grupos:

- Cuentos de mi niñez.”5”
- Cuentos para mi crecimiento.”7”
- Cuentos para mis “niñ@s.”5”

El filósofo y escritor Rudolf Steiner decía: “los cuentos y las leyendas son como un ángel bueno que se le asigna al hombre desde su nacimiento, para que lo acompañe en su peregrinar por este mundo, y siempre fiel compañero, transforme su vida, gracias a su amistad, en un verdadero cuento poético que sature la intimidad de su alma.”

Ahora sí.... ¿tienes los oídos abiertos y tu imaginación a punto?
¿Estás preparado para practicar mi resiliación?

“Ésta es mi propuesta para salir de la crisis...”

Jaque Mate a la crisis

“Usa tu inteligencia para buscar las cosas donde están
y no donde no están, incluso si está oscuro.
Busca dentro de ti.” (Sri Deva Fenix)

No soy político, ni economista, ni diplomático, ni historiador, ni analista financiero, ni bróker, ni dealers.... Soy un Humano que busca de forma incansable el bienestar físico y emocional, para compartirlo contigo. Cuando veo la televisión o leo el periódico, en escasas ocasiones debo confesar, siento cómo bombardean de forma continua mis ilusiones y esperanzas, con un arma llamada “crisis” y su infructífera aparentemente solución. Parece que vayas donde vayas, nos hemos contagiado de esa fiebre que nos invade y nos lleva “a un estado negativo de la economía que proyecta un futuro incómodo lleno de miedo y sufrimiento”. ¿Nos hemos sumergido a bucear en el mar de “la crisis sin solución”? Vamos!, que parece que estamos viviendo en un mundo llamado Titanic, y se hunde sin remedio mientras que algunos tocan el violín ajenos a la desgracia. Ante esta situación, me dan ganas de gritar la famosa frase de Quino en boca de Mafalda: “que paren el Mundo que me quiero bajar!”. Pero tengo otra opción. La solución está más cerca de lo que parece. ¿Por qué no miras en tu interior a ver si encuentras las respuestas que buscas?

Un paseo por la historia

Las crisis y el desear vivir en la “opulencia” en poco tiempo, no es una práctica de los tiempos modernos. Situaciones similares se han presentado en diversas épocas a lo largo de la historia de la Humanidad. Demanda abusiva por un producto, astronómicas subidas de precios, rumores, especulaciones, falta de confianza y explosión de la burbuja. ¿Por qué los inversores siempre lo identifican demasiado tarde? Quizás las respuestas las encuentres en este resumen que he elaborado de las crisis más famosas. Empezamos...

A principios del siglo XVI (1634) los holandeses enloquecieron con el tulipán. El embajador holandés en Turquía había puesto de moda estos bulbos y sus compatriotas llegaron a pagar hasta seis mil florines por una sola flor. Imagínate!, el salario medio estaba entre doscientos y cuatrocientos florines.

La paranoia llegó en 1937 con el establecimiento de un mercado de futuros. Lo bautizaron como “el negocio de viento”. Y en él ya no se compraban bulbos reales sino promesas de bulbos que se plantarían en la siguiente primavera. Esta fue la primera burbuja bursátil de la historia. ¿A qué te recuerda? El 3 de febrero de 1937 los rumores y las suspicacias provocaron una venta masiva y la ruina de millones de holandeses. La receta de las crisis mundiales estaba servida.

Ya en el siglo XVII (1720) los europeos de todas las clases sociales ganaban mucho dinero comprando participaciones en las llamadas compañías de acciones: Mississippi Company, en París, y South Sea Company en Londres. Mientras estas compañías invertían al otro lado del Atlántico, en Europa se llegaron a emitir

billetes, supuestamente avalados por su valor en oro, y se concedieron miles de créditos para comprar sus acciones.

Pero el negocio real al otro lado del océano no era suficiente para compensar los altos precios de las acciones. De nuevo, la falta de confianza desató la catástrofe financiera. Comenzó la venta masiva, y situaciones dantescas: suicidios ante el Banque Royale de París, y el propio Isaac Newton, perdió más de veinte mil libras de la época.

A mediados del siglo XVIII se inicia en Inglaterra la Revolución Industrial. El cambio en las condiciones de producción y consumo de bienes por la utilización de instrumentos hábiles, con la incipiente aplicación de la energía de la naturaleza, indujo a un enriquecimiento espectacular que se fue generalizando con el correr de los años. El motor aparece cuando se consigue transformar la energía de la naturaleza en movimiento. La unión de un instrumento hábil y un motor señala la aparición de la máquina. El agente que ha causado el mayor cambio en las condiciones de vida de la humanidad.

Este avance provoca cambios en la agricultura. Se empieza a cercar las fincas en el campo abierto. El gasto que demandaba esta operación favoreció a los hacendados más ricos, pero no a los más necesitados. Se empezó la rotación de cultivos suprimiendo el sistema anterior de barbecho, se mejoraron las especies ganaderas gracias al cruce de ejemplares seleccionados, se generalizó el cultivo de nuevas especies, se mecanizaron las labores del campo, se aumentaron las superficies cultivables desecando pantanos, y se logró un rendimiento mayor con la utilización de abonos. Se suprimió mano de obra.

En el año 1830. El ferrocarril, consiguió recorrer cincuenta y seis kilómetros en apenas hora y media. El logro parecía increíble, pues los ingleses estaban acostumbrados a recorrerlo en tres horas, pero en diligencia. Había comenzado la railwaymanía.

Los empresarios que se dedicaron a montar este tipo de compañías sin pensar en las millonarias inversiones que requerían. Los especuladores, compraban acciones a mansalva en busca de beneficios estratosféricos. Y así fue por un tiempo. Pasaron años de esplendor para la economía mundial y las acciones de las compañías de ferrocarril repartían dividendos del 10%. Cielos!, todo el mundo quería estar allí.

Cada semana se conocían nuevos proyectos, y se vendía más acciones. Pero ni todos eran tan rentables y todas las acciones tan reales. En junio de 1845, un informe del Parlamento británico desveló que veinte mil especuladores habían suscrito acciones ferroviarias por valor de dos mil libras. Con la intención de venderlas al día siguiente. Consecuencias de la noticia: caída en picado de los valores, inversores arruinados, familias en la calle. (1836-1857)

El Crack del 29, es sin duda “La Crisis”. En los felices años 20 comprar y vender en Bolsa era el negocio más lucrativo del planeta. Los registros de la época aseguran que Estados Unidos, con ciento veinte millones de habitantes, tenía dos millones de especuladores. Que buen momento!

El jueves 24 de octubre de 1929 la Bolsa de Nueva York se encontró con trece millones de acciones en venta y nadie dispuesto a comprarlas. Aparece en escena “el pánico”. El descalabro del día fue de un 13%. Cinco jornadas más tarde, el 29 de octubre, la caída se repite: 11%. Sólo en el siguiente mes las pérdidas llegaron a los treinta mil millones de dólares.

Millones de inversores grandes y medianos, se arruinaron hasta tal punto que algunos ante la desesperación, se suicidaron. Hasta ahora, ésta ha sido la crisis más intensa y larga de la historia: suspensión de créditos, inflación, desempleo....

El mercado no tocó fondo hasta 1932 con pérdidas del 90% en el valor de las acciones. El Dow Jones necesitó veinticinco años para recuperar su nivel. La llamaron La Gran Depresión y, lo más terrible: el periodo acabó con el estallido de la Segunda Guerra mundial, el 1 de septiembre de 1939.

Octubre de 1973, Crisis del petróleo. La Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) como venganza por el apoyo de EEUU y sus aliados a Israel en la guerra del Yom Kippur, embarga el suministro de petróleo. Un mes después; el 5 de noviembre la OPEP decide recortar la producción un 25%. El precio del crudo pasó de cuatro a dieciséis dólares por barril. Cuatro veces más, en sólo tres meses! La factura energética de los países europeos ascendió hasta el 5% del PIB, frente al 1% antes de la crisis.

Por primera vez desde la Segunda Guerra Mundial, Estados Unidos sufre escasez de combustible. Se produce una caída en picado de las bolsas. Nueva York perdió noventa y siete mil millones de dólares en sólo seis semanas. ¿Resultado? Contracción de todas las economías del mundo, estancamiento de la producción industrial, ausencia de crecimiento y subida de la inflación. El desempleo se convierte en una losa para Europa.

En los años ochenta, la mayoría de las personas deseaba comprar una casa, igual que en el siglo XXI ¿recuerdas? Y como ahora, los bancos de ahorro y préstamo estadounidense se arriesgaron demasiado.

Los conocidos como Saving & Loans, muy parecidos a la banca minorista española, “enloquecieron” con el negocio abandonando su rigurosidad para conceder hipotecas. La gente pedía préstamos con alegría, con demasiada alegría... pero el ahorro quedó en el olvido y su modelo de negocio quebró. En aquella ocasión la burbuja estalló en la América profunda, en los estados de Ohio y Maryland, y luego se extendió a todo el país y el resto del planeta. El Gobierno estadounidense acudió al rescate con una aportación de ciento cincuentamil millones de dólares. El daño ya estaba hecho. La desconfianza se había adueñado de los inversores: el dólar no paraba de caer, la Reserva Federal Estadounidense en el, poderoso, Bundesbank (Banco central de Alemania) intentaron salvar la situación con drásticas bajadas de los tipos. Pero no sirvió para nada. En esta crisis había un nuevo ingrediente: las órdenes directas de compraventa.

Los mercados que ya funcionaban automáticamente no escuchaban a las autoridades financieras. Las órdenes de venta se ejecutaban automáticamente al zarandeo de todo tipo de especulaciones, ¿Resultado? El 19 de octubre de 1987 las bolsas de valores estadounidenses sufrían la mayor caída de la historia en tiempo de paz. El Dow Jones se dejó un 22% en una de las jornadas más negras de la historia financiera.

Entre 1994-1997. El famoso financiero George Soros lideró a un grupo de piratas especuladores que se dedicaron a comprar masivamente dólares para mermar la estabilidad del Bath, la moneda tailandesa. Hasta que el Banco Central del país devaluó la divisa.

A principios de los noventa, Tailandia era uno de los países más atractivos para los capitales internacionales. El país lideraba la revolución de los Tigres asiáticos. Su crecimiento económico se había disparado y su mano de obra barata era un imán para las

multinacionales. Pero tenía un punto débil. Una moneda vinculada al dólar y un endeudamiento excesivo.

Para Soros y sus colaboradores fue un reto... primero Tailandia, luego Malasia, el 27 de agosto. El 23 de octubre, fue atacada la economía de Hong Kong... Los mercados asiáticos perdieron cuarenta mil millones de dólares. El miedo a un ataque especulativo de “la partida de Soros” se extendió por todo el planeta. El llamado efecto dragón provocó que entre el 27 y 28 de octubre de 1997 el índice Nikkei, de Tokio, perdiera más de setecientos veinticinco puntos, casi el 5%, y las bolsas de Argentina, México, y Brasil se dejaran entre un 13 y 15% en un solo día. Los piratas alcanzaban los mercados de capitales.

Como te he comentado, la historia se repite. Un siglo después de que la humanidad se volviera loca por los ferrocarriles, en el siglo XXI (2001) se vuelve loca por Internet y las compañías de apellido “punto com”.

Nació una línea de prensa especializada, revistas, libros, películas... tal y como sucedió con los ferrocarriles: Se adoraba todo lo digital desterrando lo conocido hasta entonces. Empresas recién creadas como Terra valían en bolsa mucho más que una veterana Telefónica, y a muchos les hicieron los ojos chiribitas, con la esperanza de ganar mucho en poco tiempo. Luego protagonizó uno de mayores descabros en España de las tecnológicas.

En 1999, Alan Greenspan, entonces presidente de la Reserva Federal Estadounidense, y experto en la historia económica, dio la voz de alarma. Los ingredientes de una burbuja estaban sobre la mesa. Pero no le hicieron ni caso, y los inversores siguieron comprando. Un año después la prestigiosa NBC anunció el cierre de su página web... y le siguieron muchas.

La caída de las bolsas, en esta ocasión parecía escalonada hasta el 11 de septiembre. Ese día los atentados contra las Torres Gemelas en Nueva York dieron la puntilla a los mercados. Las bolsas de Estados Unidos cerraron tras los ataques. El Nikkei perdió un 6,23% y bajó a un mínimo que no se registraba en diecisiete años. Los índices europeos cayeron a su nivel más bajo desde diciembre de 1998. El índice FTSE 100, Financial Times Stock Exchange, perdió un 5,7%, en su mayor caída diaria desde la “crisis” de octubre de 1987, lo que evaporó noventa y ocho mil millones de dólares de valor del mercado. En esta ocasión, lo que las autoridades americanas habían conseguido amortiguar, lo arrasaron los terroristas.

Y actualmente, en 2020 la crisis derivada del COVID19, pandemia mundial que ha traído de la mano sucesivas crisis en el ámbito, personal, familiar, socioeconómico, financiero, laboral... y como una gota de agua va invadiendo nuestro estado de ánimo y los pilares sobre los que hemos levantado nuestra vida. Esta crisis, ha puesto de manifiesto la fragilidad en todas estas áreas, en alguna de las cuales pensábamos que estábamos más fuertes y consolidados. La situación de confinamiento, a la que nunca nos habíamos enfrentado, ha hecho resquebrajarse nuestra forma de gestionar el tiempo, de relacionarnos, de trabajar, de estudiar, de convivir, etc. Todos estamos viviendo las consecuencias en un nuevo escenario social en el que se sucederán multitud de preguntas a las que la Sociología y la psicología deberán dar respuesta, y espero que soluciones. Tenemos que ser conscientes que no podemos volver al mundo que teníamos antes de esta crisis. Significaría dejar sin tratar las vulnerabilidades y fragilidades que se han evidenciado durante esta pandemia: la enorme falta de inversión en salud y protección social; las grandes desigualdades mundiales y locales; la progresiva tendencia a

destruir la naturaleza y la amenaza climática; la degradación de las estructuras democráticas que son básicas para proteger los derechos y garantizar la cohesión social.

Después de las crisis debería haber un aprendizaje, pero, desgraciadamente, también puede haber reincidencia. Pienso que estamos ante la oportunidad de aprovechar esta situación e iniciar diferentes acciones para garantizar un mundo más seguro, justo y sostenible para todos. Ojalá los líderes de todas las sociedades dieran la misma importancia y urgencia a la lucha contra la pobreza, el hambre y el cambio climático. No pierdo la esperanza en que a todos nos ha sido útil el confinamiento, la soledad íntima y no deseada.

Soy consciente de las secuelas que está dejando, pues los síntomas que estamos observando y viviendo son muy parecidos a los que se manifiestan en el duelo, como angustia, estrés, ansiedad, inquietud, ira a veces incontrolada, pena, miedo, tendencia a abusar de sustancias para acallar el dolor, confusión, insomnio, pérdida de peso, no querer/poder ver la realidad. ¿Cómo hacer frente a la crisis? ¿Cómo luchar contra el desánimo? Los psicólogos, entre los cuales estoy, sugerimos buenas dosis de optimismo, humor y creatividad, para mí son “las mejores herramientas” para afrontar psicológicamente las adversidades derivadas de la actual crisis.

Debemos aceptar lo que no podemos cambiar y trabajar por lo que sí podemos. Cada persona debe saber encontrar “un equilibrio” entre los problemas y las soluciones. Para lograr este objetivo y no dejarse vencer anímicamente por la crisis y sus consecuencias, es necesario mantener una actitud y aptitud esperanzadora y optimista. Este es el motivo por el cual escribo este libro, para

que actives tu creatividad. *“Cuando la vida te presente mil razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír” (Facundo Cabral)*

Remedios intelectuales.

Después de esta breve revisión histórica, me asalta una pregunta ¿las crisis se originan en el factor humano, o en el económico?

La mayoría de los intelectuales coinciden en que las situaciones extremas suelen ser las más propicias para iniciar cambios. Estos cambios deben empezar por uno mismo, para ayudarnos a ser más conscientes de las verdaderas necesidades. Como apuntó Albert Einstein *“es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno”*. Ante esta reflexión, ¿crees que sería necesario recapacitar sobre los modelos de progreso actuales?, ¿y sobre el significado de la existencia humana?... ¿Y sobre lo que hacemos tú, yo y el otro para buscar soluciones?

Por ejemplo, el Budismo enseña que la libertad no debe entenderse como poder hacer lo que queremos y que salga el sol por Antequera!, sino “tener menos necesidad de hacer por nosotros y más por los demás”. Este esfuerzo se convierte en “energía optimista”, que se va extendiendo y rodeándonos, enriqueciendo las situaciones que vivimos (principio de causa y efecto).

Así lo señala muy clarito el escritor Eduardo Velásquez:

“... si pensamos que antes estábamos mejor, estamos equivocados; estábamos peor; estábamos creando las causas que nos han traído al presente. Si en diez años estamos mejor, es porque lo que hacemos hoy es mejor de lo que hicimos hace diez años. Si no entendemos

esto, si no entendemos que la causa es más importante que el efecto, no podremos aprender en forma inteligente. Para cambiar el efecto hay que cambiar la causa, hay que entenderla. Tratar de cambiar el efecto, de curar el síntoma sin ver la enfermedad, es no haber aprendido lo que hay que aprender.

La sabiduría mundana nos dice que para entender la historia debemos mirar el dinero, riqueza, la economía; la sabiduría budista nos dice que debemos mirar el karma. Un cambio en el sistema económico no cambia necesariamente la dinámica de las relaciones humanas. De la misma forma debe proceder el cambio, del nivel más sutil al más burdo, o de arriba hacia abajo, si se quiere. Si la conciencia en la clase “dirigente”, la clase que genera las ideas no cambia, no puede cambiar el campo en el que ella ejerce su influencia, en el que dicta su ley. Mientras nuestras vidas estén regidas por la ignorancia, por el deseo de alcanzar nuestra felicidad en forma egoísta, no habrá sistema posible que haga verdadera justicia”

El famoso médico y escritor, Deepak Chopra, también pone su granito de arena para buscar soluciones ante esta crisis. Nos alienta a centrar nuestra atención en la serenidad, la calma y la felicidad practicando la siguiente recomendación.

1. Escucha la sabiduría de tu cuerpo, que se expresa por señales de comodidad e incomodidad. Cuando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo que siente al respecto. Si sientes inquietud física o emocional, ten cuidado. Si sientes comodidad y anhelo, procede.
2. Vive en el presente, que es el único momento que tienes. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora. Acepta lo que viene a ti para que puedas apreciarlo y aprender de ello; luego

déjalo pasar. El presente es como debe ser, porque el Universo es como es. No luches contra el infinito esquema de las cosas; por el contrario, sé uno con él.

3. Dedica tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior. Presta atención a tu vida interior para que puedas guiarte por tu intuición, antes que por interpretaciones impuestas desde fuera sobre lo que conviene o no te conviene.
4. Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Nadie debe juzgar tu valía, pero aprende a valorarte, sin dar importancia a lo que piensen los demás. Al comprender esto se logra una gran libertad.
5. Cuando reacciones con cólera y oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo. Presentar resistencia es la reacción de las defensas creadas por viejos sufrimientos. Renuncia a esa rabia.
6. Recuerda que el mundo de allí fuera refleja tu realidad de aquí dentro. Las personas ante las cuales tu reacción es más fuerte, sea de amor u odio, son proyecciones de tu mundo interior. Lo que más odias es lo que más niegas en ti mismo. Lo que más amas es lo que más deseas dentro de ti. Usa el espejo de las relaciones para guiar tu evolución. El objetivo es conocerte.
7. Libérate de la carga de los juicios. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de autoaceptación. El perdón libera cargas!
8. No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. Tu cuerpo es el “chasis” donde habita tu energía. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar.
9. Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria,

que vive en el pasado. Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabará con la amenaza del sufrimiento. Aprende a aceptarte tal como eres, y ello generara seguridad y amor en tu interior. El amor y el miedo no pueden habitar en la “misma habitación”.

10. Comprende que el mundo físico es sólo el espejo de una inteligencia más profunda. No puedes permitirte el vivir con una mente tóxica, porque cada pensamiento, ya sea positivo o negativo, crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la Tierra.”

El escritor, monje budista y biólogo, Matthieu Ricard, considerado como el hombre “más feliz del mundo”, tiene una visión muy interesante sobre la crisis económica que quiero compartir contigo. Quizás te puedan inspirar para buscar soluciones a tu situación:

“La crisis revela y refleja un fracaso de la idea del consumo a toda costa, esta idea de individualismo, centrada en la avidez de la ganancia. Para obtener bonos, se requieren resultados extraordinarios, que llevaron a tomar riesgos -un enfoque puramente individualista, egocéntrico, desplazado. Este enfoque está también en contradicción con la realidad. Ya que somos todos interdependientes. Formamos parte de la gran familia humana, de un medio ambiente que es nuestro planeta. Desdeñar esto, manteniendo esta visión extremadamente estrecha del afán de lucro nos conduce al fracaso. Se ven los resultados. Muchos alertaron, pero mientras las cosas iban bien, nadie se iba a privar de este ‘Dorado’.

En estos momentos de nuestra sociedad, nos enfrentamos a muchos retos. En particular, es especialmente complicado el reconciliar tres plazos de tiempo diferentes: los de corto plazo relacionado con la economía, los de mediano plazo relacionado con satisfactores de vida y los de largo plazo relacionado al medio ambiente. Hay, sin embargo, un factor común que une a todos estos de manera natural y armoniza lo que pudieran parecer diferencias. Este factor común es el altruismo.

Si tuviéramos más consideración por los demás, no nos permitiríamos especulaciones desenfrenadas; buscaríamos como mejorar nuestras condiciones laborales, vida familiar, medios de transporte y muchos otros aspectos de nuestras vidas, incluyendo nuestra vida espiritual, y no sacrificaríamos tan descuidadamente este mundo que tenemos que entregar a futuras generaciones.

Por esta razón, el altruismo no puede ser contemplado meramente como una noble y sin embargo ingenuo ideal, porque es ahora, más que nunca, una necesidad. Debemos tener el valor de reconocer esto y decirlo”.

El escritor brasileño Paulo Coelho mantiene, en una entrevista con la edición digital del semanario “Spiegel” hablando sobre la crisis, un punto de vista interesante que paso a resumirte en varios puntos.

1. Pese a lo “doloroso” de la actual crisis económica mundial la desaceleración también tiene algo de positivo pues “regresa” a la Humanidad “a los valores con los que habíamos perdido el contacto”. Alude así a la revitalización de valores como el amor o la belleza de la vida”.

2. “La felicidad no es estar sentado frente a una pantalla de un ordenador, seguir la evolución de las acciones y apostar como en un casino”
3. No hay que tener “un gran miedo” ante la crisis pues el “sistema se corrige a sí mismo”.
4. Las épocas de crisis suponen para algunas personas -“si son inteligentes”- una nueva oportunidad para “definir su vida de nuevo y reflexionar sobre ella”, ya que confía en la capacidad de adaptación del hombre, que cree que permitirá superar este “doloroso momento” para la sociedad.
5. Es importante tener en cuenta que no es el dinero el que genera el dinero sino el trabajo”, por ello es muy positivo los cambios que generará la crisis.

La doctora y escritora Joan Borysenko, nos apunta diez consejos en su libro “Pase lo que pase no es el fin del mundo”, para torear esta transición.

1. Renuncia a cambiar el pasado, e invierte toda tu energía en crear tu futuro.
2. Moviliza un pensamiento resiliente, incorporando los siguientes métodos en tu vida: enfréntate a la realidad y acéptala como es, encuéntrale un sentido positivo a tu situación, improvisas soluciones utilizando tus recursos.
3. Abandona de inmediato la mentalidad de víctima, deprendiéndote del rencor.
4. Haz ejercicio con regularidad.
5. No te quedes de brazos cruzados, haz algo en lugar de hacerte ilusiones.