





Vacuna anticrisis

**Cómo superar las crisis
a través de la Teoría de
las compensaciones**



Verónica Corba

Vacuna anticrisis

Cómo superar las crisis a través de la Teoría de las compensaciones



EMPRESA ACTIVA

Argentina — Chile — Colombia — España
Estados Unidos — México — Perú — Uruguay — Venezuela

Corba, Verónica
Vacuna anticrisis. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Empresa Activa, 2014.
224 p. ; 21x14 cm.
ISBN 978-987-3688-02-7
1. Superación Personal. I. Título.
CDD 158.1

Edición: Anabel Jurado

Diseño: Marcelo Torres

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2012 by Verónica Corba

© 2012 by Ediciones Urano S. A.

Paseo Colón 221, Piso 6 - C1063ACC – Ciudad de Buenos Aires

www.empresaactiva.com

www.edicionesurano.com.ar

info@edicionesurano.com.ar

1.ª edición

ISBN 978-987-3688-02-7

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en EL ATENEO GRUPO IMPRESOR S.A.

Comandante Spurr 631

Avellaneda – Buenos Aires – Argentina

Agosto 2014

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

Índice

La Tierra	11
Palabras preliminares	13
Introducción	15
Teoría de las compensaciones	23
El estrés, la preocupación, la ansiedad y otras <i>oportunidades</i> de nuestra era	25
Estrategia: Resiliencia	57
Estrategia: Planteo, persecución y logro de objetivos ...	73
Estrategia: El trabajo	95
Estrategia: Relaciones humanas funcionales	131
Estrategia: Inteligencia emocional y máximo aprovechamiento de las emociones	155
Estrategia: Cuerpo y espíritu trabajando para su placer	171
Estrategias menores: Entorno, espiritualidad, solidaridad	195
Integrando las estrategias	203

*A la memoria de mi padre, Alberto.
A él le debo mucho de lo que soy.
Le expreso mi eterno agradecimiento.*

*También a la memoria de Silvano Silva.
Porque tomó en serio mi libro de poesía,
escrito cuando tenía apenas 18 años
y, desde entonces, creyó en mis
posibilidades de escribir.*

*¿Sabe qué fue lo que descubrieron los astronautas
cuando pisaron la Luna?*



La Tierra.

Y pudieron darse cuenta de cuán pequeño se veía su gran mundo. Lo que ellos más atesoraban.

Su familia. Sus amigos.

Todo eso estaba allí, en ese bello globo azul.

Tan vulnerable y, a la vez,
imponente y diminuto para el Universo.

Dice Eugene Cernan, el último hombre en pisar el blanco satélite.

—¿Qué recuerdos conserva de aquellos momentos extraordinarios sobre la Luna?

—Personalmente, cuando pisé la Luna experimenté un profundo sentimiento de orgullo y satisfacción. Durante la misión Apolo 10 nos habíamos acercado tanto al satélite, sin llegar a alunizar, que ansiaba regresar. Una vez en la

VACUNA ANTICRISIS

superficie lunar, durante la misión Apolo 17, al mirar a la Tierra, tan lejana y magnífica, tuve la extraña sensación de ser ajeno a ella, a lo que allí sucedía. Si escalas una montaña muy alta, aún estás en el planeta; pero yo me encontraba en otro astro, totalmente desligado de ella. De todas las imágenes que me traje, aquella visión de la Tierra es, sin duda, la más intensa.



¿Y si al hacer este viaje descubre que lo que buscaba estuvo siempre a mano? Le propongo orbitar «su planeta» personal para ver desde la lente de ciertos conocimientos (que hallará en las estrategias) cómo puede generar un ser renovado. A la vez que utilizará esto para transitar las crisis. Y es por ellas que, aquí, usted y yo nos encontramos.

Palabras preliminares

Para mí, todos tenemos un potencial increíble. *Increíble*, sobre todo, para uno mismo. De otro modo, ya lo hubiésemos desplegado.

Vamos transitando la vida como sabemos y podemos. Hasta que cada cierto tiempo aparecen bifurcaciones, zonas oscuras, y necesitamos una guía que nos ayude a elegir y proseguir. Pero no siempre hay alguien bien informado a quien preguntarle y acabamos por perder el rumbo.

Esas «zonas oscuras» del camino son nuestras crisis. En ese punto podemos estancarnos allí mismo, ir hacia el camino equivocado (que es el que nos hace peores, nos crea resentimientos y dolor perpetuo) o llegar a una autopista bien iluminada y repleta de señales. Pero debemos llegar al fin de un tramo para desembocar allí, indefectiblemente...

VACUNA ANTICRISIS

Este libro se propone como *esa guía* que nos orienta cuando sentimos perder el rumbo. Y hacer uso de ese potencial humano, al que me gusta llamar *poder personal*, que no sabemos que tenemos hasta que lo hacemos aflorar.

Y aspira a más: a dejarle los mapas para la próxima tribulación, que, inexorablemente, sucederá.

Introducción

Solía creer que el éxito residía en evadir los problemas y las crisis. Al punto de avergonzarme al padecer una. Y era un reclamo conmigo misma: esto no puede pasarme, no puedo equivocarme. Al mismo tiempo, mientras yo transitaba esa etapa exitista, reinaba un ambiente de «pensamiento positivo» que profundizaba la sensación de estar haciendo algo que inconscientemente provocaba el daño. No es permitido pensar «en negativo», es decir, atreverse a creer que algo puede fallar. Exitosos libros y películas manifestaban que habíamos sido artífices en nuestro pasado de nuestro presente, bueno o no, concepto con el que coincido, pero en cuanto a las determinaciones tomadas en el pasado. En cambio, para algunos autores, era nuestro pensamiento el creador de nuestros infortunios actuales. Bien, no creo que sea tan sencillo. Es un asunto interesante y discutible que se encuentra en los inicios de su desarrollo, como la física cuántica, porque

VACUNA ANTICRISIS

tiene que debilitar y romper un paradigma. Mientras tanto, los hechos se siguen sucediendo, los problemas no dejan de aparecer desde todos los frentes y a veces uno se confunde, desalienta, desmotiva, duda de sí mismo, de su entorno, de sus afectos, de su trabajo, de su profesión, sufre. A esto lo llamamos «crisis». Nada agradables, por cierto. Algunas veces, incluso, todo esto parece presentarse en forma conjunta o por el efecto dominó que produce la ansiedad, que acaba por desarmonizar otros aspectos y contamina el conjunto por entero que horas atrás solía darnos soporte. Por ejemplo, un empresario que ha contraído deudas y se siente perdido también deberá enfrentar a veces problemas de salud disparados por la misma causa, y reclamos de su esposa, que aumenta la crítica o menciona la odiosa frase... «¡yo te lo dije!». ¡Vaya! ¿Acaso uno no tiene derecho a fallar? Equivocarse es, ante todo, eso, un derecho. El derecho a elegir, el derecho a arriesgar, el derecho a aprender.

Lo cierto es que todos en algún momento o en muchos vivimos crisis. Podemos negarlas, ocultarlas o postergar la toma de conciencia de ellas, pero no se van, a menos que hagamos algo al respecto.

Y un libro sencillo, breve y que descansaba en un olvidado rincón de una librería me dio una pauta, a partir de la cual retomé con alivio la pasión por hacer algo respecto del sufrimiento que las personas padecen por desconocimiento. Fue Brian Tracy, el autor de aquel libro, quien se atrevió a disparar una frase que me atravesó de una vez y me cambió para siempre:¹

¹ Tracy, Brian, *21 secretos para mejorar sus finanzas*, Amat editorial, Barcelona, 2009.

Introducción

En la vida lo único que no puede evitar son las crisis recurrentes. Si es una persona muy ocupada tendrá una crisis cada dos o tres meses. Entre esas crisis inevitables tendrá una sucesión continua de problemas y dificultades. Y cuantos más objetivos tenga, cuanto más grandes sean sus sueños y cuanto más decidido esté a convertirse en millonario hecho a sí mismo, más problemas y crisis tendrá que superar. El único factor que puede controlar es la forma de responder a las dificultades y a los contratiempos. Lo positivo de todo esto es que cada vez que responde de una forma positiva y constructiva, se hace un poco más fuerte y mejor e incluso más capaz de afrontar los próximos problemas o crisis que se le pueden presentar. Llegará un momento en su vida en el que será totalmente imparable.

... Ahhhh... ¡Allí estaba el perdón! Allí estaba la clave. Ahora no solo puedo errar, también es parte de la búsqueda incesante del éxito, puedo ser una buena profesional-persona-empresaria-gerente y tener crisis. Bien, entonces frente a esto me dispuse a probar algo diferente: «El plan B». Cambié el pensamiento positivo por algo más abierto: en lugar de pensar solo en que algún proyecto debía salir bien, empecé a pensar en cuál sería el plan en caso de que eso no sucediera... Y resultó. Fue fantástico. Curiosamente, las cosas parecían salir mejor cuando pensaba en otras posibilidades paralelas. El optimismo solo puede ser peligroso y siempre insuficiente si no va acompañado de una acción.

Esta fue solo una experiencia que me dio permiso a darles lugar a conocimientos que venía adquiriendo por la enorme curiosidad que me gobierna desde pequeña. Podría encerrar en la palabra «automotivación» todo lo concerniente a:

VACUNA ANTICRISIS

- **Reducción del estrés negativo-aumento del estrés positivo (motivación).**
- **Motivación de los demás.**
- **Resiliencia.**
- **Mentalidad práctica para abordar problemas.**
- **Manejo de las crisis.**
- **Entendimiento de la vocación, la misión personal y el camino a vivir para sentir plenitud (que se parece mucho a estar enamorado, pero de la vida) y estar en paz con uno mismo.**
- **Desarrollo personal.**
- **Autoconocimiento/autorregulación.**
- **Desarrollo de la inteligencia emocional.**

Entonces, supe que era necesario compartir estos descubrimientos y reducirlos a una sola obra, en lo posible.

Los momentos difíciles no se harán esperar. Sépalo antes. Cuanto mejor se prepare mejor saldrá de allí y más rápido. Esta es la premisa. ¿Pesimismo? No, para nada. El pesimista ni siquiera busca el resultado con el que sueña. Propongo ir por todos nuestros sueños si valen la pena. Ya hablaremos más adelante de las limitaciones autoimpuestas cuando aborde el tema de las «creencias». Pero hallará obstáculos en el camino. A veces pocos, otras ninguno, y otras, tantos que dudará de seguir.

Algunas personas (las menos) es ahí justo cuando redoblan el esfuerzo, porque encuentran más interesante la meta

Introducción

(sugiero leer *El abismo*, de Seth Godin).² Como sea, usted podrá elegir tener familia o no tenerla nunca, tener pareja o estar solo en su propia compañía, llevar una vida saludable o destruirse a sí mismo... pero lo que no podrá elegir es esto: haga lo que haga, viva donde viva, usted tendrá momentos difíciles, es decir, problemas. ¿Y sabe qué? Esto no es malo, al contrario, si sabe interpretarlo y superar el miedo, le brindarán enormes beneficios, incalculables cambios y aprendizajes.

Por tal motivo, me acerco al concepto central: hay tres formas de recibir las crisis:

1. Negándolas, resistiéndose.

Diálogo interno predominante: «a mí no me va a pasar», «no puede salir mal porque le puse mucha voluntad y cariño», «no quiero ni imaginar algo desagradable para no atraerlo», «Dios nos va a ayudar», «ya se resolverá por sí solo», «no está pasando nada», etcétera.

2. Enfrentándolas con valentía, resentimiento, enojo, ira, sensación de injusticia, victimizándose...

Diálogo interno predominante: «¿por qué siempre me suceden cosas malas?», «a mí nada me sale bien», «tengo mala suerte», «la vida es siempre un mar de problemas», «parece que yo me junto con la gente errada siempre», «qué desgracia vino a tocarme», «por qué a mí», «por qué Dios me castiga de esta manera si soy buena persona», etcétera.

² Godin, Seth, *El abismo*, Editorial Norma, Bogotá, 2008.

VACUNA ANTICRISIS

3. **Trascendiéndolas... atravesar el fantasma (enfrentarlo significa quedarse allí con el problema), pero ser mejor y sentirse bien *a pesar de ellas, con ellas, y gracias a ellas.***

Diálogo interno predominante: «bien, si esto es lo que se presenta le sacaré provecho», «a cualquiera puede pasarle algo así», «esto es parte de los vaivenes de la vida», «saldré lo más pronto posible de esto», «veré cómo hago para pasarla lo mejor posible y mantenerme sano en estas circunstancias», «debo estar muy bien para seguir navegando en la tormenta», «nada dura para siempre», «¿qué puedo aprender de esto?», «¿cómo puedo evitar que vuelva a sucederme?», «¿quiénes están conmigo en esta situación?», «es natural que pasemos por crisis de tanto en tanto», «qué bueno que me pase esto porque gracias a ello...», «aprovecharé esta oportunidad para hacer aquello pendiente...», etcétera.

Lo que viene a continuación es un desarrollo de técnicas que ayudarán a abordar las crisis desde distintas teorías e investigaciones; prácticas y de excelentes resultados. Y hay más aún, lo que hace que sea difícil de resolver en un solo libro, sin contar con todo lo que aún vendrá en materia de investigaciones y que seguirá sirviéndonos en este sentido. Pero, si logro sentar las bases de esta teoría en usted, sabrá qué hacer cuando vaya descubriendo versiones mejoradas de alternativas para hacer de este viaje llamado vida algo... por lo menos... interesante.

De mí dependerá esta selección temática. Con lupa he seleccionado los temas (estrategias) que leerá a continuación,

Introducción

por tener en común la atemporalidad, la vigencia eterna de lo constitutivo en el ser humano, es decir, lo que por mucho tiempo ha sido usado como comportamiento útil por la humanidad aunque recién en los últimos años ha surgido como descubrimiento científico o como teoría.

Sepa, querido lector, que usted tiene por delante un mundo de increíbles posibilidades aún por descubrir y lograr.

Así piensa esta autora y quiere mostrarle cómo. ¿Me acompaña?



TEORÍA DE LAS COMPENSACIONES



El estrés, la preocupación, la ansiedad y otras *oportunidades* de nuestra era

Esperen... no juzgue, déjeme explicarme.

Sabido es que el mundo «moderno» nos ha llevado a incrementar el confort pero también la ansiedad. Es decir, inventamos cosas que nos permiten llevar una vida más simple (¿simple?) para tener más tiempo y energía para hacer más cosas, razón por la cual terminamos más cansados de lo que deberíamos por el uso inadecuado de la evolución científica y tecnológica. Es como cuando una amiga me dijo una vez que la liberación de la mujer, entendiéndose entonces como la oportunidad de salir de su rol de ama de casa y ganar terreno en la empresa, no era ninguna liberación, pues seguía haciendo lo mismo además de trabajar fuera de su hogar. Y es cierto para muchas mujeres.

VACUNA ANTICRISIS

De modo que una vez más, las herramientas que generamos son eso, herramientas, y del uso que les demos dependerá si nos benefician o no. Muchas enfermedades mentales, del orden de la tristeza crónica, la angustia, el insomnio y otras alteraciones, no son padecidas por las personas que llevan una vida más simple, por ejemplo, en pequeños pueblos del mundo. Su día a día se traduce en una incesante búsqueda de soluciones y un sinfín de tareas que terminan al atardecer para recomenzar con el nuevo sol, unas horas más tarde. Cuidar de las ovejas, alimentar las gallinas, recoger batatas o descubrir que un gusano se adueñó del corazón de la manzana que empezaba a ruborizarse. Esa simplicidad puede ser considerada por el hombre acelerado como una vida desprovista de emoción, desafíos y evolución, pero dispara menos dolencias que la forma de vida hiperestimulada que se venera. Cuidado con esto: los humanos hacemos tantas cosas a veces que puede resultar difícil recordar de principio a fin del día la interminable lista de tareas que terminan conduciendo a... nada. Correr para nada. Quedar exhaustos para cumplir con obligaciones, alimentar a los niños, pagar deudas... es una gran ilusión. Yo he transitado (no sin algún trastorno) ambas formas de vida y he llegado a pensar que la vida simple parece más real a veces. Está más conectada con el todo. Y la citadina, la supuestamente evolucionada, parece una ilusión. Cada uno tiene su verdad en este sentido. Pero valía la pena hacer el planteo puesto que se relaciona con algunos de los temas que expondré. Y retomando la idea, esta falsa «simplificación» de la vida del hombre actual no debería confundirnos. No estamos constituidos para las exigencias que nos autoimpusimos. Por eso estamos propensos al estrés.

*El estrés, la preocupación, la ansiedad
y otras oportunidades de nuestra era*

Lo cierto es que estamos más cansados, a veces realmente extenuados, sin entender por qué la calidad de vida por la que estamos cansados no nos proporciona calidad de vida... ¿no?

Por eso, hay ansiedad, insomnio, estrés, preocupación. Sin embargo, creo que la verdadera evolución de la inteligencia (entendiendo inteligencia como concepto integral, uniendo tanto la racional como la emocional) es hacer uso mesurado de los recursos que hemos logrado y que con esfuerzo a veces llegamos a obtener. Porque son producto de la desconexión con lo genuino, porque creemos que con los últimos aparatos de tecnología en casa hallaremos la tranquilidad y eso, como se analiza en marketing, es una ilusión pasajera clásica del consumidor (en cada bien que compra cree haber obtenido lo que necesitaba, pero el vacío reaparece). ¿Cómo sacarle provecho entonces a estas nuevas «plagas» que realmente nos enferman?

En primer lugar, analicemos qué son y para qué sirven

Por ejemplo, la preocupación.

Este maravilloso mecanismo de la mente que se desarrolla en forma circular o espiralada y nos transforma en rumiantes de ideas es un magnífico recurso del cerebro. Podemos ir y volver en el tiempo, imaginar consecuencias de nuestras decisiones, situaciones probables, hacer ensayos mentales, ir hacia el pasado, analizar (por lo menos de lo que se recuerda) un diálogo complejo y sacar conclusiones... Pero si alguien no detiene esta labor, dura más tiempo y consume más energías de las que debiera. Diga-

VACUNA ANTICRISIS

mos que está más que bien elucubrar planes en base a una preocupación, pero uno debe saber cuándo terminar con la incomodidad que genera, cortándola en el tiempo y dejando ir el pensamiento. Lo único útil de la preocupación es el plan. Además, nuestro cerebro creativo, que es justo el que necesitamos trabajando para nosotros cuando necesitamos soluciones, se activa cuando dejamos de pensar... dejar «ir» el pensamiento acerca de un tema que nos preocupa es definitivamente una manera inteligente de ocuparnos de él. Compensemos, pues; distraigamos la razón cuando se vuelva en nuestra contra con otro asunto que nos permita abandonar la preocupación y hacer otra cosa que compense ayudándonos a recuperar la energía y la alegría perdidas en esta dinámica circular que parece no tener fin. Y sí, le estoy sugiriendo que sea un irresponsable, es decir, ocúpese del asunto no ocupándose del asunto. En otro juego de palabras, no se *pre-ocupe*...

Use y abuse de la preocupación pero póngale límites. Es usted quien manda. Porque ella puede tomar «vida propia» y volverse en contra. Tiene una dinámica en espiral que lo termina encerrando en un laberinto sin salidas. Nada de lo que le propongan entrará en ese círculo vicioso, se negará a cualquier alternativa diferente o creativa, que es justo lo que se requiere en momentos de ensayos mentales. Entonces preocúpese mucho, piense en todas las posibilidades, haga sondeos mentales, tome lecciones de su pasado y luego abandone el patrón de pensamiento y haga cualquier otra cosa, impidiéndose a sí mismo quedarse allí. Dormir bien simplemente puede ser la salida. Despertará con respuestas a sus preguntas del día anterior y sentirá algo como... «¡Eureka!».

*El estrés, la preocupación, la ansiedad
y otras oportunidades de nuestra era*

Es por esto que hablamos de la «Teoría de las compensaciones», una propuesta de equilibrio. Y esta es una de sus estrategias.

Y por qué menciono la palabra «oportunidad» en el título. Porque quizás encuentre en la preocupación una buena ocasión para hacer aquella *fondue* para sus amigos que venía postergando desde hacía tiempo. Usted, que está siendo estratega, sabe que ese evento no servirá para distraerlo sino para que su cerebro trabaje mejor a favor de lo que lo preocupa. ¡Grandioso! Ahora, cuando no está bien emocionalmente, deberá ser, a favor de lo que lo angustia, una buena ocasión para nutrir amistades.

Es importantísimo aquí destacar que las compensaciones siempre son elegidas libremente. Una reunión con amigos para algunas personas es placentera y para otras es otro factor disparador de estrés, en cuyo caso no funciona como una compensación en el sentido de equilibrador, sino como una merma aún mayor de energía. Desarrollaré este concepto más adelante.

Las creencias (limitantes en este caso) culturales sobre esta filosofía

Para muchas personas estos mecanismos compensatorios son espontáneos y frecuentes. Para muchos otros (la mayoría, de acuerdo con mis percepciones y mediciones) no lo es. O ni siquiera revisan conscientemente sus reacciones y acciones consecuentes frente a las crisis, lo cual es peor, porque están un poco más atrasados en términos de

VACUNA ANTICRISIS

desarrollo de inteligencia emocional. Pero, afortunadamente, esto se desarrolla, dependiendo de la voluntad, en poco tiempo.

Le comentaba a una amiga hace unos años atrás acerca de un mal momento que yo estaba pasando a causa de un problema familiar. En ese entonces teníamos, para un par de meses más adelante, un plan de viaje. Su comentario inmediato frente a mi relato fue: «¿Quieres que suspendamos nuestro viaje?». Nuestra cultura parece malinterpretar la responsabilidad frente a las crisis y los duelos. Ambos son un proceso emocional estrictamente íntimo, que lleva el tiempo que cada persona necesite (antes de tornarse patológico, claro, como en el caso del duelo), para cerrar internamente el ciclo concluido. Un divorcio o separación, la pérdida de un empleo valioso, una mudanza con desarraigo o la muerte de un ser querido no van a dejar a una persona con voluntad de parrandear. Esto sería insensato pero ante todo poco saludable en términos emocionales. Los duelos deben hacerse y la tristeza tiene su función, como cada una de las emociones básicas, que disparan una serie de cambios químicos en el organismo, sabiamente, con un propósito determinado. En este caso, es decir, cuando sentimos tristeza, baja la energía, nos sentimos con desmotivación generalizada, tendencia al reposo, sueño en exceso, laxitud física, pérdida temporal de fe, desesperanza. Hay algo que disparó esto y debe ser vivido como tal. Escapar de tal estado no solo implicaría desperdiciar la oportunidad que esta emoción nos brinda sino que además terminará emergiendo de otra manera y en otro momento, de un modo confuso y con mayor intensidad, por ejemplo, expresándose a través de un problema de salud física. O como depresión. Vivido