

Transitar con recursos y conciencia la incertidumbre del tiempo presente

Lic. Gerardo Accastello, Buenos Aires, 1 de mayo de 2020,
gerardoha@hotmail.com

Asistimos desde hace tiempo a un mundo que algunos pensadores llamaron **VUCA**. En castellano "volátil, incierto, complejo y ambiguo". Esta realidad en tiempos de pandemia se ha profundizado. Más allá de que vaya levantándose la cuarentena, todos vamos haciéndonos concientes, que el cambio será profundo en la forma de relacionarnos, en lo económico, en lo laboral y en todos los ámbitos de la vida.

Nuestra mente no está preparada para estos cambios bruscos. Como explican las neurociencias, nuestro cerebro tiene millones de años de evolución y su parte más reptiliana y emocional, en tiempos de crisis, reacciona incrementando fuertemente el **sistema de alerta y amenaza**, que busca el control, la seguridad, la lucha y la huida. En estos días, seguramente todos hemos sentido síntomas de inseguridad, ansiedad, miedo, enojo, desborde, amenaza... El 29 de abril, en una presentación online la neuróloga Dra. Lorena Llóbenes, graficaba en esta imagen lo que nos pasa en estos días.



Ante este aumento de la amenaza, muchos tendemos a querer bajarla con el **sistema de búsqueda y recompensa**, haciendo muchas cosas, que nos dan energía, estímulo y motivación, pero que en el fondo no bajan la activación del sistema simpático. Es como una huída hacia delante, evitando afrontar las emociones difíciles que sentimos. O también, en otros casos, tratamos de huir de esa amenaza con conductas evitativas que nos permiten calmarnos por un momento.

La solución más eficiente para nuestro bienestar mental es activar más el **sistema de calma** que se enfoca en el autocuidado, la empatía y la amabilidad. Y nos lleva a bajar el simpático y activar el parasimpático, haciéndonos sentir más estables, seguros, conectados, satisfechos, con confianza y ganas de cooperar con otros.

Sería bueno, parar un momento y graficar *¿cómo están estos círculos en mi vida hoy y con qué alimento cada uno de ellos?* Darnos cuenta y mirar con amabilidad este presente. Es lo mejor que pudimos hacer hasta este momento.

La buena noticia es que todos tenemos "neuroplasticidad" para ir modificando estos sistemas. ¿Cómo hacerlo? Entre tantas sugerencias que nos dan, resumo:

- **Bajando la activación del sistema simpático:** regulándonos en aquello que nos pone en alerta a cada uno: noticias, pensamientos negativos, poner límites al trabajo online...

- **Activando el sistema de calma**, con recursos muy sencillos y a mano de todos:
 - Atender a nuestra respiración por unos minutos buscando que la exhalación sea más larga que la inspiración.
 - Visualizar y traer memoria de momentos de plenitud y calma. Lo que imaginamos impacta en todo nuestro ser.
 - Descansando las 8 hs que necesita nuestro cerebro para procesar todo lo complejo que estamos viviendo.
 - Ejercicio físico con cierta intensidad, una pequeña rutina diaria.
 - La meditación que nos trae al presente y calma nuestra mente.
 - La música y el arte.
 - El contacto con la naturaleza. Y si estamos en un departamento, al menos contactar con el cielo, el sol...
 - El trabajo manual que ayuda a nuestra mente a concentrarse en el aquí y ahora, en algo práctico.
 - La conexión con los que están cerca y con los que están lejos, cultivando las actitudes de tolerancia, empatía y compasión.
 - Enfocar mi mente en los pequeños brotes de nueva vida que trae este cambio en mi vida y en la humanidad.
 - Hacerme dos o tres pensamientos saludables para repetir a lo largo del día.
 - Y sobre todo, la paciencia, amabilidad y compasión con nosotros mismos, que estamos tratando de hacer lo mejor que podemos. Si nos aceptamos tal como somos, quizás un día podamos dar un paso hacia eso que queremos.
- En la medida que vamos teniendo más recursos, podemos desde ahí ir **afrentando con más conciencia las emociones difíciles** que nos despiertan todas estas situaciones y los duelos que se nos van presentando en este cambio mundial que vivimos. Para ello, quizás nos ayude:
 - Escribir lo que vamos sintiendo, o expresarlo artísticamente
 - Ponerle palabras, hablarlo con los seres queridos o acudiendo al espacio terapéutico individual o grupal que tengamos disponible.
 - Imaginar y escribir el cambio que quiero ver en mí y en el mundo después de esta pandemia.
 - Dar pequeños pasos en la elaboración de las pérdidas y duelos que a todos nos va trae esta crisis y en el gestar lo nuevo que va naciendo.

Les dejo dos preguntas con las que la Dra. Lorena termina la conferencia, que pueden buscar en la página de Vivir Agradecidos www.viviragradecidos.com, donde encontrarán también muchas propuestas para seguir transitando con un poco más de calma y confianza estos tiempos de crisis e incertidumbre. Luego, de reflexionarlas te propongo que vuelvas a dibujar los círculos con algunos pequeños y amables pasos que puedas dar en cada uno de ellos para regularnos y corregularnos:

¿Cómo estoy alimentando mi sistema de alerta y de calma?

¿Cómo estoy alimentando el sistema de alerta y calma de los demás?

