KEEP CALM

https://www.alfdurancorner.com/articulos/keep-calm.html

Focus: Sociedad

Fecha: 21/10/2020

En el antiguo imperio persa, un mensajero era el encargado de comunicar el resultado de las batallas en las que su ejército intervenía. Si habían ganado, el mensajero era premiado y glorificado como un héroe. Si habían perdido, era muy consciente de que sería ejecutado inmediatamente, aunque él no hubiera tenido ninguna responsabilidad por la derrota.

Yo creo que si los comunicadores de los medios convencionales –que son los que alimentan a diario a la población con informaciones poco contrastadas– supieran que podían ser juzgados, serían mucho más comedidos en sus exposiciones.

Estamos hartos de que nos inunden con datos y más datos sobre la pandemia. Estamos hartos de la *"temperatura"* diaria. Estamos hartos de la gama de pruebas que hay en el mercado. Estamos hartos de los éxitos y fracasos de las vacunas. Quizás ellos no lo saben, pero la vida sigue y ocurren muchas cosas que no tienen nada que ver con el coronavirus. Y muchas de estas cosas (sorpresa – sorpresa) son positivas y nos van a generar un flujo de energía y bienestar. Y de esto último vamos cada vez más escasos.

Este disparo continuado de inputs negativos genera pensamientos a su vez negativos que nos producen malestar. Y ese malestar puede llegar a conformarse como un bloque permanente que inhiba un comportamiento natural.

Hay que ser muy cretino para creer que solo las malas noticias consiguen el interés de la audiencia. Hay que acabar con esta plaga de informadores, entrevistadores y especies similares que nos rodean.

Y como parece que están muy bien apalancados, mejor que los ignoremos (no ver ni escuchar más telediarios, informativos de radio y programas afines, recomendaba el sabio doctor Weil), y adoptemos nuestro propio camino para defendernos del tsunami.

En primer lugar, centrémonos en nuestro oficio, en lo que sabemos hacer, en lo que nos genera unos ingresos. Hagámoslo como si lo hiciéramos por primera vez y seguramente descubriremos algo nuevo. Hemos caído en la rutina y no nos damos cuenta del valor de lo que hacemos.

En nuestro tiempo libre, tratemos de distraernos en aquello que nos produce placer y que hemos probado en el tiempo que es satisfactorio para nosotros. El repertorio es tan amplio como la variedad humana. Hagámoslo también como lo haría un niño, sin apriorismos, sin prejuicios aprendidos.

Recordemos que somos seres vivos y la respiración es nuestro refugio y nuestro vínculo con la naturaleza. Cada uno a su modo, inspiremos y espiremos. Relajémonos, meditemos o simplemente cerremos los ojos y sintamos nuestro cuerpo sin más.

Modifiquemos el marco con el que analizamos los hechos. Las mismas cosas pueden verse de distinta manera, según las enfoquemos. Una anécdota nos ayudará a comprenderlo: Se cuenta que un investigador de mercados de una empresa de zapatos hizo una prospección por Centroáfrica a finales del XIX y regresó con la *"mala noticia"* de que la mayoría iban descalzos. *"No hay negocio allí",* exclamó. Un vendedor analizó el tema y concluyó feliz: *"Negocio seguro. Todo el mundo va descalzo".* Todo se ve según las lentes que uses.

Prestemos atención a las pequeñas cosas: el sabor de una copa de cerveza, la sonrisa de un niño, el olor de un cruasán recién hecho, el revoloteo de un pájaro, la mirada de un ser querido. ¿Cuánto hace que no nos ejercitamos en este sentido?

Aprovechemos, como haría un buen yudoka, la fuerza del adversario. La pandemia nos ayuda a simplificar, a reconocer cuáles son de verdad nuestros amigos, a centrarnos en nuestros intereses y no dispersarnos, a conocer los espacios más próximos, a aprender a estar solos.

Y lo repetiré, como ya lo hice el doce de marzo pasado, al inicio de la pandemia: *"La vida tiene un componente de riesgo que debemos aceptar. Las nuevas generaciones occidentales están acostumbradas a vivir entre algodones, sobreprotegidas. No nos confundamos. Decían los clásicos que una vida libre de riesgo está lejos de ser una vida sana".*

