



2010-2019: El Fin de una Era.

Ciudadanía, 29/11/2019



Si en este último mes he aprendido algo en Marketing y Publicidad ha sido a escribir un análisis DAFO. Un análisis DAFO es un estudio

(ya sea personal, de una empresa o una competencia) de las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades; en otras palabras, debemos aprender a identificar esos factores en un entorno empresarial o personal, de modo que conozcamos nuestros puntos fuertes y débiles y así podamos evolucionar.

Es una tarea tediosa pues no siempre vemos lo bueno en nosotros, siempre creemos que el resto es mejor y que estamos rodeados de defectos, como los hierbajos que deben ser arrancados en primavera para permitir que las flores crezcan: nosotros somos los hierbajos.

A pesar de haber obtenido buenas notas en estos proyectos he podido darme cuenta de que, quizá, no he realizado ese estudio introspectivo que debemos hacer, pues o bien me guiaba por las indicaciones de la profesora o bien redactaba de modo que la profesora leyese lo que esperaba encontrar; es una de las ventajas de escribir durante tanto tiempo, la gente acaba creyendo cualquier historia que narres, incluso te atribuyen esa experiencia y afirman que está basada en hechos reales.

Aprovechando que el año está a un mes de acabar y con ello una era, una década llega a su fin, he creído apropiado redactar un análisis de un solo elemento: los sentimientos.

Estos son una debilidad, una amenaza, una fortaleza e incluso una oportunidad; es aquello que nos duele, que nos vuelve locos, que nos hace más empáticos y humanos, aquello que nos abre puertas a nuevas experiencias y personas.

Un sentimiento que lleva rondando mi cabeza un tiempo es la tristeza.

Si hay algo que tiendo a hacer, con frecuencia, es reprimir. Cada vez que siento impotencia, tristeza o ira cojo un vaso de agua y bebo, creyendo que con ello puedo tragar esos sentimientos como si fuesen pastillas; es una metáfora, pero la vida no es un poema y no siempre funciona.

No podemos embotellar aquello que sentimos, no podemos etiquetarlo y elegir, cuando creamos necesario, cómo reaccionar ante una situación; la vida es un acto improvisado.

La salud mental es uno de los factores (por no decir el factor por excelencia) más importante, es aquello que nos compone y nos forma, el cerebro es la máquina que permite nuestro funcionamiento. Todo está en la mente: la forma en la que percibimos las cosas, las primeras impresiones, el modo en el que gestionamos el estrés, la ansiedad o los miedos; todo lo creamos desde la imaginación, desde impulsos o reacciones químicas, todo tiene una explicación lógica aunque nosotros lo interpretemos como un asunto del corazón y no de la inteligencia.

Ignorar el proceso interno que hacemos es una amenaza, pues nos convierte en pequeñas bombas compactas que explotan al ser miradas; hacemos lo posible por contener aquello que consideramos innecesario hasta que no hay más peso que pueda ser soportado y todo estalla.

Considero que decepcionarse, entristecerse o sentir rabia es innecesario y evito sentirme de ese modo repitiendo "estoy bien" y sonriendo si existe cualquier circunstancia que pueda afectarme; no quiero mostrarme así y creo que esa es una de mis fortalezas cuando en realidad, es una de mis debilidades pues desperdicio más energía fingiendo y manteniendo la calma que dejándome llevar por lo que me hace humana.

No he llegado al extremo de estallar, no este año, al menos; pero sí he conseguido identificar lo que me hace fuerte y me brinda oportunidades: permitir ser.

Puedo afirmar que esta década ha sido la más realista de mi vida, pues he pasado por tantas épocas, relaciones y experiencias que solo puedo decir que me he convertido en alguien más consciente de su situación. Y es aterrador.

No puedo reclamar lo rápido que ha pasado el tiempo o que no ha sido el año de mi vida, a pesar de no haber sido el peor. Comencé la última parte de esta década con rabia e incompreensión: "¿habré hecho algo mal?", "¿para qué esforzarse, al fin y al cabo?"; los meses siguientes fueron algo nerviosos, muchas cosas que hacer, el conocimiento de otras que iban a ocurrir y el miedo de comprobar que no podías parar aquello y estabas a disposición de lo que el universo deseara. El terror de no ser suficientemente buena, la mala elección de las expectativas altas o el temor de no haber empleado bien las horas de esta última era.

No me permití sentir aquello, siempre tenía la mente llena de estímulos y de cosas que distrajeran ese ahogo cuando todo estaba en silencio y yo quieta; enfrentarse a tu visión del mundo y de tu propio reflejo es complicado.

He perdido mucho tiempo tratando de evitar cualquier sensación desagradable cuando eso, en realidad, es parte de ser persona. Ahora me permito desilusionarme, enfurecerme o llorar, aunque no quiera y crea que es inútil; no debería sentirme mal por expresar lo que siento y llevar a cabo las acciones que quiero, por seguir los consejos que doy.

No debería sentirme mal por querer quemar puentes o cortar relaciones que ya están muy rotas, no voy a perder más tiempo y me resulta indiferente si pagan justos por pecadores; yo soy justa y he pagado mi castigo.

No debería sentirme mal por molestarme con ciertas personas, por querer dejar de hablar con alguien o quiera comenzar una amistad nueva; no debería sentirme mal por preferir realizar otras actividades o emplear mi tiempo de ocio en otras ocupaciones.

No debería sentirme mal por ser, todos tienen el derecho de dar la espalda o saludar por las mañanas, ¿por qué no yo, también?

Uno de los motivos por los que este tipo de análisis es realizado es porque después de una temporada debemos volver a analizar nuestro entorno y comparar: ¿hemos conseguido llegar a nuestras metas?, ¿hemos cambiado algo?

Desde mi propia experiencia, sí, he conseguido alcanzar mis objetivos aunque todavía quede trabajo por hacer: ya no me arrepiento. Está bien si te enfadas sin motivo, si te encuentras más feliz de lo habitual, si gritas o lloras y tienes momentos de soledad, eso es el resultado de un cambio.

De modo que, ahora que una era llega a su fin, os invito a realizar tal examen y os animo a preguntaros si sois esa persona a la que aspiráis ser: ¿estás dónde creíste que ibas a encontrarte hace diez años?