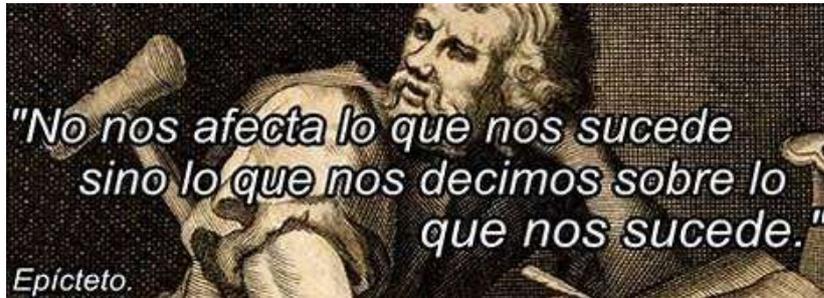


## NO ES LO QUE ES. ES LO QUE TÚ HACES CON ELLO... (3)

**Claves para afrontar la Tormenta y llegar a buen puerto.**

José Manuel Embid. 29 de abril de 2020.



En la misma línea de las publicaciones anteriores, continuamos explorando, en esta tercera parte, la actitud más favorable para atravesar la tempestad en este tiempo de aislamiento. Cuenta en sus memorias, James Stockdale, piloto americano derribado en Vietnam en 1965, y hecho prisionero durante 7 años, como pudo sobrevivir a sus compañeros de infortunio. Decidió poner a prueba, durante su confinamiento, lo aprendido de su estudio de las enseñanzas de la Escuela Estoica griega. Las palabras de Epicteto, escritas 2000 años antes, le recordaron que él era el único responsable de lo que hacía, las circunstancias externas no son relevantes; uno decide qué hacer con ello. Así comprendió, que mantener la moral alta y conservar el autorrespeto, son más importantes que la situación, por dura que sea, a la que nos enfrentamos. No puedes controlar la situación, pero puedes ser dueño de tus pensamientos y emociones, en lugar de dejar que te dominen. Concentra tu energía en aquello que si puedes cambiar.

El Confinamiento, por tanto, es irrelevante; es como tú te tomes el Confinamiento lo que de verdad importa. Tenemos una inmejorable oportunidad de transformar nuestra debilidad en fuerza. El confinamiento, puede ser el maestro que te va a enseñar a valorar más la libertad. No temas la soledad, porque te va a ayudar a valorar más la compañía, incluso tal vez, el trabajo que considerabas un tormento, no lo era tanto. Disfruta de echar de menos a los tuyos, porque te habrá enseñado cuanto los quieres. Céntrate en valorar todo lo que tienes, en lugar de dedicar tanto tiempo en pensar en lo que te falta.

Así pues, lo que ocurre a tu alrededor es neutral, lo único que debe importarte pues está en tu mano, es tu reacción a los acontecimientos, tu actitud cotidiana. No es lo que es, sino lo que tú haces con ello. No seas como la mosca que se golpea con el cristal una y otra vez.

Considera los obstáculos como oportunidades; para el estudio, para retomar viejas amistades (aunque solo pueda ser vía telefónica), para descubrir nuevas habilidades, para mirarte en el espejo de la soledad, y afinar lo que pueda conducir a convertirte en una mejor versión de ti. En lugar de volverte loco porque no puedes ir a un sitio, considera que ya estás en el sitio en el que tienes que estar, ya has llegado; solo tienes que hacer lo mejor que puedas en él. En resumen, solo tienes que poner tu atención en controlar lo que depende de ti. Tal vez la realidad no sea como deseas, es suficiente parecerte tú a aquel o aquella que deseas ser. La única manera de salir del barro es, saliendo por tu propio pie.

Cualquier duda o sugerencia, puedes escribir un correo electrónico a mi dirección: [medicinadelatierra@yahoo.es](mailto:medicinadelatierra@yahoo.es). A vuestra disposición con alegría...

**José Manuel Embid. 29 de abril de 2020.**