

intro **PSICOLOGÍA**



¡NO PUEDO MÁS!, ESTOY *Agotado*

A veces todo se nos hace cuesta arriba. Nos falta energía para seguir luchando. Nos sentimos incomprensidos, solos e ignorados. Un momento: pare, descanse, medite, recargue. Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *Alberto Vázquez*

Hace meses que estoy empujando para que mi empresa obtenga resultados, pero no llegan. Estoy cansado", me dice Hans. "He invertido tanta ilusión, emoción, tiempo y dinero, que cuesta dejar de luchar por ello. Estoy atrapado en esta espiral: no dejo de luchar por todo lo que he invertido, pero los resultados nulos me dan señales para que lo deje, ya que parece ser un callejón sin salida. Me cuesta tomar la decisión. Además, con mi mujer hace tiempo que

la relación está estancada, me siento vacío. He invertido mucho en esta relación, pero me doy cuenta de que tampoco tiene futuro. Estoy agotado de empujar y luchar sin obtener resultados en ningún frente".

"Si convertimos la vida en una continua expectativa, en una continua demanda, en una continua lucha", nos dice Javier Melloni, "nuestra agonía crece incesante e incansablemente, porque hay una dinámica en el deseo que tiene siempre un punto de insatisfacción".

Luchamos, empujamos, tiramos del carro como Hans, y acabamos sintiendo un agotamiento emocional y mental que consume la cuenta de energía personal dejándola bajo mínimos. Recibimos señales de que no vamos por buen camino; sin embargo, continuamos en la misma senda. Confiamos en que nuestra energía es ilimitada, y no paramos para reponer fuerzas. El agotamiento acaba siendo tal que tenemos un trancazo y no podemos más.

Cuando finalmente escuchamos las señales, vivimos una decepción. Nuestras expectativas nos han llevado a sentimientos defraudados. Entonces empiezan los reproches, los malos humores, los conflictos entre lo que ha sido, lo que es y lo que nos gustaría que fuera. Nuestra confianza se ha resquebrajado. Uno siente el fracaso de su proyecto emocional, la ingratitud del otro hacia él y su entrega, y la rabia por todo lo que está sucediendo. Esto le deja extenuado. Sin embargo, al leer las señales vivimos la autenticidad de la situación, conectamos con lo que es verdadero y eso nos libera de vivir en la mentira. Aunque al principio la verdad nos duela, finalmente nos ayuda a recuperar nuestra dignidad y a posicionarnos en nuestro poder interior.

ELIJAMOS BIEN NUESTRA LUCHA
"Uno sabe cuándo un lugar es su lugar" (Leonora Carrington)

Seamos conscientes del desgaste mental y emocional que suponen ciertas luchas. ¿Hemos elegido bien la lucha en la que nos hemos metido? ¿Merece la pena pagar el precio que nos supone? ¿Podemos reflexionar sobre las alternativas posibles? ¿O estamos tan absortos en conseguir el éxito en esa lucha que no somos capaces de dar un paso atrás para tomar distancia y observar con mayor objetividad si queremos estar ahí? Nuestro crítico interno dirá: no tengo alternativa. Pero esa percepción nos limita. Podemos elegir mejor la lucha en la que queremos invertir nuestro tiempo. La opción está en nuestras manos: desapegarnos y cambiar, o seguir aferrándonos.



“Me agota la pasividad de la gente. Me canso intentando cambiar a los demás y no lo consigo. Me agota ver a mi madre haciéndose la víctima”

REPONER FUERZAS

“Cada mañana estrena un nuevo día, y yo también mi terca valentía” (Eladia Blázquez)

“Estoy agotada”, me dice Rocío. “En el trabajo no me hacen caso, ni me ven ni reconocen mi valor. Además, mi madre lleva cinco meses en el hospital, le amputaron una pierna, luego le salieron llagas, no cicatrizó bien, y cuando íbamos a traerla a casa, durante una sesión de rehabilitación en el hospital, se cayó y se rompió el fémur de la única pierna que tiene. Sigue hospitalizada. La comida que le dan es pésima, por lo que al salir de trabajar le llevo comida a diario. No puedo más”.

Ante realidades como esta, necesitamos ir hacia nuestro interior para reponer fuerzas. Nuestro agotamiento aumenta cuando al pesar que nos provocan nuestras circunstancias le añadimos los pensamientos negativos y sentimientos de desánimo. Quizá no podemos cambiar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, pero sí que podemos decidir qué actitud adoptar y qué permitimos que ocupe nuestra mente. No perdamos de vista nuestras prioridades: nuestra salud mental, emocional y corporal son importantes. Cuando nos agotamos y desanimamos, nuestra capacidad disminuye. Aprendamos a crear pensamientos que eleven nuestro ánimo.

Nos puede ayudar esta reflexión: recuerda un momento de tu vida en el que te sentiste pleno y pletórico. ¿Cómo estabas? ¿Qué estaba ocurriendo en ti? ¿Cómo te sentías? Invoca de nuevo esa vivencia, haz que arraigue más en ti. Y desde esa plenitud afronta la vida con toda tu energía. No permitas que las circunstancias ni

CAMBIAR AL OTRO

“Debemos ser un simple punto de partida, ofrecerles el trampolín desde el cual darán el salto” (Natalia Ginzburg)

“Me agota ver la pasividad de la gente. No mejoran ni se comprometen”, me cuenta Jonathan. “No les importa el planeta, dónde compran, en qué gastan, no se hacen responsables de nada. Viven desde la pasividad. Me agota porque quiero cambiar el mundo. Me canso intentando cambiar a los demás, y no lo consigo. Me agota ver a mi madre siempre haciéndose la víctima, no hace caso de mis consejos”.

“Estoy cansada de repetir las cosas y no conseguir cambios, repetir y que no me escuchen mis hijos”, afirma Pilar. Cuando la persona luchadora se da cuenta de que no ha transformado nada, puede sentirse abatida, desesperanzada y agotada. Está enfocada en que los que le rodean cambien. Dedicar una cantidad desmesurada de energía mental a divagar sobre el cómo, el qué, el porqué y el cuándo. Le cuesta relajarse, disfrutar del hoy.

Nos cansa no ver ni recibir los frutos de nuestro empeño. Quizá es que solo tenemos que sembrar y los frutos ya vendrán. Si no los esperamos, si aceptamos >



**Nueva Guía Repsol 2012
REGÁLALA ESTAS NAVIDADES**

las personas absorban tus fuerzas, no dejes que tu propia mente sea tu enemiga creando miles de pensamientos inútiles y debilitadores. Tú mandas sobre tu mente.

Vivir el desapego nos relaja

“Imaginad que un día volvéis del trabajo a casa y os encontráis la puerta forzada”, cuenta Sogyal Rinpoché. “Han entrado a robar. Entráis y descubrís que se han llevado todo lo que poseáis. Por un instante os quedáis paralizados por el sobresalto y, en vuestra desesperación, pasáis frenéticamente por el proceso mental de intentar recrear lo que ha desaparecido. Pero la idea se impone: lo habéis perdido todo. Vuestra mente inquieta y agitada queda atónita y cesa todo pensamiento. Y de pronto se presenta una repentina y profunda serenidad. Ya no tenéis que luchar ni esforzaros, porque en ninguna de

estas opciones hay esperanza. Ahora solo os queda rendiros; no os queda otra elección”.

“De modo que en un instante habéis perdido algo preciado y, justo en el instante siguiente, descubrís que vuestra mente reposa en un profundo estado de paz. Cuando se presente esta clase de experiencia, no os precipitéis a buscar soluciones de inmediato. Permaneced un rato en ese estado de paz. Dejad que se convierta en una brecha. Y si descansáis verdaderamente en esta brecha, contemplando la mente, podréis ver la naturaleza inmortal de la mente iluminada”.



PSICOLOGÍA



PARA RELAJARSE Y DESBLOQUEARSE

1. LIBROS

- 'Revitalízate! Las mejores recetas de la cocina energética', de Jorge Pérez-Calvo (Ed. Integral). Un libro que nos explica con claridad qué alimentos nos revitalizan y cuáles contribuyen a nuestro cansancio.
- 'El libro tibetano de la vida y de la muerte', de Sogyal Rimpoché (Ed. Urano).

2. MÚSICA

- La música de Mozart. Es reconstituyente del cuerpo bioenergético. Tomatis la utilizó para el método Tomatis, que reequilibra nuestra capacidad de oír y de sentir, y nos desbloquea.
- 'Variaciones Goldberg', de Johann Sebastian Bach. Relajantes. Ayudan a crear espacios de descanso.

> que tal vez nuestra labor se limita a sembrar, aceptamos que el otro tiene sus ritmos y sus procesos. La sensación de invertir mucho y no ver el fruto cansa si estamos esperando ansiosamente los resultados de nuestras acciones.

Por muy buenas intenciones que tengamos cuando intentamos cambiar a los demás, los resultados generalmente son mínimos o nulos. Centrémonos en mantenernos energéticos, sanos y co-

nectados con lo esencial para nosotros. Cuando vivimos esta plenitud interior, inspiramos y motivamos al cambio sin forzar ni imponer.

MENTES CANSADAS

"El más valiente de los actos es pensar con la propia cabeza"
(Coco Chanel)

"Estoy cansada de volver a empezar, del desgaste de la lucha diaria, de la confianza traicionada, de las metas no alcanzadas", me dice Yolanda. "Me cansa pensar tanto, mi mente es un torbellino que no para, me gustaría que mi mente se callara".

La mente es un motor que no se detiene. Se trata de canalizar bien los pensamientos y de no crear ni entretener los que consumen inútilmente nuestra energía. Para conseguirlo, ahí van algunas propuestas:

1. **Dé un paso atrás** para permitir que haya un espacio entre usted y la realidad exterior. Como cuando está en su despacho, aparta la silla de la mesa y reflexiona. Sobre la mesa hay asuntos por resolver, por atender o por revisar. Pero durante un rato se aparta de la mesa y de todas las realidades que *descansan* sobre ella. Esto le ayuda a practicar la paciencia antes de reaccionar.

2. Una vez se ha apartado, **entre usted** sin llevarse todos esos asuntos. Pueden esperar. En su interior encontrará la serenidad. Si huye de sí mismo, no aprenderá a gestionar sus pensamientos. Si se lleva a su interior algún asunto de los que hay sobre su mesa, no se encon-

trará porque permanecerá conectado con ese asunto y con las personas involucradas en él.

3. Es necesario conectar con uno mismo para gestionar su mente. Para lograr esto, medite. Aprenda **el arte del verdadero descanso**. Puede trabajar sin tensión en un estado de serenidad. El hábito de pensar atropelladamente y rápido mantiene el cansancio mental. Meditar le ayuda a originar ondas alfa en el cerebro. Con ellas relaja la actividad cerebral. Meditar con regularidad le ayuda a formar el hábito de descansar más en menos tiempo, de ahorrar energía y mantenerse relajado.

Cuando esté cansado, siéntese un momento, relájese, cierre los ojos y visualice un paisaje amplio con un horizonte lejano. Repose su mirada en ese horizonte y entre en la inmensidad del espacio hasta que le absorba, separándose así de los ruidos y tensiones que le agobian. Es un ejercicio fácil, sencillo pero efectivo para calmarse y darle un descanso a la mente.

Fluya como en el jazz. Anote todo lo que el jazz le inspira y practíquelo en su vida diaria. Un grupo de alumnos de la formación que impartí en diálogos apreciativos expresó lo que les inspiraba el jazz: espontaneidad, coraje, diversión, libertad, sensualidad, autenticidad, creatividad, fluir, apertura, buen rollo, posibilidad, ritmo, delicadeza.

Si pudiera elevar su mirada por encima de su casa, su pueblo o ciudad, su país, y viera el mundo como el maravilloso globo terrestre, se daría cuenta de que en realidad lo que ha ocurrido ha sido insignificante. La vida sigue en constante cambio. No permita que su mente se obsesione y su corazón siga anclado en lo que ha ocurrido. Si quiere liberarse, no busque venganza. Piense que todo es una gran comedia cósmica. ●

"No permita que su mente se obsesione y su corazón siga anclado en lo ocurrido. Piense que todo es una gran comedia cósmica"