

PSYCHOLOGIES España Nacional Femenina Mensual	Tirada: 300.000 Difusión: 300.000 Audiencia: 1.050.000 01/01/2012	Sección: - Espacio (Cm_2): 545 Ocupación (%): 88% Valor (€): 8.007,39 Valor Pág. (€): 9.000,00 Página: 40	 Imagen: Si

dossier

¿Cómo hacer un balance adecuado?

Todos tenemos nuestras inquietudes, nuestras dudas existenciales, que nos empujan a cuestionarnos regularmente. Pero, ¿cómo saber si esos cuestionamientos interiores tienen una razón seria de ser y no responden tan sólo a un malestar momentáneo?

A todos nos ha ocurrido alguna vez. Aparentemenete cómodos y amoldados a nuestra rutina, de pronto, un buen día, de forma inesperada, nos asalta la duda. ¿Y si nos hubiéramos equivocado de sitio? ¿Y si nos hubiésemos equivocado de profesión, de pareja... de vida? Otras veces, más allá de cuestionamientos trascendentales sobre el sentido de nuestra vida, se trata más bien de un movimiento interior, como si algo en nosotros nos alertase de que hay algo que no funciona en nuestro día a día y nos empujase a cuestionarnos nuestro statu quo. ¿Tal vez deberíamos dejar un trabajo rutinario para seguir nuestra vocación de la infancia?, ¿irnos a vivir al campo o a otro país?, ¿volver a estudiar? Preguntas que, muchas veces, nos planteamos en momentos en los que estamos especialmente predispuestos a hacer balance: cumpleaños –sobre todo, los cambios de décadas, como la ya famosa crisis de los cuarenta–, aniversarios de grandes acontecimientos (de boda, del primer empleo), principios de año... A veces es un acontecimiento inesperado, desde algo grave como un accidente o una enfermedad a algo aparentemente nimio, como un encuentro con alguien de nuestro pasado o un cambio no atendido en nuestra rutina, el que nos lleva a replantearnos las cosas. Pero, ¿cómo saber si esas preguntas que, de pronto, nos asaltan son juiciosas? ¿Cómo distinguir una verdadera voluntad de cambio de un golpe de tristeza momentáneo?

¿CUÁL ES NUESTRO DETONANTE?

Probablemente, la respuesta se encuentre en nuestro interior. Sólo nosotros podemos reconocer la profundidad de nuestra voluntad de cambio. En muchas ocasiones, la cuestión no se activa después de una madura reflexión o una decisión voluntaria, sino como resultado de una emoción inesperada que no podemos ignorar y que nos obliga a plantearnos qué es lo que anda mal. “Empezamos a experimentar una cierta incomodidad emocional (ansiedad, tristeza, incertidumbre) en el trabajo, con la pareja o en la familia, y es como si, de pronto, sintiéramos que lo que hacíamos hasta ahora no encaja con nuestra nueva forma de ser o de relacionarnos”, explica Mónica

		Tirada: 300.000	Sección: -	
		Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 550	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 89%	
Mensual		01/01/2012	Valor (€): 8.084,65	
			Valor Pág. (€): 9.000,00	
			Página: 41	Imagen: Si

reinventa tu vida

Tiempo de buenos propósitos

Como si nos dieran un cuaderno en blanco en el que escribir nuestros deseos y proyectar un futuro perfecto. Algo así es lo que sentimos al empezar el año, un momento en el que la mayoría de nosotros nos interrogamos sobre nuestra situación actual y nos preguntamos qué podríamos hacer para mejorar en los próximos doce meses. "El final del año siempre es un momento en el que dedicamos más tiempo a hacer balance de nuestras vidas –señala Natalia Mas, psicoterapeuta, psicóloga forense y miembro del gabinete de psicología Cedipte (www.cedipte-psicologia.com)–. Sentimos que se cierra un ciclo y se abre otro, y lo interpretamos como una oportunidad de cambio." Dejar de fumar, apuntarnos al gimnasio, aprender inglés o a conducir. Nos llenamos de buenos propósitos que, según confirman las encuestas, a medida que pasan los

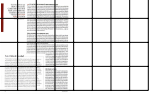
meses vamos abandonando. El problema de esa falta de constancia, nos dice la psicoterapeuta Mas, está a menudo en el hecho de esperar resultados a corto plazo, como el que se sube a la báscula a diario esperando haber alcanzado de un día para otro el "peso ideal". Por ello, indica Natalia Mas, el cuestionamiento interior, aunque necesario, no puede ser constante, a riesgo de impacientarnos por no haber alcanzado aún nuestras metas y abandonar antes de lograrlas. "Si este balance se hace de forma recurrente, probablemente nos lleve a la frustración, porque los cambios importantes necesitan tiempo. Si ponemos una olla de agua a hervir y cada minuto vamos comprobando si hierve, tendremos la sensación de que a esa agua le cuesta muchísimo hervir y nos impacientaremos", ejemplifica la psicóloga.

Pintanel, psicóloga y especialista en técnicas de relajación (www.monica-pintanel.com). En otros momentos, es un cambio no atendido el que pone de relieve un malestar oculto, con el que hasta entonces habíamos podido, bien o mal, convivir. Es el caso de Adela, de 40 años, quien, nos cuenta, no tenía el hábito de interrogarse a sí misma. "No tenía tiempo. Entre la casa, el trabajo, los niños... Ese tipo de preocupaciones no afloraban ni un segundo. Y luego, una mañana, mi superior me dijo que me ascendían: iba a llevar directamente la comunicación del jefe de la empresa. Sentí que me ahogaba. Supe al instante que no quería hacerlo. No podía dedicarme ocho horas al día a promocionar a un jefe por el que no sentía ninguna estima, al contrario. Me había acostumbrado, durante años, a cerrar los ojos ante lo que no me gustaba de mi trabajo para preservar mi tranquilidad, pero en ese momento sentí que había traspasado una frontera. Me hizo moverme por dentro y plantearme seriamente la dirección de mi vida."

"CUANDO LAS COSAS NOS VAN BIEN, NI SIQUIERA NOS PLANTEAMOS CÓMO ESTÁ NUESTRA VIDA, PORQUE LA FELICIDAD ES UN ESTADO QUE QUEREMOS CONSERVAR"

LA FELICIDAD NO SE CUESTIONA

Como explica la psicoterapeuta y psicóloga forense Natalia Mas, miembro del centro de psicología Cedipte (www.cedipte-psicologia.com), muchas veces son esos pequeños o grandes reveses inesperados los que nos empujan a cuestionarnos, abriendo la posibilidad del cambio vital y personal. "Cuando las cosas nos van bien, ni siquiera nos planteamos cómo está nuestra vida, porque la felicidad es un estado que queremos conservar –explica la psicoterapeuta–, pero cuando un cambio altera nuestra cotidianeidad es cuando volvemos la vista atrás, miramos a nuestro alrededor y nos cuestionamos qué tenemos por delante." Por ello, de esos puntos de inflexión inesperados podemos extraer una enseñanza. "Aunque parezca una contradicción, las crisis son positivas, porque son momentos de cambio. Los sucesos vitales, aunque sean negativos, son una gran oportunidad para la mejora personal." ►►

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 536	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 87%	Imagen: Si
	01/01/2012	Valor (€): 7.878,13	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 42	

dossier

“LO NUEVO Y LO DESCONOCIDO, COMO PRODUCTOS RESULTANTES DEL CAMBIO, MUCHAS VECES NOS DAN MIEDO Y NOS PARALIZAN”

►► UN ACTO DE VALENTÍA RECOMPENSADO

Pero, aunque algo en nuestro interior parezca indicarnos la necesidad de cambio, en ocasiones preferimos desoírlo por miedo a afrontar todo lo que implica iniciar un nuevo camino. Así, frente a la montaña de angustia generada por el reto que supone, preferimos, en ocasiones, renunciar, imaginarnos que es misión imposible. “Lo nuevo y lo desconocido, como productos resultantes del cambio, muchas veces nos dan miedo y nos paralizan”, corrobora la psicóloga Mónica Pintanel. Sin embargo, apunta, “si nos atrevemos a soltar y confiamos en nuestras capacidades y aptitudes, el cambio nos abrirá a aspectos muy enriquecedores: relaciones más sanas, trabajos con más sentido, emociones de alegría y bienestar psicológico”. Porque cuando algo nos empuja a cuestionarnos y nos damos cuenta de que necesitamos redireccionar algún aspecto de nuestra vida, eso nos puede ayudar a vivir de forma más acorde con lo que somos, con lo que sentimos. Por ello, llevar a cabo esos cambios que sentimos necesarios supone una liberación. Por el contrario, apunta la psicóloga Pintanel, “si renunciamos..., algo se marchitará dentro de nosotros”.

UNA APUESTA A LARGO PLAZO

Sin duda, hace falta mucha fuerza de voluntad para dejar atrás lo que hasta ese momento, más o menos, nos funcionaba e intentar vivir de forma más acorde con lo que ahora sentimos. Interrogarnos sobre nosotros mismos no es una posición cómoda, y va unida a una voluntad inconformista, la de no resignarnos a dejar pasar la vida sin más, la de querer sentir una coherencia entre lo que hacemos y lo que sentimos.

Pero si la respuesta a ese cuestionamiento interior es la necesidad real de un cambio profundo, ello no implica forzosamente rupturas profesionales o amorosas, portazos ensordecedores o giros de ciento ochenta grados. Se puede tratar de cambios mucho más sutiles y meditados. Y, sobre todo, lo suficientemente sólidos como para poder mantenerlos a largo plazo. “Las prisas nunca son buenas consejeras, y tomar decisiones importantes en

momentos en que las emociones, sean positivas o negativas, están a flor de piel no es aconsejable”, señala la psicoterapeuta Natalia Mas. Así, no se trata de romper con todo de manera impulsiva, sino de iniciar un nuevo camino, sabiendo que habrá que ir paso a paso si queremos que sea sólido.

IR PASO A PASO

Después de constatar que la propuesta de promoción en su trabajo era lo último que deseaba, en vez de marcharse dando un portazo, Adela optó por una estrategia progresiva: “Cuando me di cuenta de que había estado transigiendo con cosas que iban contra mis valores y que estaba pasando de lado en mi propia vida, tuve un sobresalto, pero no radical. Decidí ponerme a estudiar para convertirme en profesora. Siempre había soñado con ello. Hoy, hace ya dos años que acabé de

Las crisis de la edad

“Nunca antes me había importado cumplir años. Ni a los cuarenta ni a los cincuenta viví ninguna crisis, siempre he aceptado mi edad sin problema. Pero este año, al cumplir los sesenta y cinco, sentí vértigo, como si, de alguna forma, entrase de forma oficial en la tercera edad, y la imagen que yo tenía de mí mismo no se correspondiese en absoluto con ello. De pronto, sentí la necesidad de hacer balance y empezar a cuidarme, algo que no había hecho en mucho tiempo.” Como Vicente, son muchas las personas que al cumplir una determinada edad sienten el impulso de hacer inventario e introducir cambios en su vida, ante la sensación de tener menos tiempo por delante. La conocida como crisis de la mediana edad, antes de los cuarenta, aunque ahora, con el aumento de la esperanza de vida, habría que situarla más en los cincuenta, no es más que el resultado de un balance personal. Ser capaces de aceptar la nueva realidad –la edad no se puede cambiar– y, al mismo tiempo, no por ello resignarnos a la imagen que los demás esperan de nosotros, así como seguir viviendo de acuerdo con nuestras necesidades, sin desdeñar todo el bagaje que hemos adquirido, es la mejor lectura que podemos hacer de esos puntos de inflexión.



reinventa tu vida



estudiar a distancia, y dejé mi antiguo trabajo para dedicarme a la educación. Y estoy muy contenta. Es raro, como si, durante años, hubiese estado aplazando lo importante y, de pronto, todo se volviese fácil". Para los psicólogos, cuyos pacientes, a menudo, les solicitan ayuda en esos periodos de cuestionamiento interior, todo cambio profundo debe poderse mantener. Y, por ello, a menudo es mejor que los cambios sean paulatinos y no bruscos. Así, explica la psicóloga Mónica Pintanel: "El cambio se va produciendo poco a poco, como▶▶▶

TODO CAMBIO PROFUNDO DEBE PODER MANTENERSE. POR ELLO ES MEJOR QUE LOS CAMBIOS SEAN PAULATINOS

PSYCHOLOGIES España	Tirada:	300.000	Sección:	-	
	Difusión:	300.000	Espacio (Cm_2):	543	
	Audiencia:	1.050.000	Ocupación (%):	88%	
			Valor (€):	7.972,72	
Nacional	Femenina		Valor Pág. (€):	9.000,00	Imagen: Si
Mensual		01/01/2012	Página:	45	

reinventa tu vida

►►► un amanecer del alma o como la germinación de una semilla, pues si cambiamos bruscamente, es posible que no hayamos realizado la transformación en toda su profundidad, y volvamos en breve a los patrones del pasado”.

EXPECTATIVAS REALISTAS

Pero, ¿cómo no desfallecer cuando los resultados son tan a largo término que podemos tener la impresión de no avanzar? “Debemos fijarnos plazos de tiempo adecuados a la magnitud del cambio que queremos conseguir –responde la psicoterapeuta y psicóloga forense Natalia Mas–. Si una pareja que decide tener un hijo se fija un plazo de un mes para conseguir el embarazo, y no lo consigue, pueden aparecer preocupaciones acerca de su fertilidad, cuando, en realidad, la probabilidad de conseguirlo el primer mes es sólo del 25%.” En ocasiones no obtenemos nuestros objetivos al primer intento porque no hemos planteado la mejor estrategia para alcanzarlos. Pero eso no significa que no podamos volver a intentarlo. “Para poder evaluar nuestra situación debemos recordar los cambios que queríamos llevar a cabo, pensar en los motivos que nos lo han impedido y buscar nuevas formas para mejorar. Aprender de los errores e intentar estrategias distintas es el mejor camino”, indica la psicoterapeuta Natalia Mas.

UN CUESTIONAMIENTO LIBERADOR

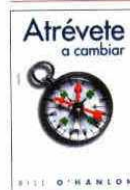
Muchas veces el cuestionamiento interior no está dirigido tanto a cambiar un aspecto de nuestra vida –pareja, trabajo, lugar de residencia...– como un patrón de comportamiento, a menudo adoptado para ajustarnos a la imagen que los demás tienen de nosotros mismos. Así, las decisiones tomadas después de un cuestionamiento constructivo sobre uno mismo permiten poner fin a la sensación de no poder escapar de lo que se espera de nosotros y no tener más opción que amoldarnos a lo que, en teoría, nos corresponde. Como explica la psicoterapeuta Mas: “Inicialmente somos aquello que nuestros padres nos dicen que somos, y podemos actuar en función de lo que se espera de nosotros. Un niño al que se le cataloga de responsable puede actuar como tal porque es lo que se espera de él. A medida que crecemos –continúa la psicoterapeuta–, desarrollamos nuestro propio autoconcepto, independientemente de las creencias de los demás, aunque nos influyen de algún modo”. Cuestionarnos a nosotros mismos para saber quiénes somos y qué queremos realmente es un proceso no siempre fácil, pero, sin duda, liberador.

JOANA ARBIOL

Reflexionar en su justa medida

Si no hay duda de que cuestionarnos a nosotros mismos es un ejercicio necesario para conocernos y ser capaces de, si así lo sentimos, cambiar el rumbo de nuestra vida, tampoco la hay de que, llevado al extremo, ese mismo cuestionamiento interior puede acabar siendo contraproducente. Interrogarnos continuamente sobre nuestros logros y nuestros objetivos puede llevarnos a la frustración, pues, probablemente, nunca podremos alcanzar todo a lo que aspiramos, ni hacer de nosotros mismos ese ser perfectamente coherente que deseáramos. Además, ese mismo cuestionamiento interior que puede ser el detonante del cambio y, por tanto, de la acción, puede acabar siendo paralizador. Sopesar los pros y los contras antes de iniciar un nuevo rumbo es necesario, pero si no somos capaces de salir de la reflexión, difícilmente nos quedarán fuerzas, ni seguridad en la validez de nuestras decisiones, para pasar a la acción. Tampoco es aconsejable lo contrario, actuar por impulso, hacer un cambio brusco sin haber reflexionado antes sobre cómo conseguir que sea viable. Como apunta la psicoterapeuta y psicóloga forense Natalia Mas (www.psicologiaforenseenbarcelona.com): “Dejarnos llevar por el momento nos puede conducir a una situación temporalmente distinta, pero en poco tiempo podemos volver a donde estábamos”. Así, se trataría de encontrar un equilibrio para no perder el impulso necesario para actuar y, a un tiempo, ser capaces de reflexionar para poder mantener nuestro nuevo rumbo y establecer una estrategia para alcanzar nuestros objetivos. Porque, recuerda la psicoterapeuta Mas: “Los cambios importantes necesitan una planificación y un trabajo constante para que puedan consolidarse”.

PARA LEER



Atrévete a cambiar.
Bill O'Hanlon.
Paidós, 2010.
160 págs. 15 €