

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 504	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 96%	Imagen: Si
	01/01/2013	Valor (€): 8.682,18	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 44	

dossier

“Podemos escoger

desempeñar
un papel más
consciente y activo”

Hablamos con el psicólogo y autor Francisco Gázquez sobre cómo tomar conciencia de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestros actos nos ayuda a ser actores de nuestra propia vida.

Saber lo que queremos, valorar nuestras opciones y ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro interior –nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones– no es una tarea sencilla. Entrevistamos al psicólogo Francisco Gázquez, especializado en terapias de atención plena, o mindfulness, para saber algo más sobre cómo lograr incidir positivamente en el curso de nuestra vida.

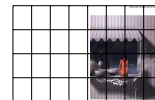
Psychologies: ¿Es necesario ser conscientes de nuestros automatismos para poder tomar las riendas de nuestra vida?

Ser capaces de hacer varias cosas al mismo tiempo es algo muy importante para poder sobrevivir en la frenética vida actual. Lo cual no significa que siempre debamos vivir como robots. Por eso es recomendable ser capaces de romper ese patrón, hacer un alto en el camino y echar un vistazo a lo que ocurre. Los automatismos permanecen ocultos mientras se ejecutan sin cuestionarse, pero cuando decidimos iluminarlos con el foco de nuestra atención y nos hacemos conscientes de ellos, a menudo nos revelan aspectos importantes sobre nosotros mismos. Este enfoque resulta fundamental de cara a hacernos cargo de nuestras vidas, en lugar de dejar que nuestra rutina diaria se despliegue mecánicamente. Podemos escoger desempeñar un papel más consciente y activo si realmente lo deseamos. En ese caso pasamos de ser simples marionetas a convertirnos en actores y creadores de la vida que realmente nos gustaría vivir.

¿De dónde provienen dichos automatismos?

Muchas de las cosas que hacemos mecánicamente son aprendidas, he- ►►





toma las riendas de tu vida



PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 497	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 95%	Imagen: Si
	01/01/2013	Valor (€): 8.557,87	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 46	

dossier

►► redadas de otros o incluso creadas por nosotros mismos, fruto de nuestra particular historia personal. Existen también automatismos universales, como, por ejemplo, rechazar lo desagradable o aferrarnos con uñas y dientes a algo placentero. A fuerza de repetirlos, sin cuestionar su verdadera utilidad, se consolidan como costumbres y se convierten en evidencias irrefutables, como si no hubiese otro modo de hacer las cosas.

¿Hasta qué punto los fomenta la sociedad actual?

En la sociedad actual se fomenta el individualismo, pero no la individualidad. Pertenecer al grupo es un rito fundamental hoy en día; en realidad,

“SÓLO CUANDO ESTAMOS ANCLADOS EN EL PRESENTE **PODEMOS VER LO QUE HAY REALMENTE Y VALORAR NUESTRAS OPCIONES**”

siempre lo ha sido. Hacer algo diferente al resto suele producir rechazo, por eso nos esforzamos en ir a la moda, ver las mismas series, leer los mismos libros o ir de vacaciones a los mismos sitios. Algo parecido ocurre con ciertos automatismos, los cuales se perpetúan en el seno de la sociedad. Uno de ellos podría ser, por ejemplo, la persecución del éxito a toda costa. Paradójicamente, puede ser éste un concepto con múltiples definiciones que ni tan siquiera se cuestionan, porque “lo importante es alcanzarlo”, aunque en el fondo no sepamos muy bien qué es lo que eso significa exactamente.

¿Vivir con plena atención el presente nos ayuda a estar abiertos a nuevas posibilidades?

Sin duda. Solamente cuando estamos anclados en el presente podemos observar lo que hay realmente y cuáles son nuestras verdaderas opciones. A menudo deambulamos atrapados en ciertos aspectos del pasado o absorbidos por algún plan futuro. Esas actitudes nublan nuestra visión en el presente, impidiéndonos ver con claridad. Un ejemplo de ello sería hacer presuposiciones basándonos en experiencias pasadas para abordar el presente. Las primeras impresiones ayudan, pero a menudo están contaminadas por nuestro bagaje anterior; de este modo, juzgar o catalogar a una persona con

ligereza en nuestro primer encuentro puede determinar de manera dramática nuestra futura relación con ella. Se trata de permanecer a la expectativa, pero desprendiéndose de las expectativas.

De todo se aprende

Tomar las riendas de nuestra vida significa tomar decisiones por nosotros mismos, y, por tanto, asumir la posibilidad de equivocarnos. Sin embargo, indica Francisco Gázquez, cada paso que damos, incluso aquellos que con el tiempo deseáramos no haber dado, supone siempre un aprendizaje:

“Las decisiones que tomamos, muchas veces sin apenas información sobre sus contenidos exactos y sus correspondientes consecuencias, son extraordinarios aprendizajes que podemos adoptar en futuras decisiones”. Así, en vez de dejar que el miedo a equivocarnos nos paralice, “se trata de acostumbrarse y aprender a decidir en presencia de la incertidumbre”. Y de procurar sacar una enseñanza de nuestras equivocaciones, sin dejarnos consumir por las emociones negativas. “La culpa, el arrepentimiento, la rabia o la decepción son ejemplos de emociones que pueden estar arraigadas en el pasado. Sólo nosotros mismos somos capaces de decidir hasta qué punto dejamos que determinen lo que hacemos y elegimos en el presente, lo cual, inexorablemente, dará forma a nuestro futuro.”

¿Escuchar nuestro cuerpo es una forma de centrarnos en el ahora?

Si, es más, ésta es una estupenda manera de hacerlo. Nuestro cuerpo no puede viajar al futuro ni al pasado, siempre está en el presente, sólo nuestra mente vuela. Por eso, una estupenda manera de reubicarnos en el presente es prestar atención a nuestro cuerpo, a cómo nos sentimos en un momento determinado. Darnos cuenta, por ejemplo, de si

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 489	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 93%	Imagen: Si
Femenina	01/01/2013	Valor (€): 8.415,83	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 47	

toma las riendas de tu vida

sentimos malestar, placidez o alguna otra cosa en una zona concreta del cuerpo. También podemos observar nuestra respiración y las sensaciones asociadas al hecho de respirar sin interferir en ella, sin intentar lograr ningún estado en concreto o respirar de una manera en particular. Se trata, simplemente, de observar y explorar como si fuésemos un observador externo o un científico que estudia un fenómeno curioso.

¿Por qué nos cuesta tanto salir de nuestra zona de confort?

El indicador más claro de que estamos saliendo de nuestra zona de confort es el miedo. A menudo, su mera aparición, aun en sus más débiles formas, nos hace optar por una retirada hacia lo que ya conocemos, lo que nos inspira confianza. Una opción alternativa es ser capaces de dar la bienvenida al miedo y, a pesar del malestar que podamos sentir, intentar evaluar de manera ecuánime nuestra situación, estudiando nuestras posibilidades de manera realista. Se trata de ser capaces de poner el miedo entre paréntesis durante unos instantes para evaluar lo que nos conviene hacer de verdad. A veces, volver a lo conocido puede ser una opción; en otras ocasiones, tal vez nos convendrá dar ese paso en una nueva dirección. Una vez que lo hayamos decidido, se trata de ser consecuentes con nosotros mismos, evitando enjuiciarnos por nuestra retirada o apelando a nuestro valor y coraje personal si optamos por dar un paso en una dirección diferente.

¿Podemos elegir también la forma en que nos afectan nuestras emociones aprendiendo a reconocerlas?

Siempre persiste aquello a lo que uno se resiste. Las emociones han sido creadas para ser vivenciadas, pero a menudo las evitamos; generalmente, aquellas que nos resultan desagradables. Experimentar una emoción conscientemente tiene el poder de transformarla, porque permitimos que fluya con naturalidad, sin resistencia. La resistencia, a menudo ejercida en forma de represión o evitación, hace que esas emociones se enquisten y dejen de fluir con naturalidad, de modo que nuestra reacción a ellas se convierte en el verdadero problema. Me gusta comparar esto con una manguera por la que fluye el agua, como fluyen nuestras emociones de manera natural, alternándose en un baile continuo. Si pisamos la manguera, ésta se hincha, se produce un abultamiento que, en caso de no liberar la presión, va aumentando de tamaño y acaba explotando.

¿Es importante estar abiertos y ser capaces de asumir lo inesperado, ya sea bueno o malo?

“Bueno” o “malo” son meras etiquetas. Personalmente, prefiero los adjetivos agradable y desagradable. La deseabilidad es un parámetro que no indica la verdadera utilidad de algo. Tendemos a pensar que lo agradable siempre es útil, pero, en realidad, sabemos que no es siempre así. Algo similar ocurre con lo desagradable. Todos recordamos experiencias de este tipo que con el tiempo nos llevaron a una situación favorable, pese al mal trago. Abrir nuestros sentidos a la vida es como tirarse el primero a una piscina, hace falta una cierta dosis de valor, pero una vez en el agua, y pasada la primera impresión, el baño puede convertirse en una actividad muy gratificante. Desgraciadamente, nuestra tendencia automática a evitar lo desagradable nos impide muchas veces sumergirnos en la realidad de lleno para experimentarla tal y como es, para tener la oportunidad de elegir realmente aquello que nos conviene. ¿Qué tal empezar a aplicarlo a partir de ahora mismo?

NÚRIA BERLANGA

FRANCISCO GÁZQUEZ

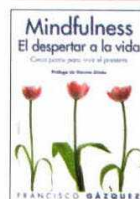


Psicólogo clínico, escritor, conferenciante y formador, Francisco Gázquez es especialista en

atención plena (mindfulness).

Director del Instituto Compos Sui, (www.composui.org), dedicado a la investigación, divulgación e implementación de terapias dirigidas a aumentar el bienestar de personas e instituciones, es también colaborador habitual en diversos medios de comunicación, así como en distintos centros universitarios. Formado también en gestión empresarial, imparte asimismo cursos destinados a mejorar el desarrollo profesional. *Mindfulness, el despertar a la vida* (Paidós 2012) es su primer libro publicado.

PARA LEER



Mindfulness, el despertar a la vida.
Francisco Gázquez.
Paidós, 2012.
222 págs. 16 €