



intro PSICOLOGÍA

DE REAJUSTE Verano

Relajarse y pensar. Limpiar la mente y comenzar nuestro cambio de hábitos cuando estamos sosegados. Las vacaciones invitan a una puesta a punto integral.

Por *Francesc Miralles*

Ilustración de *José Luis Ágreda*



Hay dos momentos del año en los cuales nos sentimos capaces de cambiar nuestra vida. Uno es el periodo navideño, cuando el frío invita al recogimiento y la reflexión. El otro son las vacaciones de verano.

Tras seis o siete meses derrapando,

de repente el mundo parece detenerse, o al menos ralentizarse, y disponemos de largas jornadas para relajarnos y pensar. Vamos a centrarnos en cómo aprovechar este paréntesis para un reajuste reparador que nos ponga las pilas para afrontar nuevos retos e ilusiones en septiembre.

UNA PUESTA A PUNTO

“Un cuerpo saludable es la habitación de los invitados del alma, mientras que un cuerpo enfermo es su prisión”

(Francis Bacon)

A lo largo del año, damos tanta prioridad a nuestros compromisos y obligaciones que desatendemos totalmente el vehículo que nos permite llegar a todo. Persiguiendo nuestras urgencias, no dudamos en castigar nuestro cuerpo con comida rápida y a destiempo, escasa actividad física y menos horas de sueño de las que precisamos.

Por eso, antes de llenar la agenda de otoño con un aluvión de objetivos, deberíamos consagrar el mes de vacaciones a una revisión profunda para vivificar nuestro organismo. Algunas medidas sencillas pueden ser:

COCINAR CON ALMA. Las prisas de los días laborales hacen que tengamos que comer a menudo fuera o que nos hagamos “cualquier cosa” para salir del paso. Empezaremos nuestro programa revitalizador comprando productos frescos y saludables en el mercado, lo cual es ya un placer, al que se sumará pasar tiempo en la cocina –una de las actividades más relajantes que existen– y en la mesa para disfrutar de los platos.

RECARGAR LAS BATERÍAS DEL SUEÑO. Tras una comida sabrosa y equilibrada, las vacaciones nos permiten practicar el noble arte de la siesta, que, según el doctor Eduard Estivill, “no es un invento español, sino una necesidad de nuestro cerebro, como han demostrado las últimas investigaciones sobre cronobiología. Todo el mundo debería regalarse como complemento un buen sueño”. Si hemos dormido lo suficiente por la noche –el verano también está para eso–, no debería exceder los 30 minutos.

En lugar de decidir que en septiembre iremos al gimnasio, es mejor aprovechar este mes de calma para poner-



nos en forma a través de un ejercicio suave y lúdico. Según donde estemos, nadar 20 minutos al día, ir en bicicleta o practicar un deporte de equipo o de pareja bastará para desentumecer el cuerpo y relajar la mente por la acción benéfica de las feromonas.

Incorporando estos tres hábitos a nuestro día a día recobramos las fuerzas perdidas y podremos afrontar las necesidades de la mente, no menos castigada por un curso de tensiones y ansiedad.

ANTES DE ENTRAR, DEJEN SALIR
"Con una mente inquieta,
ni el ejercicio, ni la dieta, ni
el médico serán de gran ayuda"
(Samuel Johnson)

Uno de los cuentos más citados de la tradición zen tiene como protagonista a un guerrero que acude a casa de un maestro venerado por su sabiduría. Mientras el anfitrión le va llenando la taza de té, el recién llegado le explica todos los títulos y logros que ha cosechado los últimos años.

Mientras escucha a su huésped, el maestro sigue vertiendo la infusión hasta que rebasa la taza, manchando toda la mesa. Alarmado, el guerrero le pide que no siga, que el cuenco ya está lleno.

"Exactamente igual que tu mente", le atiza el maestro. "Vienes tan cargado de ti que no puedo enseñarte nada. Para llenar una taza, primero hay que vaciarla".

Así como una buena dieta, dormir suficiente y el ejercicio contribuyen a quemar los kilos de más acumulados, antes de diseñar el nuevo curso debemos liberarnos de todo lo que sobrecarga nuestra mente y la inhabilita para recibir más. Los contenidos in-

necesarios que impiden la entrada de ideas nuevas pueden agruparse en dos categorías:

MALAS EXPERIENCIAS que aún resuenan en nuestro espacio mental, generando dolor y culpa o resentimiento, cuando atribuimos el daño a terceros. Hay que pasar página mental para poder vivir nuevos episodios.

FRUSTRACIONES por aquello que nos propusimos y no llegamos a hacer o que hicimos mal. Los planes fracasados a veces duelen tanto como los golpes recibidos. Por eso es importante dejarlos también atrás y asumir nuestro derecho a cambiar.

En el momento en el que este tipo de toxinas entran en nuestro circuito mental, necesitamos *tirar de la cadena* para liberarnos de ellas. La práctica de la meditación es, en ese sentido, una excelente herramienta para vaciar la taza en muy pocas sesiones, ya que nos entrena en buena parte para no pensar.

Y AHORA SÍ, LOS PLANES

"Los pequeños proyectos necesitan mucha más energía que los grandes" (Dante Alighieri)

Cuando nuestro vehículo corporal y mental ruede ya sin fricciones en las largas jornadas veraniegas, podemos ocuparnos de la fascinante tarea de hacer planes para el nuevo curso. Como el estudiante que toma con ilusión los libros nuevos y se propone dar lo mejor de sí mismo, también los adultos enfocamos septiembre con un optimismo que a menudo se ve derribado por la rutina. Veamos algunos de los *grandes éxitos* de los propósitos veraniegos, sus principales enemigos y cómo prevenirlos: >

SORPRESAS PARA REFLEXIONAR

1. UN LIBRO

- 'Casa de verano con piscina', de Herman Koch (Anagrama). Esta adictiva novela es un fresco irreverente y a la vez luminoso sobre la comunicación en la familia, el peso de la ambición y las relaciones sociales en el marco de unas vacaciones estivales llenas de trepidantes giros y revelaciones.

2. UN DISCO

- 'Ridiculous games', de Anni B Sweet (Subterfuge). Esta reproducción extendida (EP) de portada veraniega ofrece las últimas grabaciones de la cantante y compositora malagueña que está triunfando, junto con Russian Red, en Japón, entre otros países. Su versión de 'Religión' es una delicada sorpresa que invita a la reflexión.

3. UNA PELÍCULA

- 'El gran azul', de Luc Besson. La competición entre dos buceadores que se sumergen a pulmón libre, rodada en la isla griega de Las Cícladas con banda sonora de Eric Serra, es el centro de esta calurosa aventura sobre la amistad, el valor y los propios sueños.

"Antes de diseñar el nuevo curso, debemos liberarnos de todo lo que sobrecarga nuestra mente y la inhabilita para recibir más"

PSICOLOGÍA



DESCARGAR LA MENTE

El ejercicio básico para descongestionar nuestra mente requiere que nos sentemos, con las piernas en tijera o incluso en una silla, con la espalda recta y los ojos entornados. Dejaremos las manos sobre las rodillas o bien juntas con los pulgares rozándose. Acto seguido centraremos toda nuestra atención en nuestras fosas nasales, en el aire que entra y sale tan lentamente que no podemos ni siquiera oírlo.

A medida que avanzamos en la meditación –al principio bastará con 15 minutos por sesión–, sentiremos cómo la mente se serena y nuestro espacio se va despejando. Cada vez que acuda un pensamiento, cualquiera que sea, lo etiquetaremos como tal y lo dejaremos pasar, sin aferrarnos a él ni rechazarlo, como si se tratara de una nube en un cielo azul de verano.

> ADIÓS A LOS MALOS HÁBITOS. Perder peso, hacer ejercicio y dejar de fumar o de beber son propósitos que encabezan los planes que se gestan en verano.

Peligro: plantearse un cambio radical de hábitos el 1 de septiembre implica coincidir con el momento de máxima presión de la *rentrée*, lo cual dificulta dedicar esfuerzos extra al ya costoso inicio del curso.

Antídoto: haber iniciado ya las nuevas rutinas saludables en el periodo vacacional, cuando estamos más relajados, nos permitirá mantenerlas en medio de la vorágine.

SER MÁS EFICIENTES EN EL TRABAJO. O encontrar un nuevo empleo donde nos dejen serlo. La realización laboral es esencial para que el nuevo curso presente una cara más amable. Especialmente los autónomos, que tienen cierto poder sobre su trabajo, se proponen toda clase de mejoras.

Peligro: no tener en cuenta que muchos problemas vendrán de terceras personas, no de nuestro modo de proceder.

Antídoto: programar nuestra respuesta, pragmática y positiva, para los incordios que se presentarán sin duda en nuestra ocupación.

REDUCIR GASTOS. No deja de ser paradójico que sea en el mes con más dispendios cuando decidimos ajustarnos el cinturón.

Peligros: ser poco realistas con la mecánica de los días laborables –no habrá siempre tiempo de prepararse un *tupper*– y no contar con los imprevistos –por ejemplo, averías domésticas o de nuestro coche.

Antídoto: centrar el ahorro en lo que sí podemos controlar, como la tarifa telefónica y otras facturas, además de anotar nuestros gastos en una hoja de Excel para analizar mensualmente por dónde se escapa el dinero.

MÁS TIEMPO CON LA FAMILIA. Sea enfocado a la pareja o a los hijos, este es otro clásico veraniego de difícil cumplimiento una vez arranca el curso.

Peligros: dado que el tiempo se comporta como una divisa –lo invertimos bien o mal– al igual que el dinero, podemos pecar de excesivo optimismo al pensar cómo dispondremos de él.

Antídoto: ir reduciendo desde hoy mismo los compromisos superfluos de nuestra agenda, todo lo que hacemos por obligación y sin necesidad, y conseguir así liberar tiempo para lo que nos resulta prioritario.

El psicoterapeuta canadiense Nathaniel Branden asegura que “un objetivo sin un plan de acción es solo una ensoñación”. Seamos concretos y realistas a la hora de programar nuestros propósitos, pero, sobre todo, no olvidemos que la felicidad no se encuentra en el futuro, sino en aquello que hacemos momento a momento. ●

“Haber iniciado las nuevas rutinas saludables en el periodo vacacional permitirá mantenerlas en medio de la vorágine”