

PSICOLOGÍA



Manejar el timón. Ir en la dirección correcta. Huir de las ideas que nos atenazan y saber cambiar el rumbo si acecha la tormenta pueden fomentar la felicidad.

POR *Miriam Subirana*

¿Quién manda en nuestra vida?

Carmen quería venir a mis sesiones de meditación en grupo, pero su marido siempre estaba enfermo. Me comunicaba su intención de venir y que sentía que no podía, debía cuidarle a él. Cuando murió el marido, al cabo de unos meses pensé: "Ahora vendrá". Pero me dijo que debía cuidar al perro, y cuando éste murió tuvo un nieto a quien atender. Su deseo era unirse al grupo de meditación, pero nunca lo consiguió.

Finalmente Carmen murió sin haber participado activamente en el grupo.

¿Quién mandaba en la vida de Carmen? ¿Su marido, su perro, su nieto? ¿Su responsabilidad excesiva? ¿Sus bloqueos, su falta de voluntad, sus miedos? ¿Utilizaba a los demás como excusa? ¿Era perezosa? La gran pregunta es: ¿quién y qué gobierna en nuestra vida? Cuando las circunstancias se apoderan de nosotros y nuestra

voluntad flaquea, parecemos un navegante a la deriva, dirigido por los vientos y las corrientes externas. Tenemos buenos propósitos, pero parece que se quedan en meras intenciones que no llevamos a la práctica. Queremos adelgazar y no lo conseguimos. Nos proponemos ser más ágiles y flexibles, pero nos falta disciplina. Queremos descansar y nuestros pensamientos nos atormentan. Y así un sinnúmero de propósitos incumplidos, "dominados" por diversas causas.

Cuando el mundo nos parece una amenaza o un lugar donde se gesta un sufrimiento tras otro, buscamos mecanismos de huida y evasión. Son dependencias que mandan sobre nuestra vida, sean adicciones a la droga, al juego, al poder, al sexo, a la velocidad, a las personas, a la acción desenfadada o a las compras compulsivas.

Es cierto que topamos con contingencias como accidentes, tsunamis, tormentas, ataques, muertes súbitas, y un sinnúmero de contratiempos que cambian el rumbo que teníamos previsto y mandan sobre nuestra vida en ese momento. Sin embargo, podemos elegir actitudes y comportamientos que se centren en nuestro poder personal y en nuestra capacidad creativa para superar el sentimiento de impotencia e indefensión.

¿Quién maneja el timón? Un experto en neurociencia nos dirá que nos gobiernan el inconsciente y las neuronas; otro nos dirá que son las hormonas quienes mandan en lo que hacemos y en cómo estamos. Pero ¿son nuestras creencias y percepciones las que inciden en nuestras decisiones? Según el maestro budista Thich Nhat Hanh, las percepciones, las formaciones mentales y los hábitos determinan nuestra felicidad y nuestro sufrimiento. Debemos cuestionarlos para liberarnos de percepciones erróneas, de las formaciones mentales (como son las creencias y las suposiciones) que nos provocan sufrimiento innecesario.

Cómo conectar con nuestra vitalidad y fuerza interior

"Cambia la forma de mirar las cosas y las cosas a las que miras cambiarán". WAYNE DYER

Podemos aprender de la naturaleza. Las plantas ascienden buscando la luz que les da vida, pero hunden sus raíces en la tierra que las nutre. Conectados con nuestra "savia" interior, el núcleo vital que nos mueve, afrontamos las dificultades convirtiéndolas en oportunidades para seguir creciendo. Esto es →



→ PSICOLOGÍA

posible cuando nutrimos actitudes que brotan de nuestro núcleo vital y lo retroalimentan. Desde la aceptación, la escucha y la apertura, podemos acoger al otro, comunicarnos y crear puentes de reconciliación. Por el contrario, si nuestras actitudes son de frustración, resignación y culpabilización, nos desconectamos de lo que nos revitaliza, rechazamos al otro y la comunicación es difícil. Cuando estas actitudes invaden nuestro mundo interior, somos menos creativos y acabamos enfermando o viviendo desvitalizados, en un malestar permanente.

Nuestro modo de percibirnos a nosotros mismos y al otro determina nuestra actitud y gobierna nuestro pensamiento. ¿Cómo veo al otro? ¿Como una amenaza, un enemigo o un inepto? ¿Como una fuente de conflicto? ¿Como una oportunidad y una posibilidad de aprendizaje y de intercambio? ¿Cómo me veo a mí mismo? ¿Sin valor, indefenso, incapaz? ¿O bien me veo con vitalidad y fuerza interior, con confianza en mí mismo? Las percepciones nos condicionan, es por este motivo que sugiero cuestionarlas y no creer que siempre tenemos razón en cómo vemos las situaciones y a las personas. Todo es relativo según el punto de mira. Elijamos miradas que nos den esperanza, nos fortalezcan y nos ayuden a avanzar. Dirijamos nuestra atención hacia lo que nos abre y da oportunidades, en vez de quedarnos encajados en lo que no funciona.

¿Es necesario sentirnos presionados en el trabajo, en las relaciones, en los estudios? Francamente, no. Se trata de evaluar y cambiar nuestras creencias. Cuando pensamos que algo "malo" puede ocurrir si no alcanzamos el objetivo que nos proponemos o nos proponen, nos sentimos presionados. El miedo al fracaso nos genera presión. El temor a ser abandonados nos lleva a cumplir las expectativas de los demás. A veces nos forzamos a nosotros mismos creyendo que un poco de presión es bueno para lograr lo que queremos. Pero a la larga este hábito de exigirnos nos deja agotados. Trabajar bajo presión reduce nuestras habilidades de pensar con claridad, discernir bien y actuar correctamente. Hasta que uno no se da cuenta, no se propone cambiar el hábito.

Mientras culpe a las situaciones, a las expectativas de los demás y a las fechas de entrega que me imponen en el trabajo o en los estudios como causantes de mi estrés, poco podré hacer para cambiar el hábito. Puedo cumplir el objetivo con ansiedad, presión, estrés, agobio y prisas, o bien con confianza, determinación, entrega y perseverancia, manteniendo la calma. Depende de mí cómo lo viva.



PARA CONECTARNOS

LIBROS
'Desarrolla tu cerebro. La ciencia de cambiar tu mente'
Joe Dispenza
Palmyra. Madrid, 2008

'Tus zonas erróneas'
Wayne W. Dyer
Random House
Mondadori, Debolsillo.
Barcelona, 2007

'Hacia la paz interior'
Thich Nhat Hanh
Debolsillo.
Barcelona, 2012

'Un mundo nuevo ahora. Encuentra el propósito de tu vida'
Eckhart Tolle
Grijalbo. Barcelona, 2006

El primer paso para lograr el dominio sobre uno mismo es tener la voluntad de conseguirlo. Hay que ejercitar el poder mental para canalizar los pensamientos de manera positiva. La meditación nos conduce hacia nuestro núcleo vital. También nos ayudan las afirmaciones y la visualización, que consiste en crear imágenes positivas en la mente para fortalecer nuestra voluntad de alcanzar aquello que nos afirme de forma positiva. Cuestionemos nuestras creencias y percepciones, y lograremos aliviar los sentimientos de agobio y presión. Procuremos no dejarnos llevar por tendencias de huida y distracción. Centrémonos en este compromiso. Aprendamos el arte de apreciar y pensar en positivo. Con ello nos fortaleceremos y sentiremos seguros. Nuestro caminar por el mundo será más digno, y nuestra presencia, transformadora.

Para aliviar la presión, pregúntese: ¿por qué me siento presionado? Observe el sentimiento. ¿De dónde surge? ¿De qué tiene miedo? Pararse a observar le ayudará a frenar el sentimiento que está creando. Descubra qué creencias están detrás del sentimiento de presión que siente. "Quizá no llegaré a tiempo". "Si no lo entrego a tiempo, perderé el trabajo". "Si no hago esto, dejarán de apreciarme". En este tipo de pensamientos existe el miedo a perder algo si no logra satisfacer unas expectativas. Este miedo ejerce una presión que reduce su capacidad de lograr sus objetivos. A veces basta hablarlo con la persona que supuestamente está ejerciendo la presión y veremos que gran parte de lo que sentíamos era innecesario, y que la pérdida que temíamos no sucede. Al expresarnos, abrimos una vía de entendimiento y se reduce la presión. Aprendamos a cambiar el curso de nuestros pensamientos para salir de los miedos que subyacen a los sentimientos de agobio y presión. Confíemos.

Pensar en positivo siempre

"La máxima victoria es la que se gana sobre uno mismo". BUDA

Detenerse, observar, reinterpretar, reevaluar, controlar pensamientos y sentimientos y cambiar creencias requiere energía. No una energía que obtendremos de fuera, sino de la vitalidad y autenticidad que llevamos dentro. Es la energía vital que se mueve cuando nuestra voluntad actúa. Haga un trato consigo mismo: decida no presionarse inútilmente y cree pensamientos positivos y actitudes proactivas que le permitan vivir mejor y encontrar soluciones más beneficiosas para todos. De nada le sirve quedarse invadido por la rabia, el miedo y la tristeza que le paralizan. Aprenda a vivir en el índice de 4:1, por cuatro emociones y actitudes positivas, una negativa. La psicóloga Barbara Fredrickson asegura que si logramos invertir el índice 1:4, una emoción positiva por cuatro negativas, y vivimos en 4:1, nuestra mente será más creativa, innovadora y adaptable a los imprevistos.

Para mandar en nuestra vida, debemos gobernar nuestra capacidad de pensar y de sentir. Generemos pensamientos elevados, positivos, inspiradores y creativos, y permitámonos sentir más alegría, inspiración, admiración, asombro, aprecio, gratitud, esperanza, interés y diversión. Se trata de ser consciente de lo que está pensando y sintiendo, y cuando se dé cuenta de que sus pensamientos no son saludables, respire, pare, recuerde momentos de vitalidad, busque lemas que le inspiren y le fortalezcan. Y vívalos ●