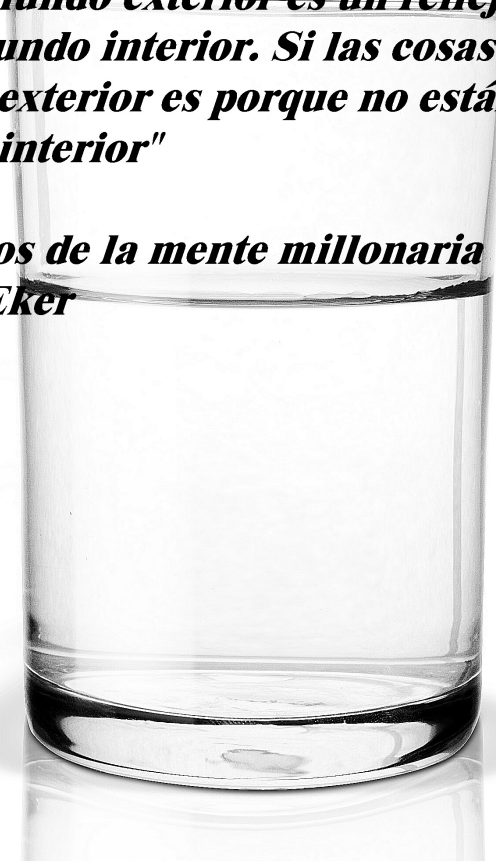


¿Medio vacío o medio lleno - Capítulo II

Carlos Daniel Marchio

"Nuestro mundo exterior es un reflejo de nuestro mundo interior. Si las cosas no van bien en el exterior es porque no están yendo bien en el interior"

***Los secretos de la mente millonaria
LT. Harv Eker***



¿MEDIO VACÍO O MEDIO LLENO?

CARLOS DANIEL MARCHIO

Capítulo 1

Como se puso de manifiesto en el relato que ofició de introducción, una misma realidad puede percibirse de distinta manera según el enfoque de cada persona. Vemos acorde a lo que percibimos, a lo que sentimos. Ese es el motivo que explica por qué los pesimistas viven inmersos en un ambiente deprimente y negativo mientras que los optimistas lo hacen en uno positivo y lleno de oportunidades, cuando lo cierto es que ambos comparten un único ámbito. Ese es el motivo que explica por qué quien está convencido de que el mundo es un lugar peligroso puede tomar todos los recaudos posibles para intentar protegerse pero, si no cambia su mentalidad, nada de lo que haga le garantizará vivir tranquilo, ya que siempre aparecerán en su horizonte nuevos motivos por los que temer.

A veces también ocurre que nos encontramos abatidos por cómo se dan ciertos hechos o simplemente porque no logramos alejar malos pensamientos que nos asaltan de súbito. La trampa está en que nosotros mismos impulsados por esos pensamientos podemos tomar decisiones desacertadas, generadoras de esos hechos que después lamentamos por la forma en que "se dieron". Ni siquiera la persona más capaz del mundo podrá evitarlo si carece de control sobre su vida emocional. He visto en varias oportunidades cómo un ataque de ira en una reunión laboral puede echar a perder en un instante los avances logrados durante meses de delicadas negociaciones. Ese arrebatado de ira sirve de ejemplo para demostrar que no siempre pensamos con la cabeza, sino que también lo hacemos impulsados por el ímpetu. Aquí aparece una dicotomía para el debate: ¿es mejor actuar racional o emocionalmente? Otra vez volvemos a la afirmación de que no existen solo absolutos. Según el caso convendrá una u otra alternativa. O un mix entre ambas. Clarifiquemos primero cómo puede cada una contribuir a la causa.

El raciocinio es útil para analizar situaciones complejas. Evitará que tomemos decisiones apresuradamente, de las cuales después nos podamos arrepentir. Es la voz consciente que nos invita a analizar alternativas para resolver problemas. El punto negativo es que tal vez por pensar demasiado dejemos pasar las oportunidades esperando ese momento "ideal" para actuar, que no existe. Así es. No existe simplemente porque siempre habrá factores que nos harán dudar y que son los que en general terminan inclinando la balanza para mantener esa actitud conservadora que nos impide ir por más.

La mente emocional por su parte posee la característica de ser mucho más veloz que la racional; se pone en acción ante estímulos, por reacción, sin analizar. Deposita la confianza en el instinto. Será de utilidad en situaciones donde se requiera actuar de inmediato, urgidos por no disponer del tiempo necesario como para hacerlo de otra manera. También tiene una contracara, ejemplificada a través de casos como el que expuse unos párrafos más arriba.

De esta marcada diferenciación surge que nuestras emociones nos servirán de guía para enfrentar momentos difíciles que no pueden ser analizados solo por el intelecto, aunque por lo general esa porción de nuestra mente no decide qué emociones deberíamos tener. Nuestros sentimientos afloran como un hecho consumado y ahí debe entrar en acción la parte racional: para aprender a controlar el curso de esas reacciones y para cuestionarnos si son adecuados los motivos que las han generado.

El objetivo no será reprimir nuestro instinto, sino identificar en qué casos conviene confiar en él. La clave es el equilibrio, a través de la canalización de la emoción adecuada para cada circunstancia.

Daniel Goleman considera la frase de Sócrates "conócete a ti mismo" como la piedra angular de la inteligencia emocional: el poseer conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan. También sostiene que dicha aptitud se basa en los pilares del autodomínio y en la capacidad de

motivarse a uno mismo. Nada más cercano a la verdad. El problema es que no todo el mundo cuenta con ese don innato y muchos tenemos que familiarizarnos con él a medida que transitamos el camino de la vida. Hay quienes sostienen que es imposible adquirirla; que uno puede mejorar en algún que otro aspecto, pero que el ser "emocionalmente inteligente" no se puede construir. Yo creo que cambiar la cabeza es una tarea ardua, pero viable. El hombre es un animal de costumbre y posee la ventaja de adaptarse a casi cualquier situación con el correr del tiempo, por más complicada que parezca. Así es como nos acostumbramos a convivir con "lo que nos tocó en suerte". Yo pregunto: si contamos con la inmensa capacidad de coexistir con lo que no nos gusta, ¿cómo no vamos a poder predisponernos para acoger algo mejor? Quiero remarcar que el hecho de su posibilidad no implica que sea fácil. Tanto para esta tarea como para muchas otras, la voluntad se convertirá en una facultad esencial que debemos poseer. No todos somos constantes, pero manteniéndonos enfocados en el premio será más sencillo encarar y sortear los escollos del camino. Como nos pasó con todo a lo largo de la vida, lo más complicado será empezar. Ahora, sabemos por experiencia que una vez que superamos los primeros obstáculos (generalmente psicológicos), la cosa resulta más simple de lo que pensábamos por lo enunciado al comienzo del párrafo anterior: nos vamos acostumbrando a las cosas; perdemos el miedo si nos comprometemos a encararlo. ¿Quién no recuerda lo tortuoso que puede haber resultado hablar en público, conducir un automóvil o visitar un país en el que se hablase otro idioma por primera vez? Para algunos esos desafíos u otros mayores pueden llegar a paralizar, pero el que se haya animado a enfrentar sus demonios con seguridad podrá dar fe de que lo que parecía improbable se hace posible. Y mucho menos complicado de lo que se pensaba que era. Tres pasos para dominar las emociones

Miles de pensamientos y sentimientos pueblan nuestra mente. Muchos de estos nos producen sensaciones placenteras, pero otros parecen haberse emplazado allí con el único objeto de complicarnos la existencia. No es un gran consuelo el saber que con lo bueno viene también lo malo, aunque sí lo es darse cuenta de que lo que consideramos malo puede no serlo tanto.

Es irrefutable que algunas emociones nos afectan nocivamente, pero ello no implica que sean emociones nocivas per se. El problema más importante en todo caso radica en la prolongación en el tiempo de estas; cuando generan sentimientos negativos de los cuales no logramos librarnos. La culpa no es de la emoción en sí. Incluso puede suceder que por momentos hasta nos resulten de utilidad, en cierta medida. Quiero enunciar a continuación las más comunes, comentando cómo algunas justamente resultarían de provecho a pesar de que todas puedan parecer en primera instancia negativas. Y las separaré de los sentimientos, para que logremos comprender la marcada diferenciación existente entre unas y otros. Invito al lector a que efectúe su propio análisis. Tal vez llegue a las mismas conclusiones o incluso a algunas mejores que las mías.

Comenzaré por la tristeza, pero no por algún motivo en particular, sino solo por pretender seguir la lógica con la cual describí en el capítulo anterior las habilidades que en mi opinión también deberían incluirse en los programas básicos de enseñanza.

Podemos sentirnos angustiados cuando nos invade el dolor por causas tales como la pérdida de algún ser querido o por la simple consideración de que nuestra vida no se desarrolla como lo deseamos, ante la falta de cumplimiento de expectativas específicas. En algunos casos será imposible evitarlo, pero en otras ocasiones podría llegar a controlarse, al modificar la perspectiva acerca de ciertas cosas. Cada vez que nos invada deberíamos cuestionarnos acerca de si es o no correcto que así suceda. Lo que a algunos puede parecerles motivo de tristeza a otros no. No debemos avergonzarnos al sentirla por causas lógicas. Incluso el llanto puede ser la

catarsis adecuada para emprender el camino hacia la posterior superación. Se dice que las personas susceptibles son más propensas a verse invadidas por la tristeza con mayor frecuencia. Depende. El término "susceptibilidad" ha sufrido la misma degeneración conceptual que el de "mediocridad". Suele interpretarse como débil a una persona susceptible, pero la realidad es que todo la afecta más que a otros, no solo lo malo. Si esa persona no logra cambiar su mentalidad para evitar que lo que asocia con lo negativo le inflija daño, bastará con que frecuente actividades o viva experiencias que proporcionan sensaciones placenteras con mayor asiduidad para disfrutar profundamente de ellas y mejorar así su calidad de vida.

Analicemos ahora el odio: es una aversión que se experimenta hacia una persona o una situación. Suele generarse por factores tales como el rencor y el resentimiento, que no son más que otra tanda de sentimientos contraproducentes. El odio es caldo de cultivo para el deseo de venganza contra ese alguien o algo que nos lastimó y el llevarla a cabo crea la malsana ilusión de placer en la búsqueda por apaciguarlo. Lo ideal sería discernir entre la delgada línea que la separa de lo que sería una correcta réplica. Por ejemplo: si lo que hay que hacer es aplicar una sanción a quien ha obrado mal, para efectuarlo como corresponde es imprescindible actuar cuando no estemos sumidos en un estado que nos impida pensar con claridad. La emoción detrás del odio es el enfado. Es lógico irritarse ante una afrenta, dado que la reacción representa un mecanismo de autodefensa, pero si esa bronca no desaparece gestará inevitablemente el sentimiento que la sucederá...

La prolongación en el tiempo de los dos factores enunciados precedentemente suele llevarnos a ese estado de melancolía reductor del ánimo al que llamamos depresión. La depresión tiene efectos devastadores en el organismo, ya que reduce las defensas, aumentando las probabilidades de contraer enfermedades físicas (cruda forma

de ejemplificar el poder de la mente humana, ¿no es cierto?). Todo el mundo desearía no sentir dolor, sin tener en cuenta que tanto el físico como el psíquico constituyen alarmas que nos tratan de advertir acerca de que algo no está funcionando como debería. Es necesario aceptar el dolor y la desilusión como parte de la vida, sin dejar que su aparición nos sumerja en este estado de depresión. Otra emoción que trae aparejados consigo síntomas físicos es la ansiedad.

Algunos de los más comunes son aceleración del ritmo cardíaco y sudoración excesiva. Las personas ansiosas suelen querer todo para "ya". Inconscientemente el cerebro las alerta sobre un tema pendiente que "molesta", del que hay que ocuparse de forma inmediata. Aunque se trate de una nimiedad, perciben a ese asunto como una amenaza que debe ser erradicada. El punto positivo de quienes la padecen es que pueden llegar a ser mucho más expeditivos que otros, dada la necesidad imperiosa que tienen de resolver todo cuanto antes. El punto negativo es que tal vez no valga la pena el esfuerzo, dado que hay mucho que perder: por cumplir con "lo que hay que hacer" (problema de forma) terminan incumpliendo con ellos mismos (problema de fondo). La hermana menor del odio es la ira. Al igual que la ansiedad es un sentimiento activo, no pasivo, porque proporciona energía. La obsesión suele alimentar su llama, al convertirse en recurrente la evocación de un problema. El peligro de la cólera es que bajo ese estado pueden realizarse acciones o decirse cosas de las cuales después es común arrepentirse. Leí una vez un libro llamado El pequeño instructivo para la vida del autor H. Jackson Brown Jr., que entre otras frases célebres sobre las cuales invita a meditar pregona: "no quemes puentes; te sorprenderá ver cuántas veces tendrás que atravesar el mismo río". Es sabido que una palabra contenida a tiempo puede valer más que mil pronunciadas después, pero ya hemos visto que no siempre es fácil ejercer ese control sobre nosotros mismos como para evitar lastimar (incluso aunque no sea nuestra

intención) o para expresar lo mismo de una forma más adecuada. Del mismo modo tampoco podemos apretar un botón para evitar sentirnos de una determinada manera. Pero con entrenamiento y disciplina es posible adoctrinar nuestra mente y conseguir resultados asombrosos. Es importante reconocer que, utilizándola inteligentemente, puede convertirse en el motor que nos impulse a defender una justa posición que de otra forma no nos animaríamos a sostener.

Pasemos a la preocupación. En teoría, las tres letras que conforman el prefijo que antecede a la palabra compuesta por las restantes denotan que se trataría de un paso previo al de ocuparse de algo; que surge para buscar soluciones respecto a peligros, anticipándose a riesgos. Pero en la práctica se la reconoce como algo negativo que no gesta la solución a un problema. La preocupación es impulsada por el miedo. No está mal preocuparse dado que constituye una herramienta de prevención, pero debe hacerse también en la medida correcta. Su presencia crónica nunca lleva a una solución positiva dado que pone el foco en los problemas en lugar de hacerlo en las soluciones. La inseguridad es tierra fértil para la siembra de temores infundados que nos hacen ver fantasmas por doquier, imposibilitándonos vivir en paz y haciéndonos permanecer siempre expectantes, a la defensiva. Será fácil en este estado desoír una crítica constructiva y, peor aún, interpretarla como un insulto, al confundirla con un ataque personal por sentirnos injustamente tratados.

Sigamos con el miedo... ¡Cuánto se podría hablar sobre el miedo! Se verá más adelante que es el origen de la mayoría de nuestros problemas. Suele aparecer como una reacción lógica ante lo desconocido. Muchas veces nos impide abrirnos a nuevas perspectivas. El miedo se escuda en frases tales como "más vale malo conocido que bueno por conocer": pretendemos sentirnos escépticos al esgrimirla, con tal de que no se nos reconozca como cobardes. Este sentimiento puede llegar a paralizarnos (quienes sufren de ataques de pánico conocen en extremo las sensaciones que produce), pero también podemos hacerlo jugar a nuestro favor. La sensación de orgullo

que se obtiene aprendiendo a controlarlo es un premio maravilloso que mejora la autoestima en proporciones increíbles. Tal vez ese control no llegue a obtenerse por cuenta propia y se requiera ayuda profesional. No hay nada de malo en admitirlo y aceptarla. Si es menester dar ese paso y no se da, el miedo será quien habrá ganado la pulseada. El verse sumergido en situaciones que generen todas estas emociones y el no hallar una manera de sobrellevarlas da como resultado un explosivo cóctel que abre camino al estrés. No me adentraré en el análisis de esta reacción fisiológica del organismo para no aburrir, dado que estimo que todos sabemos bien de qué se trata...

Como ocurre con el miedo y la preocupación, pueden hallarse aspectos positivos en otra clase de sentimientos si se los logra manejar de la forma correcta. Por ejemplo:

- Culpa: nuestra conciencia es el motor que nos impulsa a cumplir con lo ético y lo moral. Una persona de "conciencia recta" no comete actos socialmente reprobables. El remordimiento nos invade (o debería hacerlo) cuando consideramos haber incurrido en una falta. A pesar de que todo el mundo debería sentirlo en mayor o menor grado, se sabe que existen seres inescrupulosos que no lo experimentan en ninguna medida e incluso que se sirven de él para manipular a otros. Sucede así porque estos, desde su perspectiva, no consideran sus actos como cuestionables. O, si lo hacen, no les interesa. Nadie desea experimentar esa desagradable sensación, pero está bien que así sea si efectivamente hemos cometido algún error, dado que de esa manera tomaremos los recaudos que se requieren para no volver a caer en lo mismo. Al igual que ocurre con otros sentimientos, podemos estar más predispuestos a sentir culpa por algún trauma inherente a nuestro pasado y deberemos aprender a lidiar con él, de la misma manera que deberemos hacerlo con los demás.
- Celos: nuevamente la inseguridad hace su aparición al generar esta respuesta

emocional. ¿Qué puede haber de bueno en sentir celos, si se los asocia con la envidia y con patologías enfermizas? Una vez más: en su debida medida esto tampoco representa un patrón perjudicial. Al ser una reacción natural constituye una útil herramienta para lidiar con la amenaza que se presenta cuando consideramos que estamos en riesgo de perder algo. Si ese riesgo es real, nos permitirá protegernos, pelear por lo nuestro, no ceder en nuestra posición.

- Orgullo: vinculada con la autoestima, esta emoción puede sernos útil para casos como el que ejemplifiqué en el capítulo anterior de llevarnos a la acción, pero también puede resultar perjudicial. Cuando esa satisfacción personal es excesiva, es común caer en el menosprecio a los demás, convirtiéndonos en personas arrogantes que solo valoran lo propio. El orgullo puede transformarse en una traba que no solo impide progresar, sino que promueve la involución. ¿Qué sucede si tras un malentendido nos damos cuenta de que somos nosotros los equivocados, pero no reconocemos nuestro error? Con frecuencia una timidez (o la suma de estas) se transforma en un problema grave por este motivo. Pedir perdón cuando corresponde no nos hace más débiles; se traduce en un signo de madurez. Admitir esa equivocación a través de posteriores acciones tal vez no resulte suficiente dado que corremos el riesgo de que el otro no lo perciba. Ese otro no es adivino y al no poder penetrar en nuestra cabeza, es probable que sospeche que llevamos dichas acciones a cabo a desgano, sin estar convencidos de ello. Por eso lo mejor es disculparse de frente. Si ese otro tampoco es orgulloso, con certeza aceptará nuestras disculpas.

Así como hemos hecho un repaso de las emociones y sentimientos "negativos" básicos y hemos visto que en algunos casos es posible extraer elementos rescatables, podríamos hacer otro sobre emociones y sentimientos "positivos" y demostrar que su presencia en exceso también puede traer aparejadas consecuencias contraproducentes

debido a que de esta forma se relacionarían íntimamente con otras que pueden llevar a cometer actos impropios. Enunciaré solo los dos primeros que vinieron a mi mente a modo de ejemplo:

- Amor: el enamoramiento es una sensación maravillosa que vuelve color rosa todo lo que rodea nuestro mundo, pero en elevadas dosis puede volverse una obsesión. ¿Qué sucede cuando nuestro amor no es correspondido? Sabemos de casos de hondas respuestas pasivas en que la tristeza que produce dicha situación ha conducido a la depresión y al suicidio, y de respuestas activas tan o más graves que las del otro tipo, materializadas a través de daños a otros cuyos máximos exponentes son el acoso y el crimen pasional. Muchos también confunden la sobreprotección con amor, cuando representa todo lo contrario. En su afán de cuidar al otro, el sobreprotector ejerce un control excesivo y coarta sus libertades, impidiéndole crecer; impidiéndole vivir. El amor en su correcta expresión no debería enfocarse exclusivamente en una pareja, un hijo, un amigo o en personas específicas; debería extenderse al resto del mundo. Reconocer a los demás como hermanos nos obliga a reemplazar el individualismo por el colectivismo, a aplicar por igual el respeto y la consideración. Hacia otros seres humanos, hacia animales, hacia el medioambiente. Pero lo fundamental es comenzar por casa, ya que el amor a uno mismo se traduce en autoestima. Así viviremos más felices; nos protegeremos a nosotros mismos, dependiendo menos de las opiniones del otro.
- Ambición: es el motor que nos impulsa a superarnos, a alcanzar objetivos "cueste lo que cueste". La historia puede dar cuenta de incontables personas que han marcado la diferencia por su visión ambiciosa, aunque algunas lo han hecho positivamente y otras negativamente. Nelson Mandela, Bill Gates, incluso el propio Nick Vujicic constituyen típicos ejemplos. Pero Hitler y Napoleón Bonaparte también lo son...

Ahora que ya hemos hecho un repaso de emociones y sentimientos básicos y las dos caras que algunos de ellos poseen, podemos adentrarnos en el detalle de los tres pasos clave para dominar a las primeras.

Paso Nro. 1:

El primer paso para dominar emociones indeseadas será reconocerlas; tomar

conciencia respecto a ellas y a las consecuencias que producen. No negarlas. No intentar

reprimirlas. Encararlas. Incluso antes de ahondar en las raíces de las causas que

provocan su aparición. Recién entonces estaremos preparados para dar el siguiente paso.

¿Por qué? Un temor o una obsesión pueden haberse convertido en bestias incontrolables

que nos dominan, arrastrándonos paulatinamente a la ansiedad crónica o a la depresión

al prolongarse sus efectos en el tiempo. El arte de adiestrar un animal salvaje se funda

en su previo estudio; en el análisis de su comportamiento para luego, a través de ello,

encarar acciones adecuadas, concretas y constantes, que garanticen su obediencia.

Como en ese caso, recién una vez que se reconoce la existencia de un problema

emocional se puede establecer un plan de acción en pos de su solución.

Pero para que

ese animal antes mencionado pueda predisponerse a aprender lo que queramos

enseñarle será necesario primero apaciguarlo ("domesticarlo", por decirlo así). Con la

mente ocurre lo mismo: debe amansarse a través de la calma con el objeto de que el

terreno en el cual iremos a sembrar se encuentre lo suficientemente apto como para que

esa siembra prospere. Como sucede con el animal, se sabe que será más fácil obtener

resultados positivos comenzando la tarea a temprana edad. Y esa analogía también se

aplica al tema que estamos tratando. Es un hecho que todo el mundo se torna más

resistente al cambio con el paso de los años, pero eso no implica que en determinado

momento se llegue a un punto de no retorno. Nunca es tarde para cambiar. Es mentira

que a un perro viejo no se le pueden enseñar trucos nuevos. La única consideración es

que se requerirá de más paciencia para lograrlo. Existen técnicas de control mental muy útiles para asistirnos en la tarea. Aprender a meditar puede ser la solución. El frenético ritmo de vida que llevamos nos hace ir a mil revoluciones por minuto. Cumplir con todas las obligaciones de la abultada agenda que caracteriza al mundo adulto (estudio, trabajo, familia, etcétera) produce una sobrecarga de tensión que no conduce a un final feliz. A veces debemos resignar mucho ante la incapacidad de poder controlarlo todo, perdiendo amigos, parejas, e incluso nuestra propia salud. Necesitamos, como comúnmente se dice, "bajar un cambio" para pensar mejor. Al sumirnos en la meditación nos serenamos. Al serenarnos aclaramos nuestra mente. Al aclarar nuestra mente sembramos el terreno para la aparición de nuevas ideas y hábitos que mejoran nuestra calidad de vida. Entrar en ese estado de relajación puede resultar complicado para quien no esté acostumbrado. La buena noticia es que a través de pequeños ejercicios es posible lograrlo rápidamente. El secreto es realizarlos con constancia, para que cada vez resulte más fácil. A pesar de que cualquier momento del día es adecuado se recomienda hacerlo por la mañana, dado que se requiere concentración. Al despertar es cuando nuestra mente se halla más libre y predispuesta porque amanecemos renovados tras un buen descanso, "limpios" de toda esa carga de cosas que con el correr de las horas indefectiblemente iremos acumulando. Un método para entrar en este estado es permanecer acostado y realizar una cuenta regresiva con lentitud. Otro que se recomienda es sentarse cómodamente, tomar respiraciones profundas (está comprobado que esta acción es muy útil para bajar los decibeles) y recién en ese entonces efectuar el conteo. Una vez inmersos en ese estado más saludable es más fácil poner en blanco nuestra mente. Si alguna vez escuchó el término "entrar en Alfa" y no entendió a qué se refería, esta es la respuesta. Se podría decir que el cerebro básicamente trabaja a cuatro velocidades, cada una

de las cuales se asocia con distintas frecuencias de ondas. Durante el día, al realizar nuestras actividades de rutina, los ciclos por segundo a los que funciona oscilan entre 14 y 40 Hz (ciclo Beta). En la etapa del sueño, según sea este liviano o profundo, la frecuencia se ve reducida en forma drástica (ciclos Theta y Delta respectivamente). Alfa es un estado intermedio, en el que uno puede relajarse en forma consciente y sacar el mejor partido de las bondades de los demás. Hay quienes sostienen que en este estado incluso se puede reprogramar nuestra mente mediante técnicas relacionadas con la hipnosis. Antes de seguir profundizando en esto es necesario que borremos de nuestros registros todo lo que creemos saber acerca de ella, porque un erróneo concepto puede condicionar la interpretación de lo que expondré a continuación. A diferencia de lo que podamos haber leído o visto en películas, la hipnosis no se representa por el mal ejemplo del mentalista que sostiene un reloj como un péndulo delante de alguien en estado catatónico, quien "cae en su poder". Por el contrario, se ha consolidado como una disciplina científica complementaria a tratamientos que muchas personas han utilizado con éxito para superar fobias o cambiar malos hábitos. Así como adoptamos pensamientos externos como propios, al hallarnos sumidos en un universo que nos bombardea constantemente con ellos, también podemos generar otros nosotros mismos para contrarrestarlos. Y de igual forma podemos hacer carne esas nuevas creencias, a través del autobombardeo. Ya vimos que el potencial del cerebro puede hacer mella en nuestro estado físico a través de la depresión, pero que también es capaz de mejorar nuestra calidad de vida. Según estudios, el control mental tiene miles de aplicaciones. Yo pretendo centrarme solo en la básica que es, como su nombre lo indica, el adiestramiento de nuestra mente. Sostengo que aprender a entrar en este estado puede ser una útil alternativa para controlar esas emociones que nos asaltan de súbito, y

también su
duración.

“No se podrá disolver un embotellamiento, pero sí tu estrés cuando estás
atrapado en uno”

Lou Marinoff

Paso Nro. 2:

Varios autores sostienen con razón que pensamientos conducen a
sentimientos,
sentimientos a acciones y acciones a resultados. Uno no actúa acorde a lo
que pasa sino
a lo que cree que pasa. Comprender el origen de nuestro modo de razonar
será entonces
vital para saber por qué hacemos lo que hacemos y nos va como nos va.
También para
reconocer que es posible modificarlo.

Acá entra Sócrates con el “conócete a ti mismo”. Esta es la etapa de
introspección, que abarca hurgar dentro de nosotros para identificar esos
pensamientos
que a fin de cuentas nos conducen a actuar de la manera en que lo
hacemos.

Nuestra perspectiva nos lleva a ver las cosas de una determinada manera,

condicionando la realidad. Esa perspectiva se edifica a través de los años
en función a
las enseñanzas que se nos inculcan y a nuestra propia carga genética, que
nos induce a

seleccionar de todo lo anterior lo que creemos más válido. En las terapias
cognitivoconductuales

se reconocen como distorsiones cognitivas a los errores producidos en el
procesamiento de la información, cuyas causas originarias se dan
precisamente durante

ese proceso. Dicho de otra manera: percibimos la realidad a través de un
filtro que, si

posee defectos de fabricación, la deformará irremediablemente. Son esas
distorsiones de

la realidad las que dan pie a creencias irracionales, produciendo
perturbación

emocional: la malinterpretación de los hechos a causa de nuestra
subjetividad que nos

induce, por ejemplo, a pensamientos negativos.

Voy a listar a continuación solo algunos tipos de esas distorsiones para
que

podamos comprender mejor el concepto:

- Interpretación de eventos y personas en términos absolutos, cuando no
se

justifica. Ejemplo: "No pude resolver mi problema a pesar de intentarlo de varias maneras, así que, seguro, no tiene solución".

- Generalización excesiva: tomar casos aislados y generalizar su validez para todo

lo que pasa. Ejemplo típico: "Nadie me quiere".

- Descalificar lo positivo, por razones arbitrarias o nimiedades. Muchas personas

vienen teniendo un buen día hasta que una pavada arrasa con ello.

- Sacar conclusiones precipitadas: asumir algo negativo cuando no hay fundamentos para ello. Ejemplos: presuponiendo intenciones de otros ("mi

vecino hoy no me saludó, ¿estará enojado conmigo?"), profetizando el resultado

de eventos antes de que estos sucedan ("no voy a encarar este proyecto porque

seguro todo saldrá mal").

- Magnificación y minimización de situaciones o personas: imaginar el peor

resultado posible de algo sin importar lo improbable de su ocurrencia.

Ejemplo:

considerar algo como insoportable o imposible cuando en realidad es incómodo

o inconveniente. Y lo peor de todo: permanecer rumiando permanentemente esa

situación. Esta distorsión se genera por la poca tolerancia a la frustración.

Existen algunas otras distorsiones más por si desea averiguar al respecto, vinculadas con etiquetar, tener una visión catastrófica de las cosas, considerar injusto

todo lo que nos toca en suerte y no coincide con nuestras pretensiones, etcétera.

Al tomar conciencia respecto a que nuestras actitudes se basan en pilares erróneos, estaremos aptos para dar el paso final: modificar nuestro comportamiento.

Paso Nro. 3:

¿Por qué una persona ve a un niño mendigando en la calle y se le parte el alma, y

otra que observa lo mismo lo ignora o le dedica una mirada de desprecio?

Siempre argumentamos que son las circunstancias las que nos hacen sentir como

nos sentimos, pero somos nosotros los que reaccionamos de forma distinta ante

idénticos hechos.

Cada acontecimiento, cada experiencia vivida, dispara una señal que nuestra

mente filtra y procesa acorde a nuestra visión produciendo emociones, y eso trae

aparejada como resultado la reacción en consecuencia. Cuando nos

centramos en intentar reprimir los efectos que nos produce una emoción, estamos entablando una lucha estéril, atacando los síntomas del problema en vez de su causa. Lo que debe buscarse es modificar el factor que origina esos sentimientos. El reacondicionamiento emocional parte de saber identificar el pensamiento que genera cada emoción y cuestionarlo, para reemplazar las "negativas", o mejor dicho (según lo que hemos visto), los efectos negativos de esas emociones por otros. También implica rescatar la parte buena de esas emociones para hacerlas jugar a nuestro favor. Fundamentalmente, adiestrar nuestra psiquis para comenzar a ver el vaso medio lleno. Habiendo cumplimentado exitosamente las dos etapas anteriores resultará más simple lograrlo porque ya se habrá recorrido buena parte del camino. Pero no será fácil: hemos convivido con nosotros mismos durante mucho tiempo, acostumbrados a pensar de una manera determinada, y cambiar eso no será tarea que culmine de un día para el otro. Implicará perseverancia, constancia, tesón. Con seguridad en el camino surgirá un dilema que nos llevará a cuestionarnos a nosotros mismos si realmente estamos dispuestos a hacerlo. Debemos contestar esa pregunta con la mayor franqueza posible porque, si mentimos, nos estaremos mintiendo a nosotros mismos. Entonces, la pregunta clave para formular es: ¿estamos preparados para hacer lo que sea necesario con tal de lograrlo? Si no aceptamos ese trabajo es por un solo motivo: al poner todo en la balanza, preferimos continuar como estamos. Por dejadez, por miedo, por costumbre o por lo que sea. Será en ese caso nuestra visión cortoplacista la que siga maniobrando el timón. Preferiremos continuar coexistiendo con molestias eternas a tomarnos una o varias de índole más complejo hoy, aunque estas últimas garanticen eliminar las otras a futuro. Incurriremos en el fatal error de no considerar que las pequeñas (pero constantes) terminarán pesando más que las del otro tipo al final del camino. Por el contrario, si lo logramos, con el tiempo

notaremos orgullosos cómo la mente subconsciente disparará en forma automática estas nuevas sensaciones, dado que ya habremos logrado aleccionarla. Habremos aprendido también a controlar impulsos, porque antes de que nos dominen consideraremos los resultados que reaccionar por instinto puede implicar. Nos convertiremos en personas optimistas y constructivas que incluso lograrán sacar provecho de situaciones críticas, aunque sea aprendiendo de los errores para no volver a incurrir en ellos. Porque, a no confundirse: nunca dejaremos de cometerlos. Este método no es la fórmula para evitar los traspiés, aunque sí colaborará en atenuarlos y reducir su número; es la llave para modificar nuestra filosofía.

El premio que obtendremos será invaluable y nos proporcionará la capacidad para, además:

- Dejar de poner las culpas en el afuera, identificando que somos nosotros los que estamos a cargo del timón del barco.
- Abandonar la actitud pasiva y cómoda de la queja y reemplazarla por la acción.
- Dominar el miedo y las fobias.
- Ganar poder de decisión.
- Obtener una mayor tolerancia ante frustraciones.
- Mejorar el manejo del estrés, reduciéndolo.
- Aumentar nuestra capacidad de comprender puntos de vista ajenos.
- Vinculado con lo anterior: aprender a escuchar, logrando así mejorar la forma de resolver de conflictos y de construir redes útiles para fortalecer relaciones con otras personas.

Tentador, ¿no es cierto?

Que no nos avergüence admitir que necesitamos ayuda, si así sucede.

Que no

nos avergüence tampoco buscarla. Hacerlo representa una señal de humildad y coraje, al reconocerlo. La necedad nos obliga a creer que debemos poseer la respuesta para todo.

La cobardía, a optar por no pedirla aunque se la necesite, por miedo al "¿qué dirán?". Y

el orgullo a reprimir esa necesidad, porque la asociamos erróneamente con un signo de debilidad.

Es muy difícil clavar un clavo valiéndose de un destornillador o de una pinza, ¿verdad? También es complejo reacondicionar nuestra mente sin las herramientas adecuadas. Y esa ayuda puede ser la vía que nos las proporcione.