



Cuídate de tus pensamientos

Existen pensamientos automáticos en la base de muchos trastornos emocionales modernos y alimentan de manera inconsciente las cuatro emociones humanas fundamentales: la rabia, la pena, el miedo y la alegría

Publicado: Sábado 30 septiembre 2017 | 01:13:04 am.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Exergo: Donde no puedas amar, no te demores. Frida Kahlo

Todos los procesos que conforman nuestra existencia están marcados por filtros intelectuales, morales, materiales y espirituales, y la sexualidad es una de las dimensiones en las que más se manifiestan.

Según la terapeuta española Miren Larrazábal, tenemos varios niveles de pensamientos automáticos que influyen en nuestra respuesta conductual cotidiana. Son ideas, conceptos, imágenes, creencias que flotan sin ser llamadas y muchas veces sin tener relación con lo que te ocupa en ese instante.

Casi siempre son inocentes, pero a veces generan emociones dañinas que dan un giro a tu conducta al darlos por válidos sin verificar en qué medida reflejan la realidad, pues muchas veces cedemos a la tiranía de esas hipótesis sin pasarlas por los tres filtros propuestos por Sócrates: ¿Será bueno? ¿Será verdad? ¿Será necesario?

Esos pensamientos automáticos están en la base de muchos trastornos emocionales modernos porque alimentan de manera inconsciente las cuatro emociones humanas fundamentales: la rabia, la pena, el miedo y la alegría.

Si luego de leer esto nos preguntásemos cuántas veces nuestras relaciones se han visto comprometidas por alguna de ellas, la respuesta es sencilla: siempre. Como explica la sicóloga chilena Pilar Sordo, las emociones no solo condicionan lo que pensamos y hacemos con la pareja, sino que afecta todos los ámbitos privados y públicos de ambos, y si no somos capaces de expresarlas correctamente podemos caer en un quinto estado emocional muy convulso: la angustia.

Nacida de la mezcla de las otras cuatro, es como una neblina tremendamente negativa, capaz de inducirte a

cometer errores muy dolorosos para ti y para quienes te rodean, desbordados por sus propios pensamientos caóticos.

Hay pensamientos muy profundos, arraigados desde la infancia: esquemas o estereotipos clasificatorios que en un segundo distorsionan conocimientos, refuerzan equivocaciones y te hacen desconfiar de todo lo que disienta de ese saber que es parte de tu cultura y tu esencia.

Es inevitable pasar cualquier estímulo interior o exterior por los finísimos filtros que representan esas vibraciones de nuestra mente, pero siempre hay oportunidad para dialogar, aunque sea con la conciencia, antes de precipitarnos en gestos, frases o acciones de las que podemos arrepentirnos.

El trazado de la vida no es una línea recta: tal como se construye una carretera, salvando de una u otra manera los obstáculos que no aparecían en el plano, así podemos modificar nuestros paradigmas con disciplina, creatividad, honestidad y esfuerzo, al punto de influir en las emociones que se generan cotidianamente y por ende en la respuesta conductual que las acompañan.

Como suele decir Larrazabal a sus pacientes, la vida es como una sardina: tiene carne, tiene espinas, y hay que comérselo todo para disfrutar el bocado.

S.O.S virtud

El destacado psicólogo Carl Rogers estableció desde el pasado siglo que toda persona posee capacidades para encontrar su camino y mejorarlo, siempre que cultivemos las tres actitudes que crean el marco propicio para comprendernos, adquirir confianza y desarrollar la autoestima que lleva al bienestar.

La primera es la autenticidad, que también llama congruencia o coherencia. Según Rogers cada persona debe aprender a ser lo que es, sin usar máscaras ni ocultarse tras personajes idealizados.

Mucha gente no es ni la mitad de lo que dice o cree de sí misma. Esa tendencia a aparentar o «especular» puede llegar a ser patológica, porque la persona cree de verdad que sus ideas son mágicas y lo que salga de su boca se hará real sin esfuerzo ni dedicación, solo porque así lo necesita para no desentonar. En cambio, la persona congruente suele ser sana y feliz, mostrándose tal cual es sin importar le la compañía, momento o lugar. La aceptación incondicional es la segunda actitud básica para controlar los pensamientos en el camino de ser feliz, siempre que te la apliques a ti y a los demás por igual: Acepta las cualidades, experiencias y sentimientos de cada etapa y trata de hacer limonada con lo que te da la vida. Como es tan difícil, el experto nos da una fórmula de partida: Logra ser tú, para que empieces a comprender a los demás sin juzgarles.

La tercera actitud a cultivar es esa capacidad de colarte en los zapatos del otro o ver las cosas desde su ángulo, pero sintiendo siempre desde la pureza de tu corazón. Tal empatía te ayuda a criticar menos y a entender el proceso vital en juego detrás de cada error o éxito ajeno. Incluso llegas a entender que quien siente alegría o dolor por cosas que a ti no te conmueven solo es diferente, no mejor o peor en ninguna escala humana.

Si todas las personas desarrollaran esos tres puntos con ahínco y humildad, la vida en este planeta tendría menos sobresaltos. Suena a utopía, pero es fácil cuando lo aplican primero desde tu realidad inmediata para extenderlo paulatinamente hacia tu pareja, familia, comunidad, nación...

Así que piensa bonito, reacciona despacio, perdona los errores que no te gustaría cometer y dale al resto de la gente el beneficio de la duda, como hacías en la infancia con la más tierna naturalidad.

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde