

La soledad en compañía de uno mismo

Por Corina Valdano



Solemos asociar la vivencia de “soledad” con sentimientos de dolor, temor, sinsentido, frustración y pesar. Músicos y poetas de todos los tiempos nos han susurrado el sabor amargo y el agotador llanto de la ausencia de un otro...La soledad así entendida resulta catastrófica y el común de los mortales está dispuesto a tolerar lo intolerable, ante la recompensa de la sola presencia...

Como terapeuta, me toca ver a diario personas que “se inmolan” con tal de no estar solas, que pierden su dignidad en la compulsiva búsqueda de proximidad.

Ahora bien... ¿Y si hubiese “otra soledad”? Una soledad fértil, creativa, inteligente y disfrutable.

No es la soledad la que causa nuestro pesar sino las asociaciones que hemos construido en torno a este concepto que miramos con desasosiego. No es la falta de alguien lo que nos desconsuela sino las expectativas que hemos depositado en la presencia de otro, lo que nos deja sin nada cuando esa persona ya no está.

Re-significar la soledad

Somos seres sociales, así es. Pero somos a su vez seres enteros e individuales. Nos han convencido de lo primero, pero nadie nos enseña lo segundo, debemos aprenderlo por nosotros mismos. Esta enseñanza acontece muchas veces cuando la pareja deseada no llega, un amor nos abandona o un entrañable compañero de toda la vida anticipa su partida...*De esta dolorosa ausencia puede surgir una radiante presencia: “la de nosotros con nosotros mismos”.*

Esta crisis existencial puede transformarse en una oportunidad para “re-significar” la soledad, es decir: “darle otro significado” y volverla un espacio de encuentro con nuestra intimidad, una ocasión de conocernos, de darnos lo que siempre demandamos: atención, cuidado, buenos momentos, afecto y admiración. Esas cualidades no son solo interpersonales, solo que hemos aprendido a experimentarlas junto a otros. Los invito a que cada uno se pregunte a sí mismo, por ejemplo:

¿Cuántas veces has cocinado rico solo para vos?

¿Cuántas veces te has puesto tu mejor perfume y tu mejor vestido sin el propósito de seducir a otro?

¿Cuántas veces has dejado de hacer cosas porque no tienes quién te acompañe?

¿Cuántas veces has pensado planes que solo te incluyan a vos?

¿Cuántas veces te has dicho “lo hiciste bien”? Y podríamos seguir...

Si comemos rico cada vez que compartimos una mesa junto a otros, si nos vemos bien cada vez que nos vestimos para él o para ella, si las salidas divertidas siempre implican compañía y esperamos siempre halagos que vengan desde el exterior... Si todo esto y mucho más, esta enlazado a la presencia de aquellas personas que nos importan ¿Cómo hacemos para abrazar la soledad y sentirnos suficientes con nosotros mismos? Tendemos a ligar los placeres, el disfrute y los buenos momentos a la imprescindible presencia de los demás.

Sin duda la grata compañía enriquece la soledad bien vivida. Entendida así la compañía de otros se torna una elección, una preferencia...

NO UNA NECESIDAD.



Si “necesitamos” estar con otro/s, es que estamos eligiendo desde nuestras carencias, desde lo que nos falta, de lo que nos dejamos “sin” cuando nos tenemos con quién. Las relaciones de dependencia se alimentan del auto-abandono y de dejarnos solos de nosotros mismos.

Cuando el otro aparece para “darle sentido” a nuestra vida, estamos en dificultades...No es misión de nadie hacernos felices, menos aún inyectarnos motivación para vivir. Cuando el otro se transforma en un “pulmotor” nos asfixia la soledad y desesperamos ante las ausencias.

Quien aprende a respirar por sí mismo, se vuelve libre, tremendamente rico, inmensamente feliz, y grandiosamente autónomo.

Un vínculo sano, cualquiera sea... es consecuencia de haber asumido una digna y fructuosa soledad, de haber establecido un vínculo de amistad y convivencia en paz con la única persona que nos acompaña desde siempre y para siempre: uno mismo.

Tenerse a sí mismo, sentirse entero y ya no “media naranja” posibilita relaciones expansivas y construidas desde el verdadero amor hacia las personas, no desde el apego. El apego esconde el miedo y el miedo nada tiene que ver con el amor...El miedo no es amor hacia el otro sino temor por mí si ese otro se aleja o deja de existir en mi vida.

El mayor temor muchas veces no es tanto a la soledad como al encuentro con nosotros mismos. Amigarnos con nuestra presencia y aprender a ser nuestra mejor compañía torna este temor en el motor de acción para edificar una vida interesante y plena de sentido, una vida que no espere a otros para ser planeada. Una vida gestionada desde adentro y no orientada hacia afuera. Esto es posible cuando se ha transitado el dulce silencio de la soledad y comenzamos a escuchar: ¿Qué queremos? ¿Qué necesitamos? Y podemos seguir buceando más hondo... ¿Quiénes somos? ¿Dónde estamos? ¿Hacia dónde vamos? Las respuestas que vamos construyendo a estas preguntas van edificando a una persona que aprendió a “conocerse” además de saber su nombre y cómo le llaman...Somos mucho más que un nombre, un cuerpo, un tiempo y un espacio...Cuando logramos darnos cuenta de ello, ya no nos sentiremos más solos y disfrutaremos de estar con otros sin miedo de que se termine el encuentro, de que se vaya, de que me deje, de que se aleje...porque hay un lindo lugar donde volver, una frondosa soledad, una vida que “nos tiene” como protagonistas y una presencia que nunca nos deja solo, la nuestra. La capacidad de estar a gusto y sentirse suficiente con uno mismo no se hereda, ni es dada, solo es ganada con el profundo trabajo sobre sí.

Te animo a que empieces a ver la soledad como tierra fértil, que pongas buenas semillas y trabajes tu propio jardín con dedicación y pleno amor hacia la persona que sos, te aseguro que cosecharás tu mejor versión y tendrás para dar a los demás el verdadero amor que nace de una sana relación con tu interior.

Les dejo resonando una frase de Paulo Coelho...

“Benditos sean aquellos que no temen la soledad. Que no se asustan con la propia compañía que no se desesperan en busca de algo con lo que ocuparse y divertirse o a lo que juzgar”.



Psicóloga Corina Valdano

¿Qué es una Vida de Bienestar?

Desmitificando la "felicidad"

Por Corina Valdano



Una Vida de Placer ¿Alcanza?

Frecuentemente elegimos lo que nos hace sentir bien, podemos elegir una rica comida, unos buenos masajes, una seguidilla de series de televisión, un delicioso chocolate... no porque esto le otorgue más significado a nuestra vida, sino solo porque incrementa nuestro índice de placer en la vida. Sin embargo, no siempre nuestras elecciones están tomadas en función de cómo estas nos harán sentir. Elegimos, por ejemplo, levantarnos por la madrugada cuando llora nuestro bebé, no porque nos den ganas sino porque es nuestro deber como madres y padres y porque eso es parte de lo que da significado a nuestra vida.

La Teoría de la Felicidad

La Teoría de la Felicidad de Martin Seligman, pionero de la Psicología Positiva, afirma que la felicidad puede ser analizada en tres diferentes variables, que tendemos a elegir por su propio bien: Emociones Positivas, Compromiso y Sentido de Vida.

Estos tres elementos son más medibles, concretos y definidos que la felicidad como concepto abstracto.

Veamos cada uno de estos tres elementos por separado...



1- Emociones Positivas:



Hace referencia a lo que sentimos. Desde placer, afecto, calidez, hasta comodidad, confort y diversión. Una vida orientada a aumentar esta variable se llama "Vida de Placer".

2- Compromiso:

"Estado de flow" que sentimos cuando estamos imbuidos en una actividad. Esta condición se logra cuando nos sentimos "uno", "una" con la música, con la escritura, con la pintura, o con cualquier otra actividad que nos guste hacer. Bajo esta condición, el tiempo parece detenerse, perdemos nuestro sentido de auto-conciencia y hasta nos desconectamos de nuestras necesidades básicas debido al grado de absorción en la tarea que nos implica.

Una vida orientada a lograr esta sensación de satisfacción se llama "Vida Comprometida".

Comprometernos hondamente con algo que nos conmueve es diferente, e incluso muchas veces opuesto, a las emociones positivas. El estado de concentración que el "estado de flow" requiere utiliza todos los recursos emocionales y cognitivos que componen el pensamiento y el sentimiento. Por lo cual la persona en este estado no sentirá intensidad de emoción sino absoluta compenetración.

La gran diferencia entre una vida de "emociones positivas" y una vida "comprometida" es que para lograr esta última no hay atajos. Necesitamos desplegar nuestras fortalezas más elevadas y nuestros talentos únicos para conocer el mundo en estado de flujo. En cambio, en la vida de placer: ir al shopping, tomar drogas, mirar televisión, comer rico, no exige esfuerzo de nuestra parte, pero tampoco promete demasiado a largo plazo.

3- Sentido de Vida:

Hay un tercer elemento muy importante de felicidad que es aquella vida orientada a un propósito mayor. Siguiendo con la variable anterior, podemos entrar en estado de flow jugando al ajedrez o a las cartas. Pero uno podría preguntarse si haciendo eso de manera implicada, al cabo de los años lo haría sentir a uno mismo "realizado".

Una Vida de Placer y una Vida Comprometida son exploraciones solitarias la mayoría de las veces. Sin embargo, los seres humanos, deseamos tener un propósito y un sentido en la vida.

La Vida de Sentido consiste en pertenecer y servir a algo que creemos que es más grande que nuestro "self", que nuestro "yo", y en función de ello, los seres humanos, hemos creado instituciones positivas que nos permiten canalizar esa necesidad: organizaciones no gubernamentales tales como Unicef, Médicos sin Fronteras, Greenpeace, Red Solidaria, etc., tienen que ver con la necesidad de encontrar un sentido a nuestra vida.

4- El Afán de Logro

La Teoría de la Felicidad omite considerar una variable también muy importante: el afán de logro. Las personas tratamos de lograr objetivos porque eso nos trae como recompensa una sensación de florecimiento personal.

Con tantas variables en juego, ya no podemos hablar de una vida de "Felicidad", sino de una vida construida desde el "Bienestar". El bienestar es medible y se basa en cinco variables, cuyas siglas en inglés son: PERMA. Esta abreviación significa:

P: Emociones Positivas (Positive Emotions)

E: Compromiso (Engagement)

R: Relaciones (Relationships)

M: Sentido y Propósito (Meaning and purpose)

A: Logros (Accomplishment)

Ningún elemento define por sí mismo el bienestar, pero cada una de estas variables contribuyen a él e inter-dependen unas con otras. Entramos en estado de flow cuando nuestras fortalezas elevadas son desplegadas para conocer los desafíos más retadores que se nos presentan.

De esta manera, el despliegue de nuestras fortalezas nos conduce a más emociones positivas, a más sentido, a mas logros y a mejores relaciones.

La Teoría de la Felicidad es unidimensional: reclama maximizar cada vez más cómo nos sentimos.

La Teoría del Bienestar, en cambio, tiene en cuenta esos cinco pilares y la base de esos cinco pilares son nuestras fortalezas.

El Bienestar es una combinación entre sentirnos bien tanto como encontrar un sentido, tener buenas relaciones sociales y alcanzar logros personales. Nuestra vida debería orientarse a maximizar estos cinco elementos.

Por último, me gustaría agregar una diferencia abismal que existe entre la Teoría de la Felicidad y la Teoría del Bienestar, y es respecto a la manera en que tomamos decisiones.

La Teoría de la Felicidad consideraba que decidíamos en función de maximizar las emociones agradables. Sin embargo, los hechos desmienten esta teoría. Daré un ejemplo: estudios recientes afirman que las parejas con hijos tienen un promedio de felicidad y satisfacción más bajo que las parejas sin hijos. Si la evolución se basaría en maximizar la felicidad, la raza humana se habría extinguido hace millones de años. ¿Estamos engañados respecto de cuánta satisfacción traerán los niños? O bien esa elección se basa en otros factores.

Cuando ampliamos nuestra visión del Bienestar para incluir el significado y las relaciones, se hace evidente por qué elegimos tener hijos y por qué elegimos cuidar de nuestros padres cuando nos necesitan.

El objetivo de la Teoría de la Felicidad es aumentar la cantidad de felicidad en la propia vida. El objetivo de la Teoría de del Bienestar, por el contrario, es plural y más importante: aumentar el despliegue y el florecimiento de la propia vida y trascenderla más allá de los límites de nuestro ego.

Ahora que ya sabes los ingredientes de una Vida de Bienestar... ¡Ponte a trabajar para sentirte a gusto con tu vida, además de "darte" los gustos!

La vida no vivida: “Qué hubiese sido si...”

Por Corina Valdano



Una idea que no se concretó, una conversación pendiente, un proyecto que quedó a la mitad, una materia que no se rindió, disculpas que no fueran dadas, abrazos contenidos, objetivos no cumplidos...La lista podría seguir interminablemente, al mismo tiempo que un hondo sentimiento de frustración se esmera en recordarnos que lo que subestimamos era realmente importante.

Esto se pone en evidencia cada vez que sentimos emociones muy intensas al recordar lo que no podemos olvidar, cuando nos sorprendemos una y otra vez pensando acerca de los mismo, cuando en nuestros dialogos internos tratamos de llegar a acuerdos, cuando deseamos volver el tiempo atrás para obrar distinto, hacer lo que no fue hecho, decir lo no dicho.

La vida tiene una naturaliza cíclica, todo empieza y todo termina. Nuestra naturaleza psiquica, funciona en armonia con este principio fundamental. Es decir: nuestro inconciente necesita “cerrar” para poder avanzar. Cuando quedamos anclados al pasado, nos detenemos emocionalmente allí aunque sigamos avanzando en “piloto automático”. El presente se tiñe de la melancolía de lo que no pudo ser. Quedamos así fragmentados, pues una parte nuestra queda especulando: ¿Qué hubiese sido si...?

A veces nos sucede con grandes cosas, es decir: una decisión que hubiese tenido un gran impacto en nuestra vida. “Qué hubiese sido si...me hubiese recibido...”, “si no me hubiese casado”, “si hubiese tenido hijos”, “si hubiese aprovechado aquella oportunidad que dejé pasar”, “si me hubiese ido a otro lugar”.

Cuando nuestras emociones quedan atascadas en el pasado, necesitamos levantar el ancla y seguir timoneando el barco. Cada etapa evolutiva tiene su propio encanto, seguir eternamente idealizando opciones del pasado esconde la trampa “romántica” de la adicción al anhelo de lo que nos falta. Sin embargo, lo elegido y vivido no puede competir con lo que quedo sin vivir, porque lo real siempre dista de lo fantaseado que quedó idealizado. Así, tendemos a sobreestimar las opciones que quedaron sin tomar y a subestimar nuestra vida real. Miramos con desdén el presente y con añoranza el pasado que no vuelve.

Cuando esto sucede, los ciclos de la vida siguen activos y nosotros estamos dormidos. La trampa de no “cerrar” el pasado que quedó atrás encierra el temor por las decisiones que sí tenemos que tomar en la actualidad. Y las desiciones que no estamos tomando ahora, posiblemente nos las reprochemos cuando este bendito único tiempo forme parte de nuestros recuerdos. Mirar por el retrovisor nos impide afrontar con dignidad el hoy. Repasando la pelicula de “La vida no vivida”, nos sumergimos en la desidia de no intervenir en nuestra vida de todos los días y pretendemos desde la fantasía “editar” lo que no puede ser modificado del tiempo pasado. El resultado es solo torturarnos y hacernos daño, sin generar ningun tipo de cambio.

Re-actualizar el pasado, sacralizar el presente

Ahora bien, hay quienes hoy pueden volver sobre sus propios pasos y retomar un camino no andado. Cuando la reflexión de lo que “hubiese sido” nos conduce a la toma de decisión y acción, lo imaginado puede volverse real. Esto es solo posible cuando dejamos de rendir culto al anhelo y nos proponemos obrar sobre lo posible real. Podemos solo re-editar el tiempo pasado desde las decisiones que tomamos en el presente inmediato, no desde las que no hemos tomado y nos lamentamos.

Ante la misma reflexión, actitudes completamente distintas. En el primer caso nos damos lastima, en el segundo nos damos una oportunidad más...abandonando el ideal de lo imposible y haciendo algo real con lo posible. No podemos elegir no casarnos, pero sí separarnos, no podemos lograr un embarazo a determinada edad pero sí ejercer un rol maternal sin tengo ese amor para dar, no podemos volver el tiempo atrás para continuar una carrera, pero sí podemos retomar desde donde dejamos a cualquier edad, no podemos empezar nuestra vida en otro lugar pero sí continuarla donde ansiemos estar. Seguro muchos podrán retrucar: “A esta altura”, “Ya es tarde”, “No tiene sentido”, “Tengo otros compromisos”. Argumentos, argumentos y más argumentos para seguir presos en ese onanismo mental que nos lleva a desear lo que no en verdad no nos atrevemos a volver real.

No se trata de plantar bandera y dar un giro de 180°, a veces eso resulta en imprudencia y osadía mal emprendida. Se trata más bien de asumir una actitud menos infantil en relación a lo que quedo sin vivir. Si de corazón ansiámos aquello que anhelamos, podemos ir ideando maneras de acercarnos, con conciencia y plena atención, tomándo desiciones congruentes que nos lleven en la dirección que revela nuestro interior. Sin duda, habra condicionamientos que debemos trascender para animarnos a emprender lo pendiente por hacer. Pero un condicionamiento no es un impedimento real sino una traba mental que prioriza “el qué dirán”.



Una vida vivida, nos obliga a rectificar la dirección si estamos obrando desde la inconciencia y la mera repetición. Una vida no vivida, es aquella que se observa con nostalgia y resignación.

Si aun tu sangre corre por tus venas, si tu corazón late al ritmo de tu respiración, tenes de sobra los recursos para ponerte en acción. De seguro no podemos volver el tiempo atrás, pero sí podemos elegir cómo queremos vivir los tiempos que vendrán. Cuando saldamos nuestras deudas estamos en paz con nuestra esencia.

Y cuando los temas “no cerrados”, no son de gran impacto pero disipan nuestras energías, siempre la mejor opción es no subestimar ni postergar lo que puede ser muy sencillo de abordar. Dejar a un lado el orgullo, las apariencias y la vergüenza para poder abrazar a un hermano que sentimos lejos y tenemos cerca, para poder llamar a un amigo que nunca más vimos y aún lo sentimos, para poder decir las palabras que nos tragamos, para poder perdonar un error humano, para disculparnos de un daño ocasionado...

¿Cómo nos damos cuenta de que las heridas ya no sangran y hemos dado vuelta de página?

Cuando hablamos sin dolor de aquello que nos quitaba el sueño.

Cuando en lugar de reprocharnos, nos preguntamos qué aprendimos de aquello vivido.

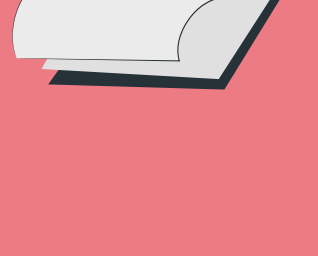
Cuando la paz interior es el sentimiento que prima por sobre la ansiedad y la depresión.

Cuando el pasado se libera, disponemos de energía nueva.

Cuando lo que quedó a medias, se cierra, podemos seguir avanzando.

Cuando lo postergado se afronta, nos reconfortamos.

Que no queden capítulos abiertos en el libro de tu vida y que tenga la firma de tu autoría.



Psicóloga Corina Valdano

"Abandonar el barco" puede ser la mejor opción.

Por Corina Valdano



No es lo mismo perseverar que insistir de más

Perseverar suele ser una actitud muy elogiada y admirada, más aún cuando se sostiene ante la adversidad. Sin embargo, toda virtud puede convertirse en un defecto cuando se sostiene en exceso o fuera de contexto. La perseverancia puede convertirse en terquedad cuando perdemos de vista que, en ocasiones, la mejor opción o la elección más inteligente, es "desistir".

Renunciar es un término que tiene mala prensa, más en los tiempos de empoderamiento en los que estamos viviendo. Sin embargo, renunciar

posibilita "re-renunciar", es decir: volver a enunciar algo de manera diferente.

Estamos bombardeados por slogans que nos dicen: "nunca te des por vencido", "sigue adelante a pesar de todo". Yo les invito a preguntarse... ¿a pesar de todo? ¿a pesar de que eso que sostenemos contra viento y marea nos genera sufrimiento? ¿a pesar de no ser ya feliz con ese proyecto? ¿a pesar del cansancio, del agotamiento, del padecimiento? ¿Y si bajarnos del barco a tiempo nos salva de morir ahogados, de seguir malgastando nuestro tiempo y energía?

¿Con qué frecuencia escuchamos un slogan que diga algo así como... "Si ya te esforzaste lo suficiente (en tu emprendimiento, en conseguir tu sueño, en sacar adelante tu relación) y no funcionó, ya es momento de dar vuelta de página y seguir adelante?" Raramente, ¿verdad?. Pareciera que abandonar es asunto de débiles y fracasados. Pero cuidado... ¡también es indicio de buen criterio, coraje y sabiduría!

La Falacia del Costo Hundido

Tal vez, alguna vez han estado en una situación similar, agotados emocionalmente, financieramente acabados, estresados a más no poder, pero de alguna manera no pueden soportar la idea de alejarse, de tirar la toalla.

¿Por qué nos sucede esto? Existe un concepto, que proviene de la psicología y de la economía, que se conoce como: la "falacia del costo hundido". Se refiere a un sesgo en la toma de decisiones que nos lleva a seguir invirtiendo tiempo, dinero y esfuerzo en un proyecto condenado al fracaso simplemente porque ya hemos invertido demasiado en él y nos cuesta dejarlo. Los seres humanos nos volvemos claramente ilógicos cuando se trata de renunciar y dejar atrás.

Por ejemplo, nos puede parecer un desperdicio separarnos de una pareja de muchos años, pero continuar en vano intentando reconstruir una y otra vez la relación no es menos derrochador. En este caso, quedarnos a sabiendas que la relación ya no nos trae satisfacción, es realmente una decisión equivocada. En cambio, poner fin a una relación agotadora emocionalmente nos libera para darnos la oportunidad de volver a intentarlo o construir una soledad fértil. También podemos caer

en la trampa de seguir invirtiendo tiempo y dinero en un emprendimiento a sabiendas de que no va ni para atrás ni para adelante con tal de evitar enfrentar la idea de "fracasar". Se siente tan mal saltar del barco a pesar de que es probable que nos hundamos que somos capaces de inmolarnos con tal de no dar el brazo a torcer. ¿A eso le llamamos perseverar a pesar de todo? Lejos de ser una virtud, permanecer en estas circunstancias es terquedad u obstinación malsana.

Se siente tan mal saltar del barco a pesar de que es probable que nos hundamos que a veces somos capaces de inmolarnos con tal de no dar

el brazo a torcer.



Seis ideas para repensar la idea de re-enunciar

Te invito a repensar la idea de "renunciar" a partir de seis ideas que te ayudarán a ampliar la mirada para evaluar cuando realmente la opción más inteligente es "saber dejar atrás y dar vuelta de página".

1- ¿Cuánto más seguirás remando en vano?

Toma nota no solo de lo que ya te costó o invertiste allí, sino también de lo que costará en el futuro seguir en esas mismas circunstancias. Registra las ganancias y las pérdidas asociadas con seguir ahí y las ganancias y las pérdidas asociadas con decir "basta". A veces no consideramos que estamos dejando pasar otras oportunidades por no poder soltar aquello a lo que estamos apegados.

A veces no consideramos que estamos dejando pasar otras oportunidades por no poder soltar aquello a lo que estamos apegados.

2- Abandonar a tiempo

Lo que solemos llamar "darnos por vencidos" puede ser reconsiderado en términos de "saber cuándo abandonar". La idea de "darse por vencido" nos suele resultar tan inaceptable que a veces olvidamos que necesitamos madurez e integridad para darnos cuenta de que algo no funciona y que es necesario realizar un cambio. La afirmación "nunca te rindas" no debe tomarse como una declaración general, pues depende del contexto en el que tenga lugar. Ceder cuando tiene sentido, cuando es lo más honorable y digno, es la elección correcta.

3- Ganar es también dejar de perder

Piensa en rendirte como un signo de sabiduría. A medida que envejecemos, más sabios y prudentes nos volvemos respecto de la mejor manera de invertir nuestros recursos y nuestro tiempo. Sabiduría es también saber discernir que batallas realmente queremos ganar y cuáles mejor saber dejar pasar. Ganar también es dejar de perder: oportunidades, tiempo, recursos y energías en lo que no lo merece o claramente está condenado a hundirse.

Ganar también es dejar de perder: oportunidades, tiempo, recursos y energías en lo que no lo merece o claramente está condenado a hundirse.

4- ¿Qué es realmente fracasar?

Reconsidera la idea de "fracasar". En muchas ocasiones, el corazón de nuestra resistencia a tirar la toalla es nuestro miedo al fracaso. Hemos sido educados para alcanzar objetivos y sostenerlos (¿a cualquier precio?). Terminar una relación o un proyecto, especialmente si comenzó con entusiasmo, es una pérdida que nos aflige. Necesitamos darnos ese espacio para hacer el duelo por lo que no funcionó como hubiésemos deseado. Pero luego considera lo siguiente: no es fracaso si la decisión de abandonar te ayuda a salir de la parálisis y te mueve hacia adelante.

Puedes pensarlo en términos de aligerar la carga, simplificar tu vida, darte la oportunidad de hacer una mejor elección, voltear la página, avanzar, levantarte, ninguna de estas alternativas es indicio de ruina o fracaso.

No es fracaso si la decisión de abandonar te ayuda a salir de la parálisis y te mueve hacia adelante.

5- No todo está en nuestras manos

Asume que no puedes controlarlo todo. A veces la vida nos expone ante circunstancias que simplemente no podemos cambiar. Podemos poner alma y corazón en lanzar un emprendimiento, pero tal vez la apertura coincidió con una pandemia, con una crisis a nivel mundial, tu arrendador duplicó tu renta o ha habido un aumento extraordinario en los precios. ¿Podrías controlar algo de esto? No, lamentablemente no. Podemos también tener la mejor intención de sacar a flote nuestra pareja, pero si del otro lado no hay predisposición o reconocimiento del problema ¿Podrías hacer algo con eso? No, lamentablemente no.

Reconocer que hay situaciones que nos exceden no es ser débiles sino dejar de creernos omnipotentes y asumir con humildad que no todo está en nuestras manos cambiar. Esta "aceptación radical" nos resguarda de invertir energía en vano en querer empujar un tapial o pretender domar el mar. Libérate de la responsabilidad de cargar con cuestiones que no tienen nada que ver con tu competencia, con tu dedicación o con déficits de tu carácter. Asume solo tu parte, no más.

6- "Hacernos bien" es ser fuertes

Cuando te creas débil quizás es cuando estás siendo más fuerte. La mayoría de las personas no reúnen la claridad y la fuerza necesarias para desafiar la falacia de los costos hundidos y saltar a tiempo del barco. Entonces, si sales, ¡considérate operando a un nivel más alto de consciencia! Es un acto heroico renunciar cuando eso supone darnos una nueva oportunidad, en el trabajo, en el amor, o en cualquier otra circunstancia de la vida. A veces también supone trascender el miedo "al qué dirán". Cuando podemos operar desde la consciencia de "hacernos bien" más que del pretender agradar o encajar... hemos dado un gran paso en nuestro camino hacia la madurez emocional.

El tren no pasa una sola vez en la vida, sino tantas como te des la oportunidad de volver a subirte.

Para concluir, reconoce que lo que sabes hoy no lo sabías antes. Tampoco lo hubieses sabido de no haber pasado por la vivencia concreta. Pero ahora que cuentas con conocimiento, experiencia y sabiduría, estarás en condiciones de arrojar de una vez por todas la toalla y liberar tus manos para poder tomar las nuevas oportunidades que se te vayan presentando.



No mandamos nosotros, es la Vida la que manda

Por Corina Valdano



A la Vida poco le importa lo que quisiéramos que sea

Necesitamos aprender a aceptar que lo que queremos o no, a la vida le importa muy poco. La Vida tiene su propio orden, es de naturaleza cambiante, impermanente, impredecible. Sin embargo, en muchas ocasiones, nos aferramos a la necesidad de control, exigimos que las condiciones sean de una determinada manera para que encajen en nuestros rígidos planes. Y la vida una y otra vez nos muestra que lo inesperado es lo que prevalece, que lo imprevisto acontece y que, aunque nos cabremos o le roguemos al Universo que obedezca nuestros más íntimos deseos, somos apenas una mínima pieza de un inmenso y colosal rompecabezas del cual no conocemos siquiera su figura, su configuración, sus leyes y sus intenciones, si es que las tuviera... Es en vano y muy frustrante aferrarnos a una idea de cómo quisiéramos que las cosas sean. Lo que necesitamos es entrenar nuestra mente para volverla flexible y abierta a contemplar situaciones inesperadas, una mente dispuesta a renunciar para volver a enunciar otras modalidades de vida, de apuestas, de expectativas distintas que sean más compatibles con nuestros actuales escenarios de vida. Que nos gusten menos o nos gusten más, son los que nos toca transitar.

Y sí, también es cierto que, tenemos la posibilidad de hacer mucho para cambiar nuestras circunstancias, pero no son cambios que acontecen de la noche a la mañana, y también es cierto que nuestros esfuerzos tienen ciertos límites y que la mejor actitud a veces tampoco es suficiente. Por eso es digno y es noble hacer lo mejor que podemos con los recursos que tenemos en un momento dado, sin exigirnos de más, sin detestarnos por no dar en la talla, sin compararnos con personas que idealizamos y que seguro también están lidiando con sus propias batallas. Porque tendemos a pensar que siempre nos tocan “las peores cartas...” y esto definitivamente no es cierto. Toda vida tiene subidas y bajadas, sus idas y venidas, sus luces y sus sombras. Aunque desde lejos las veamos brillar, no hay vida que esté exenta de transitar por pérdidas, por frustraciones, por tristezas, por sufrimiento y dolor.



Es digno y noble hacer lo mejor que podemos con los recursos que tenemos en un momento dado, sin exigirnos de más, sin detestarnos por no dar en la talla, sin compararnos con personas que idealizamos y que seguro también están lidiando con sus propias batallas.

No mandamos nosotros, es la Vida la que manda. Aunque esta herida narcisista sea difícil de aceptar para la inmensurable soberbia humana. Además, la cultura en la que estamos poco se esfuerza por revelar esta verdad. Puesto que, estamos envueltos por un pensamiento mágico que nos fuerza a creer que “querer es poder” y que “desear es atraer”. Sin embargo, el Universo no funciona así en la vida real, apenas somos seres humanos atravesados por miles de condicionamientos, inmersos en un sistema tremendamente perverso. La libertad es una utopía en una doctrina tan opresora y organizada a la perfección para que seamos serviles a sus intereses y continuidad. La felicidad es un suspiro, es solo un instante, hasta que tomamos consciencia de que en el mundo hay millones de niños muriendo de hambre.

Suena poco poético y esperanzador lo que estoy diciendo, sin embargo, son las esperanzas las que luego acarrearán frustración y desilusión. Y con esto no estoy diciendo que nada tenga sentido. Mi intención es aflojar la presión y disipar la culpa que sentimos por cuestionarnos y exigirnos no poder más, no hacer más, no producir más, no sentir más, y mesurar las infinitas demandas que nos imponemos a nosotros mismos bajo la inverosímil promesa de que la felicidad empieza cuando lo que idealizamos se alcanza.

La Trampa del Empoderamiento

La idea disfrazada de empoderamiento que nos alienta a creer que todo lo que queremos lo podemos lograr, nos coloca en un lugar de auto-exigencia desmedida porque desde esta teoría somos los únicos responsables y protagonistas de la historia de nuestra vida. Esta mirada simplista deja por fuera que no todos partimos de las mismas circunstancias, que el inconsciente tiene pulsiones que no concuerdan con los planes de una mente consciente que se pretende todopoderosa, que las emociones son vertiginosas y no siempre están alineadas y que hay un contexto descomunal que nos atraviesa y tiene sus propias reglas.

La evolución de la conciencia es ver más allá de la apariencia y no comprar versiones plásticas de felicidad.

La verdadera felicidad se le parece bastante a la serenidad y a la paz interna que acontece cuando actuamos en congruencia con la ética de nuestra esencia.

Este texto es una invitación a practicar la humildad, a moderar las auto-exigencias, a aligerar las cargas y a calmar la ansiedad que malogra nuestros intentos de serenarnos y encontrar la paz con quienes estamos siendo, sin pretendernos ser mejores ni diferentes. Aspiremos a evolucionar, pero no confundamos evolución ni con éxito material, ni con reconocimiento social, ni con alta productividad. La evolución no es la que propone el ego desde sus miedos y sus carencias. La evolución de la conciencia es ver más allá de la apariencia y no comprar versiones plásticas de felicidad. La verdadera felicidad se le parece bastante a la serenidad y a la paz interna que acontece cuando actuamos en congruencia con la ética de nuestra esencia. La amorosidad, la compasión, la autenticidad, la congruencia, la gratitud, la sencillez, la integridad y la capacidad de servir y dar son los valores a los que aspirar para sentirnos en calma cuando las aguas están bravas, sin pretender negar o edulcorar las injusticias, la crueldad y la realidad del sufrimiento que tienen lugar en el mundo en el que estamos y del que somos todos parte.

Psicóloga Corina Valdano



La Adicción a quienes somos

Por Corina Valdano



Intoxicados de ser siempre los mismos

Existe una adicción de la que no se habla porque yace silenciosa tras los muros de una identidad que se aprecia como pieza única y consolidada.

Esta adicción no depende de sustancias externas que nos doblegan.

Tampoco de vínculos con otros que nos asfixian y encarcelan.

Es una adicción de la que nos cuesta salirnos porque es imperceptible ante nuestra mirada, pero quizás muy visible ante la observación ajena que nos ve desde afuera y advierte cómo nos repetimos a nosotros mismos una y otra vez. Siendo apenas siempre la misma versión de sí, tal como si fuera la misma canción que suena en el reproductor hasta hartarnos. De la misma manera, nosotros vemos a quien nos juzga como la figurita repetida de quien critica y solo sabe criticar porque repite ese mismo patrón desde hace años...

A muchos nos pasa, (pocos son la excepción), que día tras día consumimos la misma identidad que nos apoca y nos destina a ser siempre de la misma forma. Así quien se queja se sigue quejando, por el viento, por el ruido, por el calor, el frío y el vecino. Quien se enoja y solo sabe enojarse se vuelve especialista en encontrar motivos que lo fastidian hasta explotar y consumir su dosis diaria de furia y de ira. El adicto a agradar mendiga su ración cotidiana de aprobación sin la cual se siente no existir. En tanto que el adicto a rechazarse no pasara su día sin encontrar motivos por los cuales detestarse, así como el narciso encontrará motivos por los cuales vanagloriarse.

El adicto a rechazarse no pasara su día sin encontrar motivos por los cuales detestarse, así como el narciso encontrará motivos por los cuales vanagloriarse.

Es fácil verlo en otros, ¿verdad? Seguro mientras ibas leyendo vinieron a tu mente diferentes personas que, de tan previsibles, se vuelven tedias y aburridas. Pero, en esta ocasión te invito a que te preguntes... ¿de qué versión de vos eres adict@? ¿De qué rasgos, comportamientos, omisiones, postergaciones, obsesiones, pensamientos o emociones estás intoxicad@?

Darnos cuenta de cómo nos repetimos a nosotros mismos, desnudarnos de lo habitual en nosotros, decir que sí a lo que siempre dijimos que no, decir que no a lo que siempre dijimos que sí, nos abre a una multiplicidad de infinitas formas de ser que nos conduce a un Universo impensado de experiencias. Quedar anclados en ser quienes decimos ser, priva a otros de conocer mejores versiones de quienes podemos llegar a ser y nos priva a nosotros de evolucionar pudiendo acceder a mejores formas de vida, más en coherencia, en serenidad, con una conciencia que nos permita apreciar lo que no vemos cuando estamos “tomados” por nuestros automatismos inconscientes.

Quedar anclados en ser quienes decimos ser, priva a otros de conocer mejores versiones de quienes podemos llegar a ser y nos priva a nosotros de evolucionar pudiendo acceder a mejores formas de vida,

¿Cómo dejar de ser adictos de quienes somos?

Ser adictos a nosotros mismos nos empobrece, nos aburre y nos malogra. Ensayar nuevas maneras de ser nos renueva y nos refresca. Y no se trata de cambiarse look o de vestir distinto, tampoco de acostarse de una manera y levantarse siendo otr@. Nos re-inventamos cuando nos dedicamos a conocernos en profundidad, cuando aprendemos a observarlos en acción y empezamos a advertir dónde, cuando, ante qué o con quién caemos presos de la misma adicción y tenemos siempre ese “mismo sabor” de nosotros que ya nos hastía o nos empalaga.

Y entonces necesitamos una fuerza titánica para transitar la abstinencia de no contestar siempre de la misma manera, de no poner siempre la misma cara, de esas ganas ciegas de dejar lo que un@ empieza, de caer en la victimización o en el poco digno hábito de culpar siempre al otr@ de todos nuestros males y frustración. Y cuando dejamos de transitar por los mismos caminos de hábitos conductuales, donde hasta hace poco estaba impresa nuestra huella, empieza a crecer la hierba y ese suelo que antes era árido y desértico, se vuelve fértil para sembrar semillas de paciencia, de amabilidad, de tolerancia, de constancia, de gratitud, o de lo que cada quien necesite cultivar para enriquecer allí donde la identidad se nos quedó mendiga o insuficiente para transitar nuestra existencia con más recursos y herramientas.

Así como dejamos atrás ropa que ya nos queda chica o esta desgastada, de la misma manera necesitamos renovar nuestras antiguas etiquetas y capas de identidad que ya no nos representan, nos traen problemas o limitan el despliegue de todo nuestro potencial.

Nuestra identidad tiene la posibilidad de ensancharse, de ampliarse, de flexibilizarse, tanto como nuestra consciencia esté deseosa de evolucionar.

Nuestra identidad tiene la posibilidad de ensancharse, de ampliarse, de flexibilizarse, tanto como nuestra consciencia esté deseosa de evolucionar. No es un trabajo fácil, pero sí es sencillo.

Un buen terapeuta nos puede acompañar a mostrarnos lo que a veces no podemos ver tras los escarapes de quienes creemos ser y pensamos que no podemos dejar de ser. Masajear lo que duele, dejar atrás lo rancio, vaciar lo que ya huele a podrido de quienes decimos ser, nos libera de la adicción a repetir la misma identidad como si de la película del Día de la Marmota se tratara... ¿la viste? Te invito a verla, si tienes la sensación de tedio al mirarla... ¡No caigas en la soberbia de sentirte tan diferente! Así a veces nos pasa a nosotros o les pasa a otros con nosotros.