

¡Justo a mi me tocó ser yo!

Por Corina Valdano



Como decía Mafalda... ¡Justo a mi me va a tocar ser yo!

A veces uno se harta de ser quien es. Se cansa de equivocarse en las mismas cosas, de cometer los mismos errores, de tropezar siempre con la misma piedra. Se hastía de sentir siempre ese "sabor de sí" que ya nos aburre hasta a nosotros mismos... ya sea porque nos vivimos quejando, postergando, enojando, fastidiando o cualquier otra actitud que nos conduce a los mismos lugares de siempre, y por lo tanto, a la sensación de agobio de ser quienes somos.

Uno podría pensar... ¡qué lamentable ser uno mismo quien no se soporta! Qué fastidio convivir las veinticuatro horas del día, los trescientos sesenta y cinco días del año y toda una vida, con quienes estamos pudiendo ser y no nos gusta... Pero no. En verdad, puede ser una buena señal, una ocasión para evolucionar. Vestigio de que nuestra personalidad nos queda chica y es hora de ampliar, de desplegar una identidad más abundante y espaciosa. Un nuevo "Yo" que abarque actitudes, comportamientos y hábitos que nos beneficien y favorezcan el despliegue de una mejor versión de un@ mismo.

Lejos de alarmarnos, es normal y hasta deseable agotarnos de ser siempre l@s mism@s, peor sería que pasen los años y sigamos en el mismo lugar evolutivo.



La Insatisfacción Óptima

Ken Wilber, pionero de la Psicología Transpersonal, forjó el concepto "insatisfacción óptima", que aplicada al tema que les estoy compartiendo, podría comprenderse como la porción justa de descontento que necesitamos para dar lugar a un proceso de cambio, de transformación personal, para decir ¡basta! a lo que nos harta... para poner límites que no estábamos poniendo, para salirnos de relaciones tóxicas, para dejar de intoxicarnos nosotros mismos, o dejar de maltratarnos con lo que de sobra sabemos que nos daña. Una persona que se piensa así misma atraviesa por estos períodos de crisis y de alquimia personal que conduce a transformar el plomo en oro. A convertir aquello que ya no nos sirve más, en materia prima para aumentar nuestro capital de sabiduría para transitar la vida con más consciencia y lucidez. Así que lejos de alarmarnos, es normal y hasta deseable agotarnos de ser siempre l@s mism@s, peor sería que pasen los años y sigamos en el mismo lugar evolutivo.

El desafío es habilitar la pregunta que pone movimiento a este estancamiento: ¿y qué pasaría si sería diferente a como soy? En lugar de quedarnos atascados en la afirmación "yo soy así". Cuando nos comprendemos como procesos y no como resultados acabados podemos reactualizar nuestra identidad a partir de introducir el milagroso "¿Y si...?" ¿Y si dejó atrás esta tendencia impulsiva? ¿Y si empiezo canto, pintura o aquello que vengo postergando? ¿Y si tomo distancia de esta persona que me daña? ¿Y si me animo a estudiar lo que me gusta y dejo a un lado las excusas? ¿Y si dijera que sí a lo que casi automáticamente digo que no? Porque el "hartazgo de sí" puede ser señal de que estamos transitando siempre por el mismo lugar. Y algo dentro nuestro nos late para recordarnos que no estamos desplegando lo mejor de sí, o que quizás estamos siendo menos de todo el potencial que vinimos a manifestar.

Cuando hay partes nuestras que se sienten auto-traicionadas y reclaman "pista" para aterrizar, aparece el síntoma, el malestar, como señal de alarma para mirar hacia adentro y averiguar qué nos pasa. Quienes piensan que el problema está afuera, que son los demás o las circunstancias... se pierden la posibilidad de dar una vuelta en la espiral de evolución. En cambio, quienes se hacen cargo, ejercitan el "Stop, Look, and Go" y antes de seguir avanzando observan bien hacia dónde quieren seguir dando sus pasos.



El "hartazgo de sí" puede ser señal de que estamos transitando siempre por el mismo lugar. Y algo dentro nuestro nos late para recordarnos que no estamos desplegando lo mejor de sí, o que quizás estamos siendo menos de todo el potencial que vinimos a manifestar.



Dejar atrás partes nuestras para evolucionar

Cuando hay partes nuestras con las que ya nos cuesta convivir, necesitamos divorciarnos de ellas, dejarlas a un lado y reconocer que son solo "partes" menos evolucionadas, que ya no se corresponden con quienes deseamos ser, no es nuestra identidad entera. Y si así lo fuera, tampoco nuestra personalidad nos define de una vez y para siempre si nos damos la oportunidad de dejar atrás nuestras etiquetas y damos lugar a nuevas experiencias que nos dejen "nuevos sabores" que nos ayuden a reactualizarnos y a sentirnos más a gusto con quienes somos.

A veces sucede que evolucionamos en consciencia, que nos damos cuenta de cosas que antes no, que nuestras necesidades cambian. Y si nuestra personalidad no nos acompaña, si nuestros comportamientos, nuestros hábitos y elecciones permanecen igual, nos sentimos desalineados con respecto a los valores que hoy deseamos encarnar. Este desacople es una llamada a inaugurar nuevas actitudes, más acordes y en coherencia con quienes deseamos ser. Quizás detrás de nuestra resistencia al cambio, habita un verdadero milagro de quienes podríamos llegar a ser...

En cambio, si nos apocamos, si somos menos de lo que vinimos a Ser (no hacer) nos habita un sabor insípido que de a ratos nos cansa o nos fastidia. Construirnos una vida provechosa, exige la participación de cada protagónico y la valentía para restaurar la identidad cuando nos quede pequeña, ya no nos represente, ciertas partes sean tóxicas o hayan quedado desactualizadas.

Descubrir nuevas formas de ser quienes somos, nos renueva y nos conecta con un contenido interior que nos devuelve la calma y el gusto de ser quienes somos

¡Justo a mí me viene a tocar ser yo! Y si... a todos nos tocan cartas que no nos gustan, pero lo cierto es que contamos con la posibilidad de jugarlas de la mejor manera si en lugar de irnos al maso y darnos por sentado, nos animamos a ir más allá de la queja y el hastío. Las vidas sin propósito son vidas mustias e insípidas. Descubrir nuevas formas de ser quienes somos, nos renueva y nos conecta con un contenido interior que nos devuelve la calma y el gusto de ser quienes somos.

Psicóloga Corina Valdano



Sentirse una estafa

Por Corina Valdano



El Síndrome del Impostor

¿Has sentido alguna vez que descubrirán que no eres tan bueno en lo que haces como los demás lo creen? ¿Crees que la suerte o la casualidad tienen más peso que tus méritos para conseguir tus objetivos? ¿Sientes internamente que no mereces todo lo que has logrado?

Si es así, estás sufriendo de un trastorno poco conocido pero muy frecuente: El Síndrome de Impostor. La densa sensación de creer que en algún momento las personas se darán cuenta de que eres un fraude y de que, en verdad, no mereces nada de lo que has conseguido por tu cuenta.

Muchas personas no son capaces de internalizar y apropiarse de sus éxitos. Son "aplaudidos", pero sufren en silencio porque se sienten una estafa. Piensan que nunca saben lo suficiente como para sentirse inteligentes y capaces. No se dejan en paz. Trabajan y se esfuerzan más de la cuenta y eso los lleva a concluir que lo poco o mucho que consiguen es gracias a que hacen el doble de esfuerzo que otros hacen para alcanzar lo mismo... porque a ellos "no les da la cabeza" ni consiguen nada fácilmente. En cambio, suelen pensar que las personas exitosas, dignas de su admiración han llegado donde están fruto de un talento natural y con la ligereza propia de alguien a quien nada le cuesta. Se comparan con el "mejor" y se ponen la vara tan alta que nunca la alcanzan... es agotador sentir que "siempre falta" para sentirse que están a gusto con quienes son y tienen valor.

Este síndrome afecta a hombres y mujeres por igual, generalmente a personas hiper-exigentes y paradójicamente exitosas. Sucede que una vez que han alcanzado cierto reconocimiento o admiración, no se relajan porque sienten que no pueden bajar su promedio de rendimiento y cada vez necesitan más logros y "sensación de saber" para sentirse bien con ellos mismos, e incluso nunca llegan a estar conformes con quienes son o están pudiendo ser en un momento dado de sus vidas.



Patrones de conducta en las personas que experimentan sentimientos de ser impostor

Perfeccionistas:

Establecen expectativas extremadamente altas para sí mismas. E incluso si alcanzan el 99% de sus objetivos, van a sentir que han fracasado porque les falta el 1%. Cualquier pequeño error los lleva a cuestionarse sus competencias.

Expertos:

Sienten la necesidad de saber cada pieza de información antes de iniciar un proyecto y constantemente buscan nuevas certificaciones y entrenamientos para mejorar sus habilidades. Tampoco aplicaran para un trabajo si no cumplen a la perfección con absolutamente todos los criterios solicitados para el puesto. También pueden dudar de hacer preguntas en una clase o hablar en voz alta en el trabajo por temor a parecer estúpidos.

Idea de Genialidad Innata:

Cuando trabajan duro para lograr lo que se proponen, concluyen que no son lo suficientemente buenos. Creen que las habilidades deberían llegar con facilidad, y cuando tienen que esforzarse, su dialogo interno le susurra al oído que eso es la prueba de que es un impostor o una impostora.

Solistas:

Creer que tienen que lograr todo por su cuenta, y si necesitan ayuda es prueba de que ellos no pueden por sí mismos.

Exigencia desmedida:

Trabajan el doble que los que están a su alrededor por temor a quedar atrás. Además, se exigen perfección en todos los ámbitos de su vida: trabajo, pareja, amistad, crianza, etc. Y se sienten estresados cuando en algún aspecto de su vida, creen no dar en la talla.

¿Se nace o se hace?

Una persona que padece este síndrome es la combinación de un temperamento ansioso y un ambiente exigente. A veces, memorias de la infancia, como el sentimiento de que las notas obtenidas nunca eran lo suficiente para sus padres o que algún hermano eclipsaba el desempeño propio, pueden dejar un impacto duradero. De pequeños, van internalizando la idea de que para ser amados necesitan ser exitosos.

¿Cómo lidiar con el Síndrome del Impostor?

Un primer paso para superar el sentimiento de sentirse una estafa es reconocer los pensamientos y diálogos internos y ponerlos en perspectiva en lugar de identificarnos con ellos. No involucramos con todos los contenidos de nuestra mente es sanador... Poder decirnos amorosamente: "esto es solo un pensamiento que habita en mí" es hacernos la vida más fácil y sencilla. Cuestionar y preguntarnos ¿este pensamiento me ayuda o me dificulta? Es un gran avance en nuestra evolución de consciencia.

Cuestionar y preguntarnos ¿este pensamiento me ayuda o me dificulta? Es un gran avance en nuestra evolución de consciencia.



La inteligencia sin la sabiduría de cómo vivir y tratarnos es una herramienta que no aporta riqueza.

Las personas que no se sienten impostoras no son más capaces, inteligentes o competentes que las que así se sienten. Esto significa que solo tenemos que aprender a pensar como no impostores. No juzgarnos con severidad, darnos margen de error, comprendernos humanos imperfectos y no máquinas de rendimiento, descomprime el diario vivir.

Si te sentís identificado con lo que estás leyendo, ¡respira!, no hay suerte ni circunstancia favorable que opaque tu mérito. Disfruta el camino de tu evolución, sin presiones que ocasionen un sufrimiento inútil. La inteligencia sin la sabiduría de cómo vivir y tratarnos es una herramienta que no aporta riqueza. Procura que tu crecimiento vaya de la mano de tu bienestar.

Psicóloga Corina Valdano

Aprender a desdramatizar nos alivia la vida

Por Corina Valdano



De los problemas se aprende, de los dramas no

Hay personas que viven su vida con tal intensidad que todo lo tienden a dramatizar. Así como gozan de la capacidad de sentir contento cuando todo va bien y tienen la virtud de hallar belleza donde otras personas no ven, cuando les toca lidiar con las sombras o las dificultades propias de la vida... se sienten desgarradas y se toman las circunstancias como verdaderos dramas. Este estilo de personalidad tiene vaivenes emocionales tan exagerados que hasta para un espectador, parecen personas distintas, según sea el estado emocional que los domina.

Esta sobredimensión de lo que les acontece, no necesariamente se debe a lo que cualquiera podría concluir fácilmente: "quiere llamar la atención". Aunque puede haber un condimento de esta tonalidad... lo cierto es que estas personas reaccionan como reaccionan porque se sienten desprovistas de recursos para hacer frente a cuestiones que suponen destreza práctica y mente calma. Imaginan, pero no resuelven. Y si de imaginar se trata... se imaginan los peores escenarios y comienzan a sentir lástima de sí. La energía que deberían estar aprovechando para transformar lo que no va bien, se les escabulle en alimentar emociones de tristeza, desamparo, impotencia y desesperación.

Las reinas y reyes del drama van de catástrofe a desdicha, de pérdida en pérdida, de crisis en crisis casi habiendo ya perdido la punta del ovillo de por qué razón se sienten como se sienten... ¡solo saben sentir... y vaya si sienten! Y lo que sería una cualidad termina siendo un defecto por su grado de exageración. Es como si el puente que permite ir de la razón al sentir estuviese clausurado y no hay manera de cruzar del otro lado para poner paño frío a tanto ardor.

Es como si el puente que permite ir de la razón al sentir estuviese clausurado y no hay manera de cruzar del otro lado para poner paño frío a tanto ardor.



¡¡¿Porqué a mí?!!

"¡Todo me pasa a mí!", "¡la vida no es justa conmigo!", son frases típicas que exteriorizan buscando contención o guía. Rara vez se preguntan por su responsabilidad..., es la Vida (con mayúsculas) la que está en su contra. Esta mirada sobre lo que les acontece es precisamente lo que les hace estar más que el común de las personas sumergidos en duelos, frustraciones y eternas decepciones. Y mientras se sientan víctimas... seguirán viendo a los demás vivir su vida como protagonistas y lamentándose de sí y de lo que deberían haber hecho distinto. Si hay algo que no saben hacer es "dar vuelta de página...", revisan, repiensen, elaboran y re-elaboran en su cabeza miles de explicaciones y argumentos para su pesar.

Estas personas tienen que reconocer que la vida está hacia adelante, que las tormentas pasan y que los malos momentos son "momentos", solo momentos... Si se extienden es porque hay un atasco allí que necesita ser trascendido más que eternamente revisado y analizado.

L@s adict@s al drama, generalmente en su niñez han sufrido negligencia emocional, abandono o maltrato. Desde esa sensación de desprotección se siguen parando ante su vida hoy.

Sin embargo, logran crecer una enormidad cuando se dan cuenta que ahora "cuentan con ell@s mism@s" como principal aliad@s y toman en sus manos su propia vida para hacer con ella lo que no les fue dado.

Fácil es decirlo, difícil es lograrlo... pero lo cierto es que necesitan desarrollar estrategias de afrontamiento más que volver eternamente sobre su pasado. Saber pedir ayuda cuando no es posible lograrlo por sí mism@, es un primer paso para pasar a la acción y dejar de lamentarse.



Consejos para desdramatizar

Puede que conozcas a alguien, todos tenemos un familiar, un amig@, que se toma todo demasiado trágicamente o puede que seas vos quien debería aprender a moderar tu intensidad. Aquí te dejo algunos consejos para aprender a domar tu emocionalidad.

Lo principal es reconocer que "no somos" nuestras emociones, sino que sentimos emociones y podemos dejar de sentir las sino nos quedamos a vivir ahí.

Ayudarnos a no intensificar ciertas emociones negativas es una decisión que hay que tomar. Si todo el tiempo hablamos sobre un tema que nos aflige, escuchamos canciones que nos recuerdan, miramos fotos amarillas... el asunto se hará más sencillo.

Es bueno que sepas que las emociones generan adicción. Así es... una emoción determinada se corresponde con cierta química en el cuerpo. Cuando nos acostumbramos a la intensidad emocional, el cuerpo "necesita" ese frenesí para no sentirse extraño. Familiarizarnos con emociones distintas y de distinta magnitud, es de gran ayuda.

Aprender a "observar" lo que sentimos y pensar en dejarnos por ello. Saber poner distancia entre la conciencia y los contenidos que hay en ella, se asemeja a saber diferenciar las nubes que pasan, del cielo que yace detrás.

Conocerse lo suficiente como para saber re-conocer ese personaje dramático que cada tanto toma el mando y quiere apropiarse de todo el escenario. Convocar otras partes de nuestra personalidad que también nos habitan (la parte relajada, la parte sensata, la parte lógica) ayuda a no tomarnos tan en serio nuestros dramas y nuestras tragedias.

En lugar de reaccionar de inmediato, tomar como hábito, hacer una pausa, tomar aire, detenernos y reflexionar. Antes de dejarnos secuestrar por nuestras emociones, analizar, "mirar la foto entera" y luego decidir qué acción tomar o si es más inteligente dejar pasar.

psicología online, dramatizar, corina valdano, expatriados

Elegir no intensificar el dolor y dejar de sentir lástima de sí, es un cambio de actitud que está en nuestras manos tomar y nos vuelve la vida más sencilla, en medio de tanta tendencia a complejizar.

La clave de un buen equilibrio emocional no es sentir una cosa o dejar de sentir tal otra sino, saber identificar lo que sentimos, escuchar lo que nos dice lo que sentimos, gestionar lo que sentimos y evaluar que acción necesitamos tomar para sentirnos mejor... Elegir no intensificar el dolor y dejar de sentir lástima de sí, es un cambio de actitud que está en nuestras manos tomar y nos vuelve la vida más sencilla, en medio de tanta tendencia a complejizar.

Psicóloga Corina Valdano



El Cambio está en la Práctica

Por Corina Valdano



Buscar Ocasión de Práctica

Dice un sabio refrán "la práctica hace al maestro". Me gusta esta frase porque se aplica a la perfección al arduo y beneficioso "trabajo sobre sí" cuando nos tomamos a nosotros mismos como materia prima e intentamos fortalecer determinados rasgos de personalidad y suavizar otros. Es por eso que, en el contexto de la terapia, siempre estímulo la actitud de "buscar ocasión de práctica". ¿Por qué es tan importante "practicar"? Porque a veces nos sucede que sabemos a la perfección lo que nos pasa, cómo nos pasa, con quienes nos pasa y hasta cuándo nos pasa lo que deseamos que deje de pasarnos, y sin embargo, no podemos desprendernos de la tela de araña de hábitos nocivos que nos atrapan porque seguimos haciendo lo mismo a pesar de haber entendido que quisiéramos lo distinto.

Los malos hábitos que malogran nuestra personalidad pueden ser desde la terquedad, la queja, la inconstancia, la inflexibilidad, hasta las malas contestaciones y la facilidad para decir que no sin ni siquiera pensarlo, entre tantos otros. Mientras que los buenos hábitos que enriquecen nuestra personalidad pueden ser la paciencia, la gratitud, la apreciación, la disciplina, la empatía, la cordialidad. Tanto unos como otros, pueden entrenarse en la vida cotidiana y de hecho "necesitan" ser entrenados si lo que uno desea es integrar lo faltante y desechar lo excesivo en uno mismo. Sucede que, entender lo que nos pasa desde la mente racional no es suficiente para cambiar lo que deseamos modificar. Solo la acción sostenida va logrando destejer las conexiones neuronales "rígidas" que nos llevan a determinados comportamientos no deseados y en su lugar re-tejer conexiones neuronales más acordes a quienes queremos ser.



El Monasterio de la Vida Cotidiana

Precisamos "buscar ocasión de práctica" para darle a nuestra personalidad la forma que le queremos dar ¿Dónde? En el monasterio más difícil, el de la vida cotidiana... con aquellos vínculos que nos cuestan, con aquellas tareas que preferiríamos evitar, en aquellas conversaciones o dinámicas difíciles... Así es que, nuestro día a día, es el horno donde se estira la personalidad, donde se le da forma y se la modifica cual si fuera arcilla.

Nuestro día a día, es el horno donde se cuece la personalidad, donde se le da forma y se la modifica cual si fuera arcilla.



Lo que suele sucedernos al momento de "hacer carne" lo que apenas "tocamos de oído" es que, con frecuencia, nuestra atención cae, se debilita o se vuelve errática. Nos olvidamos de que nos prometimos cambiar un rasgo, nos dispersamos entre cientos de estímulos y perdemos de vista la oportunidad para hacer distinto ante lo mismo. Por eso, la manera más provechosa de comenzar a cambiar lo que queremos cambiar es tomar un rasgo a la vez. Como si de un laboratorio personal se tratara, la estrategia es colocar en el foco de la observación aquella característica que queremos erradicar o integrar a nuestra personalidad. Cuando hemos centrado nuestra atención en "ese" hábito en particular, lo que sigue es estar atento a detectar la ocasión de ejercitarlo. Teniendo como principal objetivo, hacer distinto ante lo mismo.

En ese estado de atención despierta, de pronto nos llega una propuesta que rechazaríamos sin siquiera escucharla y nuestra consciencia alerta y dirigida detecta una "ocasión de práctica". Ejerciendo una voluntad titánica, podemos torcer la tendencia de siempre y decir un tímido "sí" a lo que hubiésemos dicho un contundente no. O puede que estemos con la atención dirigida a desplegar la gratitud donde antes hubiese habido una queja casi automática.

Así, por cada respuesta distinta dada, vamos de-construyendo lo oxidado y viejo de nuestros comportamientos y re-construyendo una personalidad más flexible y amplia, capaz de dar diferentes respuestas según sean las circunstancias.

Por cada respuesta distinta dada, vamos de-construyendo lo oxidado y viejo de nuestros comportamientos y re-construyendo una personalidad más flexible y amplia, capaz de dar diferentes respuestas según sean las circunstancias.

No es para nada fácil aprender a gestionarnos pero sí es una tarea sencilla que no requiere más que la pericia de comprometernos de lleno con nuestro proceso de auto-transformación.



¿Cuál es el Secreto de la Alquimia Personal?

Los cuatro pasos que no pueden faltar en este proceso son: el "darnos cuenta", el "poner foco", "el generar ocasión de práctica" y lo más importante... repetir, repetir, repetir hasta que lo nuevo se vaya amalgamando e integrando al repertorio de herramientas con las que contamos para abrirnos paso en la vida.

Al principio somos inconscientemente torpes. Es decir, no nos damos cuenta de que un rasgo determinado nos trae problemas. Luego, nos volvemos conscientemente torpes. Nos damos cuenta pero no podemos dejar de ejercer ese hábito. Si damos un paso más en nuestra evolución, nos abocamos a la tarea de volvernos "conscientemente hábiles" y con todas nuestras fuerzas dirigimos nuestra atención a volvernos competentes en aquello que nos interesa. Finalmente, para sostener el timón, nos volvemos "inconscientemente hábiles" en aquello que antes nos resultaba tremendamente difícil. Hemos conquistado ese rasgo y ya forma parte de nuestro bagaje. No se dispara por sí mismo, hemos logrado dominio a partir de la práctica.

Al principio somos inconscientemente torpes. Luego nos volvemos conscientemente torpes. Si damos un paso más... logramos ser conscientemente hábiles, hasta lograr ser finalmente inconscientemente hábiles en aquello que nos proponíamos.



No existen fórmulas mágicas ni recetas. Cambiar, avanzar, transformarnos, enriquecernos es tomar nuestra personalidad en nuestras manos y como artesanos masajearla, humedecerla y darle forma con acciones concretas. De lo contrario, se resaca, se estanca, se rigidiza en los hábitos y comportamientos de siempre. La práctica y la repetición de lo nuevo, nos renueva y nos permite "saborear" nuevos sabores de sí. Este heroico trabajo de reactualización nos permite alinear nuestra evolución de consciencia con la manifestación concreta de quienes elegimos ser en nuestro día a día. Si solo nos "damos cuenta" pero no hacemos nada para modificar lo que nos traba, lo único que sentiremos es culpa. ¿Por qué? Porque a la toma de consciencia no le sigue la acción concreta que equilibra la disonancia entre lo que nos sentimos ser y lo que finalmente manifestamos en nuestros comportamientos diarios. Esta coherencia solo es posible cuando logramos plasmar los valores que hoy nos representan en nuestra vida de todos los días, a través de la práctica sostenida de aquellas actitudes y comportamientos que nos facilitan la vida, embellecen nuestro ser y nos permiten despegarnos.



Dejar ir lo imposible para dejar venir lo posible

Por Corina Valdano



Dejar atrás para poder seguir...

Muchas personas sufren de más por quedarse largo tiempo duelando lo que no pudo ser... una pareja, un hijo que no llega, un proyecto a medias, culminar una carrera, el logro de un objetivo. Cualquier expectativa deseada que no pudo ser lograda puede oficiar de anzuelo donde quedar sujetados "en lo que nos hubiese gustado que sea y no pudo ser".

Como si al andar por el bosque de la vida se nos hubiese enganchado el suéter en una rama y nos quedáramos por años tratando de soltarlo cuando es evidente que la acción más inteligente sería cortar los hilos y seguir andando, reconociendo que ese jersey, aunque muy querido, no es ni el único y además puede ser retejido.

Si bien es necesario darle importancia a lo que es importante para cada un@ de nosotr@s y legitimar lo que sentimos, sin desestimar nuestras emociones... lo exagerado, es sin dudar, lo que nos daña. Es que potenciar y amplificar el sentimiento de anhelo y de nostalgia por lo que no es o no pudo ser, nos ancla en el pasado sin dejarnos avanzar ni planear otros escenarios de vida.

Amplificar el sentimiento de anhelo y de nostalgia por lo que no es o no pudo ser, nos ancla en el pasado sin dejarnos avanzar ni planear otros escenarios posibles de vida



Aferrarnos a una idea rígida respecto de lo que planeamos para nuestra vida y no dejar margen emocional para que acontezca lo que ha de acontecer sin que tengamos demasiado control, ni podamos evitarlo, lejos de beneficiarnos, nos vuelve obstinados en encajar una pieza en un rompecabezas que a veces ya ni siquiera es el nuestro. La vida nos lo muestra y nosotros nos resistimos e insistimos en que encaje "esa" pieza y así, dejamos de ver la imagen completa de lo que podría ser una vida que contempla varios escenarios posibles de existencia.

Años atrás estando yo aferrada a una situación, alguien me dijo una frase que me ayudó a desenredarme de la tela de araña en la que estaba atrapada... "Hay cosas que suceden y cosas que no suceden". Una expresión que tuvo la fuerza de la simpleza para despejar mis complejidades, mis argumentos y justificaciones para seguir insistiendo en lo que quería que sea... y de repente me sentí como una niña pateando ante la evidencia de lo no posible y me dije ¡basta! Ese cortar la lana de mi jersey me permitió seguir construyendo mis planes de vida y hacer espacio para que lo posible se manifieste.

Cuántas vidas quedan desperdiciadas por quedar ancladas en lo que no pudo ser... Me ha tocado acompañar a muchas personas a liberarse de su terquedad para poder re-pensar otros caminos. Y cuando se logra renunciar a una ilusión, queda un enorme caudal de energía para ser utilizada en construir una realidad concreta y cierta sobre la cual sí tenemos injerencia.



Renunciar a una ilusión, libera un enorme caudal de energía para ser utilizada en construir una realidad concreta y cierta sobre la cual sí tenemos injerencia.

La palabra renunciar suele tener mala prensa. Sin embargo, esconde una sabiduría que es clave en la madurez emocional. Renunciar es re-enunciar, dejar atrás para volver a enunciar de manera creativa otras circunstancias de vida.

No hay solo un solo sendero para construirnos una vida que nos guste. Si una pareja queda a mitad de camino, hay otros proyectos que pueden iniciarse igual de buenos. Si una aprobación no llega, hay seguramente otras personas que nos suman en las cuales poner energía. Si un proyecto no se concreta, es un proyecto... no todos los que proyectemos. Si algo se derrumba, que sea ese algo "no nosotros". La destreza que tengamos para re-inventarnos amplía las posibilidades de vivir una vida con plena presencia y satisfacción.

Lo ideal es ir haciendo un boceto de lo que queremos con lápiz a mano alzada, no un esquema con fibrón indeleble que no se pueda rectificar. Entrenar la flexibilidad para rehacer, repasar y retocar un plan original es fundamental para no invertir energía de más en lo que no está siendo y quizás nunca será.

Entrenar la flexibilidad para rehacer, repasar y retocar un plan original es fundamental para no invertir energía de más en lo que no está siendo y quizás nunca será.



Decir ¡basta! es liberador

Te invito a que observes cada área tu vida y te preguntes... ¿en qué estoy insistiendo de más? ¿Qué necesito dejar atrás y volver a enunciar? ¿Qué adiós podría ser liberador?

Es que a veces nos cuesta más "dar brazo a torcer" y dejar de pelearnos con las circunstancias que lo que realmente sentimos que estamos perdiendo cuando perdemos o renunciamos a algo.

Dejarnos vencer no siempre es debilidad, puede ser muestra de grandeza y madurez emocional. No todas las batallas tienen que ser ganadas. Necesitamos discernir cuando sí es adecuado insistir y cuando es mejor desistir e irnos de lo no posible erguidos, con dignidad y con la fuerza suficiente para seguir proyectando.

Nos preguntamos más que estamos perdiendo por renunciar, que lo que estamos impidiendo que sea por insistir de más. Hacer espacio, vaciar el recipiente de lo que ya huele mal, cortar por la sano, decir ¡basta! es hacernos el favor de no desperdiciar nuestra vida en una ilusión o en expectativas de que lo que hace tiempo viene siendo igual, cambie.

Lo que tenga que ser hecho por vos, asegúrate de hacerlo, lo demás deja que se haga... hay una porción muy grande de vida en la que no podemos intervenir... Identificar la línea que traza lo que está a nuestro alcance de lo que no, es una habilidad que necesitamos desarrollar para no sufrir de más, desgastarnos de más, dar de más, pelearnos de más... El arte de saber fluir sin forcejear con la realidad nos resguarda de nuestra propia torpeza y terquedad.

Identificar la línea que traza lo que está a nuestro alcance de lo que no, es una habilidad que necesitamos desarrollar para no sufrir de más.

Si después de leer este escrito resuenas con estas palabras, fijate si realmente vale la pena seguir desperdiciando vida en lo que te hubiese gustado que sea o si vas a regalarte la posibilidad de liberarte de tus eternos duelos y re-construir con hilos nuevos un suéter, que aunque no sea idéntico al destejido, te calce bien y te combine con quien sos hoy o quieres llegar a ser. Duelar lo que no fue, libera tu energía para disfrutar lo que es o puede llegar a ser si haces un uso inteligente de la vida que te fue dada para ser vivida momento a momento, no para dejarla congelada en fotos amarillas o estancada en expectativas no cumplidas.



Voluntad... Bendito tesoro

Por Corina Valdano



El Valor de la Voluntad

En tiempos de inmediatez, de facilismos y de auge por el hedonismo... necesitamos retomar un valor que ha quedado un poco en desuso y no tiene quizás tanta buena prensa. Sin embargo, cuando es ejercido a consciencia conlleva grandes satisfacciones: "la voluntad".

La voluntad es la capacidad que tenemos como seres humanos de sostener una acción desde la decisión a pesar de las contrariedades diarias, los contratiempos personales y los cambios en nuestros estados emocionales.

Repasemos un poco nuestra historia... Cuando somos niños, todo lo que queremos ya. No toleramos la espera. Ante la más mínima necesidad, ansiamos su satisfacción inmediata. Sentimos hambre, queremos comer. Estamos aburridos, queremos entretenernos. Deseamos algo, queremos obtenerlo sin dilaciones.

Nuestros cuidadores son los que van respondiendo como pueden a estas demandas. La manera en que lo hagan, en gran parte condicionará cómo el niño, ejercerá la voluntad en su vida adulta:

Habrán padres que, ante el más mínimo suspiro, proveerán y complacerán. Estos niños de grandes buscarán satisfacciones inmediatas y abandonarán sus objetivos ante la más mínima frustración o ante el menor esfuerzo.

Habrán otros padres que ignorarán y subestimarán las necesidades del niño. Serán de grandes, jóvenes que ni siquiera se propondrán objetivos porque darán por sentado que nos los alcanzarán.

En el medio, aquellos padres que satisfacen equilibradamente las demandas del niño. Que enseñan la importancia de la espera, la dedicación, el esfuerzo y la constancia. Y no solo enseñan, también lo ejercen en sus vidas y son coherentes con lo que intentan transmitir. De esta crianza, crecerán niños con la capacidad de sostener su acción a pesar de la frustración y de la mediata satisfacción.

Esto nos lleva a concluir que podemos contribuir en mucho como padres a desarrollar la virtud de la voluntad en nuestros hijos. Serán afortunados los niños que han sido alentados a recorrer este camino. Sin embargo, ¡a no desalentarnos! Los que no han tenido esa suerte, nos están destinados a dejar todos sus proyectos por la mitad, sólo necesitarán entrenar la voluntad en la escuela de la vida cotidiana y encontrar ocasión de práctica para fortalecerla con cada nueva experiencia.



La voluntad es la capacidad que tenemos como seres humanos de sostener una acción desde la decisión a pesar de las contrariedades diarias, los contratiempos personales y los cambios en nuestros estados emocionales.



Soy una asidua defensora de la idea de que "la infancia no es destino" y que como adultos podemos criar nuestras partes menos crecidas y completar lo faltante para enriquecer nuestra personalidad.

La voluntad, como cualquier otra cualidad, es un músculo que puede ejercitarse en el gimnasio de la vida. Se fortalece y crece en aquellas personas que ejercen la titánica tarea de sostener sus objetivos a pesar del cansancio, de la pereza, de la frustración y del error.

Las personas que cultivan la voluntad logran vislumbrar las consecuencias positivas de sostener su esfuerzo. Ven más allá del sacrificio inmediato que les demanda. Acompañan esa visión junto con una cualidad que resulta fundamental: la auto-motivación.

Estar motivados es: "tener un motivo para llevar adelante una acción". Este motivo puede quedar velado de a momento y dependerá de cada uno "recordarse" el para qué de un determinado esfuerzo, de una esmerada dedicación. El ser consciente del PARA QUÉ sostiene y alimenta el QUÉ



El ser consciente del PARA QUÉ sostiene y alimenta el QUÉ.



Renunciar al placer inmediato, es apostar a una a satisfacción futura. De esta manera...

Podemos no tener ganas de estudiar, pero sí querer recibirnos.

Podemos no tener ganas de hacer gimnasia, pero sí querer sentirnos vitales y saludables.

Podemos tener ganas de seguir durmiendo, pero querer llegar a tiempo con nuestras entregas.

Podemos sentirnos atraídos por otra persona, pero querer ser fiel y cuidar nuestra familia.

Si además de "pasarla bien", buscamos "hacernos bien", nos iremos construyendo con voluntad en la que el crecimiento no está medido por la edad cronológica sino por la expansión de los propios recursos. Y vale aclarar que... un talento generalmente no es fruto de una inspiración divina sino de una acción trabajada, enriquecida, sostenida y honrada.

Conozco más personas felices y valiosas porque se han realizado a sí mismas, que porque se la han pasado bien toda la vida. Del mismo modo, más personas frustradas porque han abandonado sus metas que porque se han quedado con las "ganas de" (salir, dormir, ir, venir).

Con el paso de los años, todos inclinamos la mirada hacia atrás... Si la cosecha es buena es porque hemos sabido esmerar los valores del esfuerzo, de la perseverancia, de la conciencia y de la voluntad esmerada. Cualidades todas que se conquistan a diario y se perfeccionan con la práctica.

Un talento generalmente no es fruto de una inspiración divina sino de una acción trabajada, enriquecida, sostenida y honrada.

Etablece Prioridades:

Define y ordena lo que para vos es importante. Tenemos un tiempo finito para gestionarlo de acuerdo a las metas que tenemos en la vida. Si no tienes metas ¡te has saltado un paso! Primero reflexiona acerca de tus motivaciones en la vida. Todos podemos construir propósitos personales si estos no nos resultan claros de entrada.

Genera Hábitos:

Establece rutinas que supongan decisiones pre-establecidas acerca de cómo organizarás cada día. Esta organización previa evita el conflicto de tener que elegir todos los días entre una u otras opciones. La decisión ya está tomada a partir de la palabra dada hacia uno mismo, sin caer en debates internos que no quiten tiempo ni dejarnos guiar por las emociones momentáneas. No hay de qué dudar (dijiste que harías esto, así lo harás. No dejes lugar a justificaciones o re-negociaciones tramposas).

Adquiere Conocimientos:

Abre tu mente, oxigena tu cerebro con nuevas ideas, descubre nuevas maneras de hacer cada vez mejor lo que es importante para vos. Esta actitud es estimulante y motiva el compromiso con nuestras tareas.

Haz algo con esos Conocimientos:

Lleva a la práctica lo que vas incorporando. Lo único que genera cambios en la vida real son las acciones. Las teorías, las ideas y las intenciones son los nutrientes de los resultados que puedes conseguir, pero para que haya un resultado concreto debes tomar decisiones y accionar.

Si a tus deseos no le siguen las acciones, serán como flores sin tallo. Desea fuerte, pero, sobre todo, echa raíces y riega..."

No hay magia ni promesas incumplidas, hay compromiso y acción nutrida.

voluntad, crecimiento personal, corina valdano, psicología transpersonal
La Voluntad alimenta la confianza en uno mismo

La voluntad es la virtud que fortalece la confianza en uno mismo. Nos reafirmamos cada vez que nos prometemos algo y actuamos en coherencia con ese propósito. Al momento de plantearnos una meta, de inmediato debemos preguntarnos si estamos decididos a hacer los esfuerzos que se requieren para conseguirlo pretendido. Si no es así, es tiempo de buscar sueños acordes a los esfuerzos que estamos dispuestos a asumir.

Aquellas personas que admiras, no tuvieron suerte... tuvieron la voluntad de dedicarse con determinación a una vocación o una meta. No hay magia ni promesas incumplidas, hay compromiso y acción nutrida. La voluntad dirigida y sostenida crea todo aquello que a simple vista no se ve desde un comienzo, pero está regado de la tierra fértil, de lo que hemos sembrado con perseverancia y que hemos regado a diario. ¡Surgirá el brote, confía! ¡La voluntad es en gran parte, garantía de lo que quieres obtener en tu vida!

Psicóloga Corina Valdano

