

71, Vías para superar la angustia que nos provoca el mundo actual

Aleteia, 4 noviembre, 2016

En el blog *Soul & Spirit*, el autor del best-seller *Care of the Soul, Cuidado del Alma*, y de otros quince textos más, el antiguo monje y ahora psicoterapeuta Thomas Moore presenta una serie de respuestas a una pregunta muy de moda: *¿Estás angustiado por el estado que guarda el mundo?*

En efecto, dice Moore, muchas personas encuentran que la inestabilidad global está afectando, fuertemente, sus días, por lo que el autor presenta algunas sugerencias para poder enfrentar ese tipo de ansiedad.

Participa consciente y selectivamente en la cultura moderna

Tú puedes ser un ciudadano activo y preocupado por tu nación y por el mundo sin darte enteramente a los valores de la vida moderna. Puedes ser excéntrico, es decir, puedes no ser parte de la multitud.

Infórmate de una fuente fresca e inteligente

Puedes usar incluso Internet para hacerte un sistema individual de información con análisis penetrantes de las noticias realizados por especialistas que se encuentren en cualquier lugar del mundo.

Intensifica tu relación con la naturaleza

La naturaleza te ofrece una base estable para tu vida cotidiana. Donde quiera que vivas descubre un lugar al que te puedas retirar con frecuencia. La naturaleza, por lo demás, nos da una visión más expansiva del tiempo. Parte de esta nueva ansiedad del mundo viene de no tener un sentido amplio de la historia, que podría darte paz sabiendo que las condiciones actuales siempre van a cambiar.

Contempla las cosas eternas

Medita o encuentra otras maneras de estar en contacto con el gran universo del cual tú eres parte. Participa en ceremonias espirituales que te den una perspectiva amplia. La ansiedad viene en parte de un punto de vista demasiado estrecho de la realidad.

Concéntrate en tu mundo

Tu mundo es tu trabajo, amistades, casa, actividades que en ella haces, y esto te puede dar alegría y relajarte. Puedes vivir una vida satisfactoria si tu mundo camina en sentido contrario a la corrupción y caída.

Haz de las artes parte de tu vida

Cualquiera de las artes, especialmente aquellas que te llenen en particular, enriquecen tus opiniones y activan tus emociones eternas. Normalmente te conducen a temas profundos, lo que realmente importa, en sustitución de la convulsa arena política.

Realiza tu propia contribución

Ten en cuenta que tu contribución es única para tu tiempo y mundo, no importando lo pequeña que pueda parecer. Si el mundo actual es problemático y pasa por momentos ásperos, puedes encontrar satisfacción participando activamente en causas que sean importantes para ti. Es importante para todos hacer algo constructivo.

Jaime Septién

72, Actitudes de éxito y fracaso

Aleteia, 6 noviembre, 2016

Todos los seres humanos estamos llamados a que nuestra vida sea un éxito. Más que hablar de personas exitosas o fracasadas habría que hablar de *actitudes de éxito o de fracaso*.

Actitudes de éxito

1. No buscar problemas sino soluciones.
2. Asimilar los cambios permanentes y adaptarse rápidamente a ellos.
3. Optimismo, aun con alguna limitación de algún tipo.
4. Estar siempre disponibles a favor de los demás.
5. Mirar el lado positivo, aprender de los errores propios o ajenos.
6. Ser humildes y saber manejar los propios logros, no poner el éxito como una barrera contra los demás.
7. Tener iniciativa, inquietudes, una mente creativa, ganas de hacer cosas.
8. Tener ideales, y luchar por superarse sin hacerle mal a nadie.
9. Reconocer valores en los demás y unirse a ellos para crecer y crear proyectos.
10. Espíritu constante de superación, inspiración en personajes reales de la historia.

Actitudes de fracaso

1. Quejarse solamente, decir que la vida es un asco.
2. Echar la culpa de los propios fracasos a Dios, a los demás.
3. Pesimismo, negatividad. El pesimista es un imán de desgracias.
4. Conformismo, no exigirse, contentarse con poco.
5. Carecer de aspiraciones.

6. Descargarse en los demás como principio de vida.
7. Quedarse en el lado negativo de las cosas, criticar.
8. Regirse por la ley del menor esfuerzo.
9. Buscar sólo aparentar, creer saberlo todo.
10. Envidiar, alegrarse la caída de los demás o propiciarla con toda clase de medios.

Ahora bien, es un hecho que no todos los seres humanos tendrán las mismas circunstancias de vida para conseguir, con mayor o menor facilidad, una vida exitosa. Y a pesar de los inevitables y/o posibles errores y caídas, salen adelante.

Todo dependerá de factores como:

1. Las ganas de surgir, a partir de las posibilidades lícitas que cada quien tenga, estableciéndose metas reales y trabajando para alcanzarlas y darles cumplimiento cualesquiera que sean los obstáculos.
2. La debida formación, favoreciendo la formación permanente.
3. Saber empezar y mantenerse.
4. Saber aprovechar los talentos: habilidades, aptitudes, carismas, con los que Dios enriquece o bendice a todos.
5. Saber gestionar correctamente las ayudas que vengan, solicitadas o no.
6. La capacidad de recuperar ánimos y saber dar la solución pronta y adecuada a los errores.
7. Saber llevar una vida ordenada, disciplinada y correcta.
8. La capacidad de discernimiento para escoger cuanto antes la vocación que Dios ha establecido para cada persona. El primer motivo del fracaso de la vida es no saber qué quiere en la vida.
9. El esfuerzo por evitar al máximo errores o minimizar riesgos.
10. El tener visión o capacidad de individualizar o propiciar oportunidades.

Se da el caso de dos personas con talentos, posibilidades y recursos similares que puedan estar ante una determinada situación, y sólo una de ellas verá y aprovechará la oportunidad, tanto como deseada o buscada.

El éxito es pues fruto de *lucha, esfuerzo, tenacidad, constancia*. No pensemos que el éxito sea fácil.

Y hay que saber reconocer, con humildad, que el éxito no se logra sin *apoyos*; reconocer esto con gratitud es un gesto que incluso abre más puertas.

Henry Vargas Holguín

73, Comportamientos de personas felices según la ciencia

Aleteia, 14 noviembre, 2016

No existe un ser humano que no desee la felicidad. Pero sobre lo que significa exactamente esta palabra, analizada durante siglos por escritores, filósofos y teólogos, no todos están de acuerdo.

Platón la asociaba a la justicia y a la templanza; para el dramaturgo ruso Anton Pavlovič Čechov la felicidad *es una recompensa que le llega a quien no la ha buscado*; Baruch Spinoza consideraba en cambio que *el amor de Dios es la felicidad y la santidad suprema del hombre*.

Pero no es necesario molestar a los grandes pensadores de la humanidad. También los comediantes han intentado, arrancando alguna carcajada, definir o cuestionar el estado de ánimo positivo que anhelamos. Es muy famosa la película *Pregúntame si soy feliz* del trío Aldo, Giovanni y Giacomo.

Pero más allá de cuál pueda ser la definición *perfecta* de felicidad, sabemos que **determinados comportamientos humanos pueden ser indicativos de bienestar interior**.

También la ciencia ha buscado comprender, sobre todo en los últimos años, con la creciente popularidad de la *psicología positiva*, qué los estilos de vida facilitan tal condición. Obviamente, las investigaciones realizadas sólo pueden sugerir algunas correlaciones.

Sobre la base de diversas investigaciones científicas, *Business Insider* aconseja nueve comportamientos que ayudan al ser humano a alcanzar la propia felicidad:

1. Cultivar relaciones sanas. Un Harvard ha monitoreado a cientos de hombres mayores de 70 años, descubriendo que los más felices y sanos eran los que habían invertido tiempo de calidad en sus relaciones.

2. Dar más valor al tiempo que al dinero. Diversos estudios han verificado que las personas que se consideran felices tienden a desear más tiempo que dinero.

3. Dar al dinero su justa importancia. Los mismos estudios han demostrado que tener dinero suficiente para cubrir sin estrés los gastos principales: alimentación, recibos ... está estrechamente vinculado al bienestar interior.

4. Detenerse a oler las flores. Las personas que disminuyen su ritmo para reflexionar sobre pequeñas cosas que vuelven agradable los días tienden a llevar una vida más satisfactoria.

5. Realizar actos de gentileza. Entrégate a los amigos, haz voluntariado. Las investigaciones han demostrado que las personas que viven en la generosidad, es un estilo de vida, son más felices.

6. Cuidar tu cuerpo. Diversos estudios han demostrado que ejercicio físico y alimentación sana tienden a alejar la depresión.

7. Apreciar experiencias más que bienes materiales. Numerosas investigaciones confirman que quien gasta su dinero para vivir experiencias sanas y edificantes en lugar de acumular cosas, tiende a tener una vida feliz.

8. Aprender a vivir el presente. Análisis de varios tipos revelan que las personas que viven su día a día conscientemente y que tienen una vida espiritual sana gozan de mayor bienestar interior.

9. Pasar tiempo con amigos. Diversos estudios han observado una fuerte relación entre amistades sanas y felicidad. Las personas que frecuentamos, sobre todo si son felices, tienen un fuerte impacto en nuestro estado de ánimo y bienestar interior.

Valerio Evangelista

74, Habilidades de inteligencia emocional al alcance de todos

Aleteia, 14 noviembre, 2016

Saber relacionarse, escuchar, tomar decisiones acertadas, manifestar sentimientos, manejar emociones y ser empáticos y asertivos, son habilidades que hacen la vida mucho más amena y son las vías para lograr el éxito y la felicidad en todos los aspectos de la misma: personal, familiar, laboral, social.

Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados, Daniel Goleman,

Así que todos en nuestro camino de mejora personal, podemos trabajar en estas habilidades:

1. Autocontrol, dominio de uno mismo

Es la capacidad de controlar emociones y evitar que dominen la situación; es no actuar por impulsos. También se refiere al hecho de no tomar decisiones en momentos de alta tensión, euforia, ansiedad o desesperación.

La capacidad de pensar, planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones. Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, proveen los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida, Daniel Goleman, Inteligencia Emocional, Editorial Kairós.

2. Autoconocimiento

El autoconocimiento es la base de una alta inteligencia emocional, pues permite el autocontrol y la comprensión de sí mismo, las cuales a su vez, son las vías principales para establecer objetivos de mejora.

3. Pensamiento positivo

El entusiasmo, positivismo y motivación propia, son estímulos necesarios para el éxito. Es *canalizar las emociones hacia un fin más productivo*, Goleman

Este pensamiento positivo se pone a prueba en las situaciones más espinosas: es ahí cuando perseverar, hacer frente a los contratiempos y asumir una actitud optimista, demuestran *el gran poder de las emociones como guías que determinan la eficacia de nuestros esfuerzos*.

Este punto también contempla el hecho de evitar quedarse estancado en las malas experiencias del pasado, y al contrario, saber pasar página, dejarlas atrás para emprender con entusiasmo nuevos caminos sin rencores, negativismo, deseos de venganza, rabia ...

4. Empatía, ponerse en el lugar del otro

La empatía es hoy en día, una de las actitudes psicológicas más valoradas por las empresas. Esto se debe a que las personas empáticas gozan de buenas relaciones interpersonales favoreciendo trabajo en equipo y liderazgo. También es fundamental en la vida familiar, pues propicia una convivencia armoniosa entre sus miembros. Leer también: *En los zapatos del otro: la empatía*.

Es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para entender sus necesidades, sentimientos y problemas. Para lograrlo se requiere escuchar activamente a las personas y captar sus emociones, para así obtener una relación cercana y comprensiva. La empatía permite la comprensión de las emociones y actos ajenos sin tener que estar de acuerdo necesariamente.

Esta virtud requiere también aprender a alejarse del yo: mis excusas, razones, ideas, pensamientos ... para pensar desde la óptica del otro. Este aprendizaje hace que se amplíen las percepciones y se evite juzgar a los demás cegándose en un punto de vista.

5. Asertividad

La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos, Olga Castanyer en *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ediciones Desclée de Brouwer, 1997.

También es propio de la conducta asertiva, saber identificar el momento más propicio para defender los pensamientos personales, habrá circunstancias en que lo mejor será permanecer en silencio. Leer también: *El arte de saber decir no*.

En resumen, el reto de la inteligencia emocional es lograr armonía entre nuestro pensar y nuestro sentir. *En muchísimas ocasiones, estas dos mentes mantienen una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y lo mismo a la inversa. Algunas*

veces, sin embargo, la carga emocional de un estímulo despierta nuestras pasiones, activando a nivel neuronal un sistema de reacción de emergencia, capaz de secuestrar a la mente racional y llevarnos a comportamientos desproporcionados e indeseables, Daniel Goleman.

Por eso, estas cinco habilidades que están al alcance de todos, representan enormes beneficios para nuestra vida, vale la pena trabajar en ellas.

lafamilia.info

75, Educar la afectividad

Aleteia, 24 noviembre, 2016

Para educar la afectividad hay que dar tres pasos: reconocer, clarificar y encauzar y podar. Es un camino que pueden recorrer incluso aquellos aparentemente más fríos. Explicado ampliamente en el libro [Nuestra vida afectiva](#) de la editorial Patris, lo resumimos aquí para personas ocupadas, aunque no tanto como para despreciar la importancia de sus sentimientos:

1. Reconocer y aceptar los sentimientos

A veces valoramos inteligencia y voluntad pero despreciamos sensibilidad y pasiones. Es un error dejar a un lado la mezcla de sentimientos que hay en nuestro interior para buscar que todo lo domine una inteligencia clara y una voluntad fuerte. ¡No somos máquinas!

Seremos más felices, e incluso más eficaces a la larga, si reconocemos y abrazamos esas fuerzas que se encuentran en nuestras raíces, como el ansia instintiva de dar y recibir amor, el impulso de conquista y las ganas de superar obstáculos.

Y al contrario, más desgraciados si rechazamos disfrutar de las cosas de la vida, grandes como la maternidad o publicación de nuestro libro y pequeñas como la victoria de nuestro equipo de fútbol o un café con un amigo.

2. Clarificar y encauzar los sentimientos

Una vez asumida, es necesario encauzar y educar nuestra afectividad. La razón debe clarificar los sentimientos, especialmente los negativos. Así se regulan las reacciones instintivas primarias y se logran relaciones más libres.

Por ejemplo, si se siente afecto por alguien, hay que valorar si ese sentimiento es ordenado y cómo encauzarlo y desarrollarlo. O si brota la antipatía hacia una persona, analizar por qué, tratando de ver sus aspectos positivos, a veces tapados por la pasión desordenada.

Conocer nuestras reacciones, reflexionar sobre lo que sentimos: ¿qué me alegra?, ¿qué me emociona?, ¿qué me bloquea?, nos permite ir más allá de la mera espontaneidad de los afectos ciegos. Es peor ignorarlos o reprimirlos.

Si nos hemos sentido *heridos* por una palabra o actitud de alguien y no reflexionamos sobre ello, fácilmente podemos cerrarnos ante esa persona ¡y

podría ser nuestra pareja o nuestra madre! Las heridas no curadas se infectan, hay que sacar la costra y buscar la causa de la infección para curarlas.

Ante afectos, sentimientos, ansias, la razón muestra el camino a seguir y la voluntad conduce a la persona por ese camino, pero no dominando sino canalizando, integrando orgánicamente, apelando a lo positivo, orientando. Así se encauzan los sentimientos.

3. Podar los sentimientos

Dentro de nosotros existe el desorden. ¿Quién no ha sentido celos, ira, impulsos de venganza, antipatías, ansia de poseer ...? Nuestra naturaleza, nos empuja, a veces con mucha fuerza, a lo insano, incluso morboso. Y cuando nos dejamos llevar, la caída nos predispone a seguir por el camino erróneo, incluso contra nuestra razón y nuestra voluntad.

Por eso, para lograr armonía, necesitamos también cortar desviaciones, corregir y enderezar lo torcido. Pero la poda debe ser lúcida, orientada a conquistar una personalidad integrada y noble, humanamente plena, llena de vida y de fuerza.

... y una cosa más

Las experiencias vividas, especialmente en la infancia, condicionan la afectividad. Si han sido negativas, el camino puede resultar más difícil. Quizás deba superar sentimientos de inseguridad y temor instintivo, angustia, complejos de inferioridad, agresividad ...

No basta con encauzar y clarificar racionalmente afectos y sentimientos. También son necesarias vivencias positivas que despierten y orienten una afectividad sana y sentimientos positivos desde nuestro subconsciente.

Patricia Navas

76, Reconocer a personas manipuladoras

Aleteia, 27 noviembre, 2016

Sacerdote, médico, doctor en filosofía y en teología, el padre Pascal Ide arremete contra los manipuladores en su último libro: *Manipulateurs. Les personnalités narcissiques: Détecter, comprendre, agir* [Manipuladores. Las personalidades narcisistas: detectar, comprender, actuar]. En él explica cómo reconocerlos y protegerse de ellos. Ha tenido la amabilidad de responder a las preguntas de Aleteia.

¿Hubo un elemento desencadenador que le llevara a escribir este libro?

Hace mucho que me interesa la cuestión de las personalidades narcisistas: PN. Leí *Los manipuladores*, obra de Isabel Nazare-Aga cuando se publicó hace casi veinte años y me fascinó. Además, como casi todo el mundo que llega a cierta edad, me he encontrado con personalidades narcisistas, que son del 1% al 3% de la población. Y como era algo que me interesaba personalmente, me ayudó en gran medida conocer los síntomas y su forma de actuar, ya que son muy tóxicos.

Hay una gran cantidad de obras en este ámbito. ¿Por qué una nueva?

Sí, hay más de cien obras de divulgación en francés. Pero todavía no existe ninguna que aporte sobre este fenómeno un enfoque propiamente cristiano, además del humano. Por otro lado, el público católico está desinformado e incluso llega a negarlo. En efecto, es difícil imaginar que exista alguien tan diabólicamente centrado en su ego, por qué no decirlo así y, lo que es más, incapaz de evolucionar, al menos de forma visible.

¿Cómo se detecta una PN?

La personalidad narcisista corresponde a un cuadro psiquiátrico concreto. Se define como una manera de ser y pensar caracterizada por *comportamientos de grandiosidad, la necesidad de ser admirado y la falta de empatía*. La persona debe presentar al menos cinco síntomas de nueve. Por mencionar algunos: *El sujeto tiene un sentido grandioso de su propia importancia; por ejemplo, exagera sus éxitos y sus capacidades, espera ser reconocido como superior sin haber logrado nada; piensa que él es el origen de todo, espera sin motivo beneficiarse de un trato particularmente favorable y que sus deseos sean automáticamente satisfechos; explota al otro en las relaciones interpersonales: utiliza al prójimo para conseguir sus propios fines; carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o a compartir sentimientos y necesidades del prójimo.*

¿Hay alguna manera menos médica, por así decirlo, de detectarlos?

A menudo sugiero la lista de 30 características para identificar a un manipulador que plantea Isabelle Nazare-Aga. Se puede encontrar fácilmente en Internet, es bastante concreta y permite que uno se haga fácilmente una idea. En [el sitio web de la escritora](#) pueden encontrarse en francés e inglés.

¿No se arriesga uno a empezar a ver PN por todos lados?

Únicamente un profesional competente, psicólogo, psiquiatra, puede hacer el diagnóstico. Recurrir a un experto permite evitar un doble riesgo: el de negar la existencia de la PN, ¡hay una obra recién publicada que afirma que las PN son una invención de nuestra época!, y el de acusar a alguien de ser un *perverso narcisista*, expresión menos precisa que la de *personalidad narcisista* en cuanto surge un problema. Esta caza de brujas es muy tentadora en un época como la nuestra, en la que cada vez hay más tendencia a huir de nuestras responsabilidades.

¿Cómo se desarrolla una PN?

Sigue siendo una gran incógnita. Los investigadores no se ponen de acuerdo. ¿Qué parte es de responsabilidad y qué parte es de enfermedad? En mi caso, tiendo a pensar que estas personalidades tienen momentos de lucidez, aunque tengan defectos narcisistas abismales desde la infancia, incluso desde la primera infancia. Por no hablar de conciencia moral presente en todo ser humano. Por otro lado, sus historias muestran que los padres siempre tienen comportamientos gravemente *disfuncionales*, y a menudo estas actitudes desviadas tienen efectos sobre varias generaciones.

¿Cómo explica usted el recrudecimiento de las PN? ¿La educación y la sociedad de nuestro entorno tienen parte de responsabilidad?

Los estudios actuales con adolescentes y adultos muestran que, desde hace más de cincuenta años, se viene produciendo aumento constante y significativo de rasgos narcisistas, como autoevaluación, focalización sobre gratificaciones inmediatas, individualismo, imagen sobrevalorada de uno mismo, descortesía. Nuestras sociedades occidentales son una fábrica de narcisismo. Es cada vez más urgente que la educación resalte la importancia de entrega personal o autosacrificio.

¿Hay que perdonarles?

Sí, en el nombre de Cristo que nos pidió que amáramos a los que nos odian y nos ofenden, según rezamos diariamente en el Padrenuestro. Ahora bien, caridad pero con buen juicio. Perdonar al enemigo no significa pasar todos los veranos a su lado, aunque sea nuestra hermana o nuestro padre. Es más, algunas personalidades narcisistas son de tal toxicidad que conviene protegerse de ellas, incluso hasta la separación, aunque sea porque los niños pequeños no queden duramente traumatizados, por ejemplo, por insultos o desprecio de un marido narcisista hacia a su esposa. Del mismo modo, una PN

puede destruir una comunidad religiosa pequeña, sobre todo cuando tenemos en cuenta que este tipo de personalidad es por naturaleza divisoria: su entorno siempre quedará fraccionado entre los que la admiran y están dispuestos a todo para defenderla, y entre los que, por el contrario, no la aguantan más sus mentiras y manipulaciones.

¿Qué consejos prácticos daría para protegerse uno de esta personalidad?

Aquí comparto algunos consejos de carácter general, aunque en las obras se ofrecen más. Cuando esté con una PN:

1. Evite llamar la atención sobre los logros y privilegios de usted; evite todo lo que pudiera ser humillante para ella; evite la confrontación sistemática; evite confiar en esa persona; evite esperar reciprocidad.
2. No dé muestras de verse afectado por su actitud. El narcisista busca ejercer su poder a través de los sentimientos que despierta en usted, como ira, vergüenza, desánimo.
3. Comunique la verdad y toda la verdad. Las PN mienten sistemáticamente, deforman la información y se niegan a transmitirla en su totalidad, presentarán una parte a uno y otra parte a otro. Opóngase con transparencia.
4. Manténgase alerta ante sus halagos. Tenga claro que estos maestros de la seducción no buscan la verdad, sino solamente ejercer una influencia. Quizás le resulte molesto, ¡pero es liberador!

¿Cómo distinguir una PN victimista de una víctima de PN?

La víctima es realmente una persona inocente que ha sufrido perjuicios. La PN victimista es tal vez un cuentista cuyos propósitos no son demostrables y que jamás permite acceso a fuentes contrastadas. Aun así, es posible que fuera también tratada injustamente, así que hay que añadir un segundo signo, fundamental: únicamente quiere que la compadezcan y no busca salida, mientras que la víctima, por su parte, pedirá consejo para escapar de su situación. Además, cuando se encuentre después de algún tiempo con la victimista después de haber recibido consejo, verá que no ha cambiado un ápice; todo lo contrario, seguirá yendo de persona en persona relatando su historia y lamentándose; al cabo de un rato, usará a su entorno más cercano. Por otra parte, también emplea a menudo un vocabulario dramático e irrefutable: *Sufro terriblemente*, e incluso culpabilizador: *No me pueden comprender. Si estuvieran en mi lugar ...*

¿Cree usted apropiado integrar una formación psicológica relativa a estos casos en los seminarios?

Los seminarios prevén una formación psicológica durante sus estudios. Por lo tanto, todo futuro sacerdote se beneficia, o debería beneficiarse, de una formación concreta en psicología pastoral. Eso sí, los detalles del programa no son fijos. En cualquier caso, creo que una formación específica sobre los diez tipos de personalidades difíciles distinguidos por la psiquiatría, la personalidad narcisista es uno de estos perfiles, es indispensable. En todas las ocasiones que he podido enseñarlo, ha producido buenos frutos.

¿Piensa usted que una persona, laica o religiosa, que presente características comprobadas de PN puede ser relevada de sus funciones?

Como dijo en varias ocasiones el papa Benedicto XVI y también ha recordado a menudo el papa Francisco, lo primero es proteger a las víctimas. Para ello, una persona en posición de responsabilidad debe conocer con precisión los síntomas que caracterizan a una PN; también debe saber que estas personalidades son muy seductoras y manipuladoras, así que saben qué discurso les favorece más para escabullirse. Por otro lado, recordemos que todas las PN no tienen una vida sexual desordenada ni un tren de vida escandaloso. Sin embargo, nunca obedecen sinceramente. Me informaron de las palabras de una religiosa de clausura, que manifestaba claramente una PN y a quien la Congregación para la Vida Consagrada había pedido que abandonara su monasterio. Esta monja, que había hecho voto de obediencia, respondió: *Roma me pide que me vaya. Pero mi conciencia me dice que me quede. Yo soy mi conciencia.* Sin comentarios ... Por otro lado, como estas personalidades no cambian, cambiarlas de sitio significa cambiar de sitio el problema. Tal vez sea necesario inventar nuevas formas, nuevos procedimientos para dejar a estas personas al margen y que no causen más daño.

¿Por qué la Iglesia debería protegerse más especialmente contra estas personalidades tóxicas?

En primer lugar porque el escándalo es aún mayor que en la sociedad civil, como en el caso de los sacerdotes pedófilos, entre los cuales hay un gran número de PN características. En segundo lugar porque estas personalidades sienten especial atracción por el poder y, en la Iglesia, es más difícil dejarlas al margen. *Uno de los curas de mi diócesis se comporta como un gurú, ¿qué puedo hacer?*, preguntaba un obispo. En último lugar, porque nuestra esperanza, *el amor todo lo espera*, puede llevarnos a desprotegernos peligrosamente, a creer imprudentemente que estas personas cambiarán antes o después, no hay ningún caso de reversibilidad descrito en la literatura médica, y nos dejamos vampirizar por estas personalidades destructivas.

¿Qué puede hacer la Iglesia?

Puesto que la PN padece una patología de narcisismo, la Iglesia debe recordar sin cesar la buena nueva de nuestro Salvador: *Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos*, Jn 15, 13. Ya que en nuestra sociedad de hiperconsumismo la única ley es *enjoy yourself* y la frustración se ha convertido en el mal absoluto, las familias cristianas tienen, ahora más que nunca, la función de educar a sus hijos en un valor justo de sí mismos, basado en el altruismo.

Louise Alméras

77, Cómo hablar con el otro de sentimientos, pensamientos y emociones

Aleteia, 28 noviembre, 2016

¿Qué cosa más grande que tener a alguien con quien te atrevas a hablar como contigo mismo?, Marco Tulio Cicerón.

En tiempos tan acelerados, de momentos más *urgentes* que importantes, enajenados por nuevas tecnologías, celulares, computadoras y problemas que se transforman en preocupaciones individualistas, el momento de hablar escapa a relaciones e interacciones humanas, al tiempo que se abre paso a situaciones en que ya nadie escucha.

La *soledad social* se ha expandido como una mancha de tinta, que sin dejar a dudas, ha enmudecido los sentidos del hombre, *el poder hablar con los otros se ha ido perdiendo por la velocidad de las acciones, y el escuchar no le interesa al otro*; quizás ésta sea una hipótesis por la cual muchos especialistas, entre ellos psicólogos y psiquiatras, han tenido aumento de pacientes con características *depresivas*.

La vida y las nuevas formas que se proponen para vivirla son tan egoístas, que *ni siquiera permiten al ser humano poder hablar consigo mismo*. Muchos se están aislando porque parece que a nadie le interesa saber qué piensa el otro, hacia dónde va y qué proyectos tiene, porque están tan preocupados de sí mismos, que les falta tiempo para sonreírle al otro.

Los diálogos se han acortado, las manifestaciones de expresión y comunicación entre familia y amigos muchas veces se han resumido en páginas de diarios, en pensamientos que escapan de ser compartidos, y uno de los factores de que esto suceda es la falta de disponibilidad que los hombres ejercen para poder escuchar y dejar de utilizar al compañero, al hermano o al amigo sólo en los momentos en que a ellos les preocupan.

¿Cómo romper el hielo y poder hablar con el otro de sentimientos, pensamientos y emociones? La respuesta se encuentra en otra pregunta, *¿nosotros podemos escuchar a los demás, les dedicamos tiempo y espacio para saber que sienten?* Si se es capaz de brindar un momento destinado a las necesidades del otro, entonces la barrera de hielo silencioso comenzará a caer, y se volverá a hablar.

Aunado a esto, si se dejan por un momento los medios de comunicación que atrapan y envuelven en sus fantasías, habrá un tiempo para coincidir con el otro y darse la oportunidad de dialogar.

Esa soledad social, aislante y duradera que se está construyendo trae consigo timidez, frustraciones, problemas de entendimiento, tristeza del alma, melancolías de los sentimientos; se pierden oportunidades de enriquecerse a través de lo que el otro puede expresarnos y solamente así podemos compartir vida y sensaciones que producen estar al lado del otro.

Familia Cristiana

78 Gestionar tus sentimientos

Aleteia, 1 diciembre, 2016

Expresar amor con palabras y gestos a las personas es una de las cosas más bonitas de la vida. ¿Sabes hacerlo o tienes que volverlo a aprender? En la maduración y educación de los sentimientos, alerta ante tres errores que pueden hundirte, a ti y a los que te rodean.

1. Reprimirlos

Alegría, miedo, melancolía, ira, impaciencia,... ¿Sabes reconocerlos? Quizás alguien te ha transmitido, o te has convencido a tí mismo, que es mejor no sentir, expresar o cumplir una misión obedeciendo como un autómata.

Pero los sentimientos importan. Reconocerlos es el camino para una vida sana. Obviarlos, reprimirlos, hacer como si no existieran, la vía a la enfermedad: desasosiego, falta de fuerza, depresión, amargura ...

*Las represiones provocan estados de fuerte angustia que, a su vez, se traducen en estados de tensión o alarma permanentes. Se vive en constante conflicto... Si las represiones no son reorientadas, impiden la maduración de la personalidad, José Kentenich, en su libro *Nuestra vida afectiva*.*

Las heridas del corazón quedan. Las caricias que no se hicieron, las alegrías que no se celebraron, las lágrimas que no se compartieron, no vuelven.

2. Buscar compensaciones

Se trata de sustituir el impulso que se quiere expresar por una conducta inadecuada. Es fácil intentar combatir sentimientos no asimilados, de culpa, soledad, miedo, escrúpulos ... *lavándose las manos*. El miedoso puede tender a aferrarse a multitud de reglas para no arriesgar, o el que rehúye el afecto a ideologías para racionalizar los sentimientos ...

Acudir constantemente al celular o alargar la jornada laboral para evitar conversaciones profundas puede ser el inicio de un problema si se institucionaliza. Entonces aparecen castigos implícitos, como *si no me habla, yo tampoco*.

3. No reconocer culpas y limitaciones

Si eres humano, eres imperfecto, tienes debilidades y te equivocas. Si no percibes esto, quítate la máscara y camina hacia la humildad. Cuánto daño

hace querer camuflar y justificar siempre las propias limitaciones. En cualquier relación personal, si no se acepta la propia culpa y se pide perdón, los sentimientos no maduran.

79, Despertar la capacidad de amar y ser amado

Aleteia, 16 diciembre, 2016

Todos somos conscientes de la presencia luminosa y poderosa que tiene el amor en nuestras vidas. ¿Pero qué pensamos y qué sabemos de él? A veces podemos tener ideas equivocadas, podemos saber de él poco, o muy poco y entonces aceptamos ideas totalmente erróneas como *yo no puedo amar* o *el amor para toda la vida no existe*. No son verdad. Lo más cercano a la realidad más bien sería: *Me falta aprender a amar más y mejor, ¿Cómo se logra amar para toda la vida?*, pues existen personas que sí lo han logrado.

A veces pensamos que el amor es por naturaleza muy pasajero y volátil, que tiene que estar lleno de emociones y sentimientos todo el tiempo y que ya no se le encuentra por ningún lado en el mundo de hoy.

Para nuestra sorpresa el amor está en todas partes, está al alcance, está presente en cada momento: en todo lo que hemos recibido por amor y gratuidad de parte del Creador, en lo que vemos, en lo que contemplamos, en lo que sentimos, en lo que damos cuando perdonamos, cuando agradecemos, cuando consolamos, cuando preguntamos a otros su querer, cuando escuchamos, cuando trabajamos... y así podríamos seguir enumerando un sinfín de situaciones en donde el amor reina, aparece, y rebosa.

A veces sí lo reconocemos, pero a veces estamos muy distraídos, ocupados o saturados de otras cosas y tristemente no lo percibimos.

Pero entonces... *¿dónde y cómo encontrar ese amor, ese que dura a lo largo de los años, ese que notamos que nada lo apaga, ese que vemos claramente en un matrimonio que cumple cincuenta o más años de casados, o en esa madre que espera, con paciencia amorosa y constante formación, al hijo cuando parece que este no mejora en sus actitudes, o en ese profesor que gasta todas sus energías año con año con la idea de que puede ayudar a que sus alumnos transformen este mundo en un mejor lugar para vivir?*

Ese tipo de amor duradero, fuerte, que siempre encuentra cómo alimentarse y robustecerse para crecer... *¡Ese amor está dentro de nuestro ser, en la capacidad del alma que hemos recibido desde el momento de nuestra concepción y en la decisión de querer construirlo día a día!*

Gran parte de lo que necesita este amor para su existencia es saber que *hay que develarlo poco a poco en toda su grandeza durante toda la vida, con los que tenemos a nuestro alrededor.*

Es decisión, tiempo, esfuerzo, pensamiento, entrega y paciencia. El amor es un misterio que cada uno de nosotros puede ir develando, descubriendo, disfrutando, fortaleciendo, construyendo y mejorando.

Si hay algo a lo que el amor profundo *no puede sobrevivir es a la prisa, al pensar sólo en uno mismo y no en el otro, a querer continuar viviendo lo que en el enamoramiento sentimos, a la falta de comunicación, al egoísmo, a la soberbia, a la falta de decisión y compromiso, pero sobre todo a la ausencia de perdón y comprensión, a lo fácil, lo superficial, a lo pasajero y a lo light.*

Nosotros mismos hoy en nuestro interior podemos preguntarnos *cómo estamos buscando o viviendo y construyendo nuestros amores*, con Dios, con nuestra familia, en nuestro trabajo, con nuestros amigos. Y saber y contar con que somos seres perfectibles, no somos un absoluto terminado, y con que *todos podemos hacer algo mejor cada día, para cambiar el rumbo* de nuestra vida para propiciar amores verdaderos, esos que nos dan realmente la felicidad, nos ayudan a lograr la plenitud y sobretodo la humilde actitud de reconocer que siempre podemos hacerlo mejor, que no debemos parar de luchar por construirlo y que vale la pena, no sólo por nuestro enriquecimiento sino también por el de los demás.

¿Pero, qué tiene que ver el amor con un proyecto de vida?

¡Tiene que ver y mucho!

Aunque la capacidad de amar y ser felices se encuentre dentro de nuestro ser y seamos capaces de alcanzarlos, no llegan por casualidad, ni por arte de magia, ni por ideas positivas que nos repitamos todos los días sin cesar aunque estas puedan ser muy buenas. ¡NO!

Hacer un buen espacio hoy en nuestra agitada vida a cualquier edad, *parar y reflexionar cómo estoy amando, ¡jes primordial!!*

Y entonces podemos hacernos algunas preguntas prácticas, muy interesantes *para despertar esas capacidades internas con las que ya contamos para aprender a amar y ser amados:*

1. ¿Reconozco que soy una persona única e irrepetible con un cúmulo de puntos buenos, positivos con los que puedo aprender a amar más y mejor?
2. ¿Sé que siempre estaré en tiempo de desarrollar virtudes para saber amar mejor?
3. ¿Soy consciente de que el esforzarme en el amor me ayudará a lograr hermosas relaciones en las que el dar y recibir sea un aspecto constante y que esto me puede llevar a la felicidad?
4. ¿Pienso frecuentemente en cómo amar y hacer felices a los demás?

5. ¿Cómo está mi alma hoy día, soy capaz de dar y reconocirme como un ser humano que necesita amar en profundidad?

Estas son algunas cuestiones buenas para comenzar a pensar, para que yo pueda identificar dónde y cómo me encuentro en relación a este gran tesoro del amor y así reconocer cuánto me he *ejercitado* en aprender a hacerlo mejor cada día.

Al saber dónde estoy y hacia dónde quiero ir en mi vida, entrará un horizonte amplísimo, real y maravilloso para contemplar y actuar. Luego entonces podré emprender la realización de mi propio proyecto de vida en donde el amor debe tener un papel preponderante.

Es decir, ¿hacia dónde quiero dirigir mis esfuerzos y mis capacidades? Reconociendo mi papel en mi vida, mis acciones, decisiones y consecuencias. Existen muchas realidades que nos ayudan a contemplar esta gran realidad.

Un ejemplo claro y bellissimo lo observamos en el gran poema *Invictus* de William Ernest Henley (1849-1903), que luchó duramente en Sudáfrica contra el racismo y las políticas del Apartheid, una verdadera joya que salta con toda su fuerza a nuestro entendimiento.

En uno de sus hermosos versos se encierra la gran verdad que nos incita a la lucha continua en nuestras circunstancias y peculiaridades: *Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.*

Mi proyecto personal, además de contener visiones claras, es decir encaminarme hacia todo aquello que quiero lograr a corto, mediano y largo plazo; me ayudará a ir pensando y planeando metas y medios con los que podré lograrlo, revisando periódicamente cómo voy en lo que me he planteado, en dónde puedo rectificar o mejorar.

El proyecto personal es *un plan de superación continua, pausada y constante* que me ayudará a ser mejor persona, mejor hijo, padre, esposo, amigo, jefe, compañero, pero sobre todo a esa superación necesaria en el amor con todos los que me rodean: Dios, esposo, hijos, tíos, hermanos, padres, suegros ...

En relación a la meta de amar más y mejor, daremos sólo algunos ejemplos de medios a proponernos a mediano y largo plazo:

1. Realizar un esfuerzo continuo por ver lo bueno en las personas, que siempre es más.
2. Reflexionar acerca de los conflictos que he tenido con personas cercanas, buscar las razones, perdonar, acercarme y restablecer relaciones, mediante diálogo, escucha y empatía.
3. Tratar de comprender y amar a los amigos como son y ayudarles en lo que pueda.

4. Comprender y amar antes de criticar o hablar mal de otros

5. Acercarme a la fuente del amor más poderosa del universo, dedicándole tiempo, es decir, a Dios: preguntarle, platicarle, establecer continuos diálogos con Él.

6. Buscar hábitos o acciones que me lleven mucho tiempo en mi vida diaria, para regularlos y poder contar con tiempo para contemplar, observar y expresar cariño, reconocimiento y misericordia a los que están a mi alrededor.

En fin... ¡tenemos mucho trabajo que hacer, manos a la obra, que ahora comenzamos!

Eva María de la Cruz

80, Beneficios de escuchar música clásica

Aleteia, 25 diciembre, 2016

Nunca se me había ocurrido evaluar el tipo de música que escucho hasta que mi madre me envió un interesante artículo hace varios meses. En él se detallaban los efectos que tienen los diferentes tipos de música sobre los diseños que forma el agua congelada. La música clásica generaba una formación de cristales de agua soberbios parecidos a los copos de nieve. La música rock, por el contrario, causaba que el agua se congelara en patrones desiguales y agrietados.

Si este era el efecto de la música sobre el agua, supuse que merecía la pena averiguar qué tipo de efecto podría tener la música clásica en mí. Después de todo, muchas de las canciones modernas y pegadizas que escucho no incluyen letras precisamente pulcras. Lo que sí sabía es que gran parte de los mejores compositores clásicos atribuían el origen de sus obras maestras a su adoración a Dios. Johann Sebastian Bach dijo una vez: *El propósito y final último de toda música no debería ser ningún otro más que la gloria de Dios y la revitalización del alma.*

Me sorprendió descubrir que la música clásica ofrece a los que la escuchan una buena lista de beneficios, tanto físicos como psicológicos.

1. Estimula la capacidad cerebral y creatividad

Craig Ballantyne, editor del sitio web de superación personal *Early to Rise*, explica el efecto Mozart como el resultado mental de escuchar música clásica, en especial las obras de Mozart. *En una investigación controlada de la Universidad de California, los estudiantes que escucharon diez minutos de Mozart antes de hacer un examen tenían mejores notas que los estudiantes que no lo hacían*, explica Ballantyne. También hacía referencia a un estudio de la Universidad de Washington en el que se aseguraba que los revisores de textos que escuchaban clásica mientras revisaban se percataban de un 21% más de errores.

La escritora Cinda Yager elogia los efectos psicológicos que la música clásica causó en ella. *Animada por la música, mi imaginación se volvía más juguetona. Sonaba en las escenas sobre las que trabajaba en la novela, presentaba soluciones para los problemas que surgían, me daba ideas para reforzar los personajes, me sugería revisiones necesarias que antes no percibía. Fue algo increíble.*

2. Mejora la apreciación de la música

Hace poco me encontré con un antiguo profesor mío y surgió el tema de los géneros musicales. Me sorprendió saber que él prefería la música clásica por encima de cualquier otro tipo. *Antes la odiaba*, admitió. *Un año, en Cuaresma, decidí dejar de escuchar todo lo que no fuera música clásica. Para cuando llegó la Pascua, ya no quería escuchar ninguna otra cosa.* Cuando le pregunté por qué, me explicó que los otros tipos de música ahora le sonaban como un ruido molesto. *No hay profundidad en las melodías de la música moderna*, me contó. *Cuando escuchas música clásica, te pierdes dentro de ella.*

En mi caso, aunque llevo escuchando música clásica de forma bastante consistente durante unas semanas, todavía disfruto de las canciones *rock*, *pop* y *country* que siempre me han atraído. Sin embargo, creo que a mi profesor no le falta razón. Las obras instrumentales de la música clásica no tienen comparación con ningún otro género en su capacidad para conmover a una persona. **Albert Einstein llegó a comentar con mucho acierto que la música de Mozart era tan pura que parecía haber existido en el universo desde siempre, esperando a ser descubierta por su dueño.**

3. Tiene propiedades curativas

Si el sonido de **la música clásica genera la formación en el agua de elegantes cristales de hielo**, es inevitable plantearse lo que puede hacer por nuestros cuerpos, compuestos en un 70% de agua. El director del estudio, el doctor Masaru Emoto *considera la energía como vibraciones que atraviesan la materia*. Estas vibraciones incluyen las ondas sonoras de la música, que pueden afectarnos de variadas maneras. El doctor Emoto se refiere a las vibraciones como *hado*.

Ofrece varios ejemplos sobre piezas clásicas concretas y sus efectos curativos, empezando por *Die Moldau*, de Bedrich Smetana. De forma evidente, el *hado* de esta obra activa los tejidos linfáticos corporales. De manera similar, el *Danubio azul* de Johann Strauss II puede revitalizar el sistema nervioso central, según los descubrimientos del doctor Emoto.

4. Actúa como reductor del estrés

El sitio web de salud mental *PsychCentral* informa de que la música clásica *puede tener un efecto beneficioso en nuestras funciones fisiológicas, reduce el pulso y el ritmo cardiaco, reduce la presión sanguínea y disminuye los niveles de hormonas del estrés.*

Mi hija de un año con música clásica en el coche lloraba menos y parloteaba más. Como la mayoría de bebés de su edad, prefiere moverse con libertad y normalmente no le gusta estar confinada en el asiento del coche. Antes, cuando ponía cualquier tipo de música que sonara en la radio o incluso canciones infantiles, se ponía revoltosa con los trayectos más cortos, lo cual repercutía en más estrés para mí como conductora. Aunque no sea necesariamente la solución perfecta, he notado sin duda que está más relajada cuando suenan canciones clásicas.

5. Ayuda a expresar las emociones

La Universidad Metodista del Sur, en Texas, **llevó a cabo un estudio** en el que se pedía a ochenta y cinco individuos que reflexionaran en voz alta sobre la experiencia vital más significativa que hubieran tenido. Los participantes en cuya entrevista se reprodujo música clásica de fondo resultaron ser más expresivos y detallados en su expresión. Lo cual es debido a que la música clásica es un *excitante cognitivo y, por ello, también emocional*, concluye el estudio.

¿Tienes problemas a la hora de articular tus sentimientos? Prueba a escuchar algo de Mozart o Beethoven para ver si te ayuda a expresar lo que tienes en tu interior.

Es una lástima que la popularidad de la música clásica haya decaído tan drásticamente con el paso de los siglos. El gusto de la sociedad en cuestiones musicales es siempre cambiante, en especial cuando los avances tecnológicos van dejando obsoleto el virtuosismo instrumental.

Sin embargo, siguen existiendo pocas cosas tan preciosas como escuchar una pieza de música clásica sonando con esos instrumentos atemporales que resuenan en lo más íntimo de nuestro ser.

Elizabeth Pardi

81, Estrategias para solucionar el estrés

Aleteia, 2 enero, 2017

Puede que le cueste creerlo, pero evitar estrés, ansiedad y nerviosismo sin tomar medicación es más sencillo de lo que parece. En este breve texto quiero contarle mi experiencia con el estrés, que fue el protagonista de mi vida durante demasiado tiempo, hasta que decidí ponerle fin a través de algunas estrategias y técnicas de gran eficacia.

El estrés es un fenómeno muy particular que está asociado con la producción de determinadas hormonas, como el cortisol. El exceso de estrés provoca irritabilidad, insomnio, reduce nuestra productividad y concentración y está relacionado con la reducción de esperanza de vida, pérdida de cabello y todo tipo de problemas intestinales y sistema circulatorio.

Lo primero que tiene que pensar es que *usted no tiene estrés porque en su trabajo y en su vida esté sometido a presión. A su alrededor habrá personas en una situación similar y que no están consumidos por la ansiedad. Además, el cortisol y la adrenalina existen para ayudarle a superar ciertos momentos difíciles en los que precisa rendir al 100%.*

Lo que usted necesita es dominar y gestionar el estrés para utilizarlo en su propio beneficio y eliminar todos sus efectos perjudiciales. ¿Cómo podemos conseguir algo así?

1. Ponga orden en su vida.

El estrés no es causado por el cortisol, sino por el desorden en la manera de afrontar las tareas, lo que nos causa nerviosismo y activa la producción de esta hormona. Piense en los momentos en los que sufre estrés: normalmente son situaciones en las que no podemos concentrarnos en lo que hacemos porque estamos pensando en otra cosa que tenemos que hacer más adelante o en aquellos asuntos de los que no nos ocupamos porque estamos enredados en otra labor. Esta dispersión le genera falta de concentración, nerviosismo y, en consecuencia, cortisol que, a partir de ciertas cantidades, le dificulta concentrarse: éste es el círculo vicioso del estrés.

¿Cómo salir de ahí? En primer lugar tome un momento para decidir qué tiene la obligación de hacer cada día y a qué quiere dedicar su tiempo libre. Decida sus prioridades y reparta el tiempo a lo largo de la semana. Al hacerlo se dará cuenta de que hay tiempo para todo, porque su problema no son las ocupaciones, sino el desorden.

Determine momentos del día, en que mirar correo electrónico, whatsapp o messenger y no lo haga si no toca. *Descargue en su móvil un gestor de tareas; hay varios, yo le aconsejo Call, que es gratuito. Utilice el sistema de alarmas y deje de preocuparse de lo que tiene que hacer en el futuro: su teléfono le avisará.* Si llega una nueva tarea agéndela para cuando vaya a tener que realizarla y olvídense de ella.

2. Controle su dispersión.

Si está realizando una labor no piense en otra. La siguiente ocupación estará agendada y tendrá reservado su tiempo, así que puede olvidarse de ella. Concéntrese en lo que está haciendo. No mire el correo si no es el momento que había decidido para ello. Con un poco de esfuerzo conseguirá evitar la tentación de despistarse, lo que le permitirá ser más eficaz y productivo y, todavía más importante, conseguir la paz y tranquilidad que necesita en su vida.

3. Elimine el cortisol sobrante.

Las preocupaciones, nervios, discusiones... generan cortisol en nuestra sangre, lo que supone que tengamos estrés cuando ya no necesitamos estar *hiperactivados*. Gracias a Dios existe un medio muy eficaz de eliminarlo: *hacer ejercicio*. Hacer un poco de ejercicio cada día le ayudará muchísimo con el estrés. No practique deporte cerca de la hora de irse a la cama. *Antes de cenar o al menos dos horas antes de dormir es mucho mejor*. Hacerlo por la mañana no afectará a su estrés, porque esa es la hora del día en la que menos necesita quemar cortisol.

4. Relájese.

Tome su nueva aplicación-agenda y busque tres ratos a lo largo del día para relajarse. Bastan cinco minutos por la mañana, cinco a mitad de la jornada y cinco antes de dormir. Existen muchas técnicas de relajación, pero yo le aconsejaría utilizar la aplicación *Pacífica*, que es gratuita y eficaz. Relajarse le permitirá conectar consigo mismo y recordar sus prioridades. Otro método muy eficaz es *rezar*, especialmente si es una oración conocida y somos capaces de concentrarnos en las palabras que estamos diciendo, dejando de lado todo lo demás.

Como puede ver, se trata de medios sencillos para terminar con el estrés, además, son eficaces y cambiarán su manera de vivir y de relacionarse con los demás. Se lo digo por propia experiencia.

Marcelo López Cambroneró

82, Riesgos del amor líquido

Aleteia, 9 enero, 2017

Erik Gandini, director ítalo-sueco, parte de Suecia en un viaje cinematográfico que lo lleva a Etiopía. Su película *La teoría del amor de Suecia* nació a partir de una reflexión sobre el manifiesto propuesto por el Parlamento sueco en 1972, *La familia del futuro*.

El concepto básico es que toda auténtica relación humana debe basarse en la independencia: la independencia de la mujer respecto a su marido, de los adolescentes con respecto a sus padres, de los ancianos con respecto sus hijos. Pero la independencia, sin embargo, limita el contacto y la interacción personal: por ello hoy, después de 50 años, la mitad de la población vive sola, y cada vez más mujeres se convierten en madres solteras a través de la inseminación artificial

¿Por qué una vida segura y protegida puede tornarse tan poco satisfactoria? Una posible respuesta es la del famoso sociólogo y filósofo polaco Zygmunt Bauman, quien demuestra que *una vida sin problemas no es necesariamente una vida feliz:*

*Debemos hacer frente a los retos; se llega a la felicidad cuando se pueden controlar los desafíos planteados por el destino. De hecho, el aumento de la comodidad puede hacernos sentir perdidos. **Una cosa que no tenemos y que no nos puede ser proporcionada por el Estado ni por los políticos, es pasar tiempo con los demás, estar con otras personas: nuestro estar en un grupo. De esto usted se tiene que ocupar. Las personas acostumbradas a la independencia están perdiendo la familiaridad de vivir con otras personas, debido a que ya se ven privados de la capacidad de socializar. Socializar es agotador porque implica negociar y volver a negociar, discutir, acordar, volver a crear. La independencia priva de la capacidad de hacer todo esto. Nuestra vida está ahora dividida: "online" y "offline", conectado y desconectado. La primera no tiene riesgos: es muy fácil hacer amigos en Internet; en realidad, así nunca percibe uno la propia soledad. Y si alguien no te gusta, simplemente dejas de interactuar con él. En el mundo "offline" es difícil evitar la confrontación. Cuanto más independientes somos, nos volvemos menos capaces de detener nuestra independencia y sustituirla por una interdependencia agradable.***

Un estilo de vida líquido, categoría muy querida por el distinguido sociólogo, es atractivo para muchas personas, ya que ofrece un intercambio sin restricciones; más exactamente, *sin compromisos*.

El amor, en cambio, requiere compromiso y esfuerzo. Las redes sociales hacen que sea más fácil encontrar la forma de salir de los compañeros,

haciendo crecer cada vez más una tendencia que ha llegado a ser dominante en Occidente.

Para Bauman, 1925-2017, el sociólogo polaco naturalizado británico, *nuestra sociedad podría estar a pocas décadas a la destrucción de todos los vínculos interpersonales*, una tendencia que ha visto progresivamente el final de partidos políticos, sindicatos, y relaciones entre familias e instituciones como la escuela, y que en algunos casos ha convertido a los individuos en átomos que no pueden construir lazos de ningún tipo, condenándolos a la soledad y a la única satisfacción del consumo.

De hecho, el *consumismo* se ha convertido en figura señera de Occidente, en una ideología única e intocable con un solo enemigo: el amor.

Hoy, hemos tenido que despedirnos de un gran pensador, uno de los pocos capaces de advertirnos en contra de estos abusos. Se le echará de menos.

Lucandrea Massaro

83, Cómo enfrentarse a crisis de pánico

Aleteia, 19 enero, 2017

¿Cómo es padecer síndrome del pánico? Lo defino como una enfermedad, porque me dejaba imposibilitada para hacer cosas comunes y corrientes. Para la medicina, sin embargo, es un trastorno.

Muy bien. Aprovecho para subrayar que no soy médico, sino sólo una paciente que cuenta cómo es la relación con el trastorno/enfermedad. Hablemos del tratamiento.

Para los pacientes

1. La crisis no escoge lugar. Cualquier lugar es bueno. Para algunas personas, incluida yo, basta intentar salir de casa para que se desencadene la crisis. Mi primer síntoma era la náusea, luego llegaba el cansancio en piernas y otros síntomas.

Para otras personas

La crisis empieza con la llamada fobia social, el miedo a estar en medio de otras personas. Tomar un medio de transporte público puede desencadenar una crisis. Funciona de forma distinta para cada persona. No sirve juzgar a una persona porque entra en crisis *de la nada*, aunque nunca es de la nada.

1. Cuando empieza la crisis, ¿qué hago? No hagas nada. Espera que pase. Nuestro problema principal es luchar contra los síntomas en el momento en que están en *ebullición*. No podemos vencerlas en ese momento, pero podemos darles menos poder al no enfrentarlas en esos minutos. Hay quien logra disminuir los síntomas con ejercicios de respiración, haciendo que la crisis sea menos intensa. Yo nunca lo logré, pero le ruego a quien lo ha logrado que me explique cómo se hace.

2. ¿Puedo tener un ataque cardíaco durante una crisis? No se conocen casos de este tipo. Aunque el ritmo cardíaco se acelere, a menos que se padezca ya del corazón, no habrá un ataque fulminante.

3. No compares tu crisis con la de otras personas. Tenemos la pésima costumbre de hacer comparaciones. Durante una crisis, cada persona reacciona de manera distinta. Algunos síntomas son comunes, pero hay quien tiene otros. El síndrome de pánico es infernal en cualquier fase, no existe *más o menos*.

4. ¿Puedo morir durante una crisis? Puedes morir de cualquier cosa, pero decir que morirás por los síntomas del pánico, no. Cálmate. Duran alrededor de 40 minutos, difícilmente más. Recuerdo que mi crisis más fuerte duró 40 minutos, pero las otras duraban máximo 30. Era cansado, agotador. Me sentía como si hubiera corrido una maratón de lo agotada que estaba físicamente.

Para los no pacientes

Lo primero es dejar de juzgar.

Tú que no eres paciente límitate a ayudar a quien lo necesita en lugar de poner el dedo en la llaga. Cuando me diagnosticaron el síndrome de pánico oí de todo: desde que tenía la enfermedad de los ricos hasta que tenía que ser fuerte y quitarme de la cabeza estas cosas. No funciona así.

Por desgracia no tenemos un botón de encender/apagar. *No logramos detener lo que viene dentro de nosotros.* Quizá con el tiempo sucederá, pero quien ha descubierto que tiene la enfermedad desde hace poco raramente tiene el control sobre crisis o síntomas. Hay personas que tienen crisis desde hace años y aún no controlan nada. Porque no se trata de control, sino de conocerse.

Es terrible cuando tú que no estás pasando por nuestro dolor dices que nuestro sufrimiento es falso, falta de Dios, falta de fe, cosas de gente débil, que no sabe enfrentar sus problemas. Provocas todavía más sufrimiento a quien está intentando enfrentar la enfermedad.

¿Conoces a una persona que tenga el síndrome del pánico? ¿La tienes al lado? *Toma agua fría y pásasela sobre la nuca. Llévala a un lugar donde circule el aire.* No le pidas que se calme, empeora las cosas. Toma sus manos sudadas, las manos sudan mucho, y dile que todo va a estar bien. Abrázala, si lo consideras necesario. *En ese momento de crisis pensamos que moriremos, por lo tanto, cualquier actitud que demuestre lo contrario ayudará a disminuir los síntomas.*

Cuando me pasaba a mí, no podía ver a la gente sin comenzar a sentirme mal. Me quedaba inmóvil, sin hablar. Era mi momento de separarme del mundo hasta que desaparecían los síntomas.

Tratamiento

El inicio de mi tratamiento fue directo, con *antidepresivos*. Estaba en la cumbre de las crisis cotidianas y no estaba en condiciones de tener una vida social. Tuve que ir corriendo a urgencias psiquiátricas y desde ahí empezó el proceso de disminución de los síntomas.

Fue un periodo cruel para mí. Quizá por eso muchos desisten, porque cada organismo reacciona de manera distinta a los efectos colaterales de cada fármaco, y ese periodo de *adaptación* es doloroso. Para mí no fue fácil, y tuve fuertes efectos colaterales durante veinte días. Después pasaron.

Para quien ha decidido recurrir a la ayuda de un *psiquiatra*, es importante recordar que debes hablar y sentirte seguro con la persona que te está asistiendo. Si no confías que ese profesional te puede ayudar, entonces el proceso de recuperación se volverá más largo y doloroso. Lo mismo vale para el *psicólogo* que te está tratando. Establecer una relación de *confianza* con estos médicos es extremadamente importante. Es tu pasaporte para volver a vivir, visto que durante las varias crisis es casi imposible tener una vida social.

Hay quien escoge terapias alternativas, y no está mal. Lo que cuenta es buscar ayuda en lugar de quedarse sufriendo sin buscar una solución al problema. Si has optado por estos tratamientos, debe existir de todos modos una relación de confianza y disciplina. No hay manera de mejorar si no hay *compromiso* con el propio tratamiento.

Finalmente, te pido que *no te rindas*.

Superela

84, Desarrollar compasión y edificar buenas relaciones

Aleteia, 29 enero, 2017

La compasión es una virtud que nos hace más humanos, capaces de edificar buenas relaciones y serenidad en el alma. Al compadecernos legitimamos el dolor del otro y entendemos sus reacciones. Sentir el dolor ajeno es crear energías empáticas de amor y comprensión. Sin embargo, el poder de la compasión va mucho más allá de sufrir juntos, representa esencialmente la voluntad de ser útil, o sea, se enfoca en la solución. Por eso, quien tiene compasión es capaz de transformar situaciones malas en benéficas. He aquí algunos consejos:

1. Percibe al otro

Empieza un proceso de observar más a las personas que te rodean, intenta entender su forma de reaccionar ante las situaciones que se les presentan.

Utiliza los acontecimientos cotidianos para desarrollar esa fuerza interior que propiciará mayor sensibilidad en relación con los que tienes alrededor. Los pequeños actos de donación proporcionan tal satisfacción, que te sentirás motivado a aumentarlos.

2. Sal de tu urna

Todas las personas tienen su propia carga de dolor y dificultad y, si sigues el primer consejo, llegarás a la conclusión de que ni de lejos eres la única persona que necesita que le hagan caso. Deja de concentrarte sólo en tu propio dolor y haz que la piedad despierte tus mejores sentimientos. Nadie es víctima, todos desean mejorar sus opciones y encontrar la felicidad, aunque no sepan cómo hacerlo. Pensar así hará que sientas más disponibilidad de ser útil y ayudar.

3. Desarrolla la empatía

Procura entender a las personas bajo la óptica de ellas, lo que ellas sienten a partir de los conceptos y valores que poseen. No anticipes conclusiones basadas en tu contexto de vida. No hagas juicios banales y concéntrate en lo que sí puedes hacer. Comprendiendo la situación de la forma como el otro ve, tendrás más claro lo que puedes hacer para ser útil.

4. Sé tolerante y paciente

Ten buena disposición para ayudar a los demás lo más que puedas. Sé tolerante y ten comprensión, principalmente hacia las personas difíciles e ingratas. Recuerda que no es por lo que hacen, sino por cómo te sentirás ante tus propias acciones.

5. Reconoce a tus semejantes

La compasión esencialmente es reconocer que somos todos seres humanos, con aspiraciones y necesidades. Nos necesitamos unos a otros para evolucionar, motivar y superar nuestras dificultades. La constatación de esa verdad facilita la empatía y las relaciones.

Es de gran importancia reflexionar sobre el altruismo universal y nuestro grado de responsabilidad en el bien común. Esa noción de universalidad es la que promueve el deseo de ayudar a los demás a superar sus problemas y la satisfacción íntima de haber cumplido con nuestro deber como seres humanos.

Suely Buriasco

85, Quitarse el miedo a hablar en público

Aleteia, 3 febrero, 2017

La mayoría de los especialistas en la oratoria, que han publicado trabajos sobre *el arte de hablar en público*, coinciden en una serie de principios que siempre deben ser tenidos en cuenta por quién quiere llegar realmente con su mensaje a distintos públicos, ya sea en una conferencia o a través de un medio de comunicación masivo.

El presente artículo es fruto de un taller de Radio ecuménico para comunicadores cristianos, pero se aplica a otros medios y formas de comunicar la fe. Antes de detallar estos principios, creemos necesario tomar conciencia de algunos obstáculos para la comunicación que es preciso enfrentar.

Cuatro grandes dificultades

1. Falta de lenguaje: Si la cantidad de palabras que una persona maneja son pocas, poca será su capacidad para poder expresar ideas y sentimientos. Cuanto más aumente su vocabulario, mayor capacidad para comunicar lo que piensa y siente, para interpretar a sus interlocutores y para evitar la clásica superficialidad de quién no tiene contenido, porque tampoco tiene lenguaje para expresarlo.

Respuesta: Más lectura. Cuanto más tiempo se dedica a la lectura, mejora y aumenta el vocabulario, y se crece en profundidad de análisis. Solo leyendo titulares y frases descolgadas no se crece y los análisis son pobres, no agregan nada, solo repiten, no dan contexto suficiente, y la interpretación de noticias es opinología barata y superficial que aburre porque no dice nada que impacte a la audiencia o le agregue luz sobre el análisis.

Cuando en una clase o en un programa radial se va a explicar un tema del cual solo se leyeron vagas informaciones, quien habla no será escuchado con respeto ni con interés.

2. Falta de autoestima: La dependencia de la opinión ajena, la hipersensibilidad a la crítica, la necesidad de colmar expectativas ajenas, la autorreferencialidad y la preocupación por la propia imagen son síntomas de una baja estima de sí mismo, que suele perjudicar al comunicador y obstaculizar su mensaje. Así surgen personas que se *enamoran* de su propia voz, pero no les interesa el que escucha, o personas que todo lo refieren a sí mismos. La baja autoestima también puede llevar a la persona a montar un personaje ficticio al hablar, impostando la voz de un modo artificioso, o por el nerviosismo se bloquean en su expresividad. El tono de la voz expresa la autoconfianza o la inseguridad.

Respuesta: Crecer en la aceptación de uno mismo y la autoconfianza. La autoestima también nos hace humildes, capaces de reconocer cuando de algo no sabemos y no sentir inseguridad por ello. Las personas más seguras de sí mismas, son las más humildes: no necesitan demostrar nada y se muestran tal como son, con naturalidad y confianza.

3. Falta de empatía: La capacidad de *ponerse en los pies de otro* nos conecta con los sentimientos y pensamientos de quién nos escucha. Quien habla priorizará a quién lo escucha, no a sí mismo. Porque si no hay empatía, por egocentrismo se piensa que los demás deben pensar y sentir como uno, y se habla como si los oyentes fueran clones de uno mismo, y es muy difícil adaptarse a otros modos de pensar, sentir y ver la realidad. Esto influye en los temas de interés: no todo lo que a mí me gusta o me parece importante, lo es para quienes me escuchan. Quienes no tienen empatía no tienen perspectiva de la diversidad de intereses y sentimientos. Lo que a otro le hace sufrir a mí puede parecerme una estupidez, o lo que para mí es grave, para otro puede ser normal.

Respuesta: Ampliar el horizonte. Interés auténtico en el otro. Dedicar tiempo a la escucha de los otros. La empatía se desarrolla por el amor que se descentra de nuestro propio ego. Conocer el corazón y el pensamiento de los demás, nos ayuda a saber hablar llegando a todos. La calidez y la cercanía en el hablar solo brotan de un corazón auténtico a quién le importa su interlocutor.

4. Propios miedos: Cada uno tiene miedos interiores de su propia historia y personalidad, con los que se enfrenta cuando habla en público. De allí que ser consciente de ellos es el primer paso para superarlos.

Respuesta: *El amor echa fuera el miedo.* La experiencia de sentirse amado y aceptado por Dios es la victoria sobre los miedos. La aceptación de sí mismo es su consecuencia más directa y necesaria, siendo generador de confianza y seguridad en los demás.

Miguel Pastorino

86, Importancia del orden

Aleteia, 9 febrero, 2017

A todos nos agrada encontrar las cosas en su lugar, pero lo más importante es el orden interior y es el que más impacta a la vida.

Es muy fácil dejar cautivarse por la primera impresión. Eso todos lo sabemos. Pero el orden es un valor en el cual fácilmente podemos percibir la parte más superficial del mismo. Por supuesto que a todos nos agrada encontrar las cosas en su lugar, ver un sitio limpio y donde cada cosa tiene su propio espacio. Sin embargo el orden es algo mucho más profundo que eso.

El orden externo de la persona, de su espacio de trabajo, de su casa o incluso de su automóvil, son muy importantes, es cierto, pero *lo más importante es el orden interior y es el que más impacta a la vida.*

Sin duda todos conocemos a gente desordenada que olvida pagar sus cuentas, o que no sabe colocar sus prioridades adecuadamente en la vida y que termina generando un desastre en su propia vida y en la de los demás.

Adquirir el valor del orden va mucho más que acomodar cosas y objetos, es poner todas las cosas de nuestra vida en su lugar. Por ejemplo nadie sale del trabajo a media mañana para ir a jugar un partido de baloncesto con los amigos, tampoco a nadie se le ocurre amar perdidamente a su mascota y desatender a sus hijos. Sin embargo el desorden puede estar disfrazado muy sutilmente y es fácil darle tres o cuatro horas más al trabajo y no estar con la familia, y uno puede sentirse muy tranquilo porque *está poniendo en orden sus prioridades.*

Si, el trabajo es importante, pero tiene su espacio y sus límites. Igualmente ocurre con aquella persona que decide no tomar una oportunidad única de trabajo porque le implica sacrificar un poco de su familia. El valor del orden debe ayudarnos a darle a cada cosa su peso, a cada actividad su prioridad. A cada afecto el espacio que le corresponde.

El orden interior se refleja en todas nuestras cosas. Si recreamos nuestra imaginación en fraguar proyectos un tanto inalcanzables, nos entretenemos en pensar que haremos el próximo fin de semana, o en los nuevos accesorios para nuestro automóvil, difícilmente nos concentraremos en las cosas importantes que debemos hacer y perdemos un tiempo valioso. En este ambiente ficticio esta la pereza, no nos extraña que nos cueste *mucho trabajo* recoger las cosas o terminar a tiempo cualquier actividad.

No muy lejos están nuestras palabras y conducta. Hay personas que constantemente, por no decir siempre, hacen bromas, juegan con las palabras para provocar la risa general, tienen mil y una ocurrencias divertidas, y en ocasiones es muy difícil hablar de algo serio con ellas. Esto que parece alegría y buen humor, podría ser la viva representación de una mente ocupada en cosas superfluas y con poca o nula reflexión; algunas veces esta personalidad se asocia con tener prisa por terminar, hacer las cosas a la ligera y presentar muchos errores en sus trabajos finales.

Como un agregado surge la apatía hacia el trabajo disfrazada de actitudes aparentemente normales: levantarse a preparar una taza de café y conversar varios minutos con algún encontradizo; revisar una y otra vez nuestros asuntos pendientes, cuando en realidad estamos buscando cual es el más fácil y cómodo para comenzar a trabajar; pasar de un escritorio a otro para preguntar cualquier asunto del trabajo, y de paso platicar de algunas trivialidades. *La falta de orden se presenta muchas veces con el activismo: dar la apariencia de hacer... sin hacer.*

En medio de nuestras ocupaciones habituales, e incluso con alto rendimiento y eficacia personal y profesional, podemos estar rodeados de papeles, objetos, libros, cajones de uso múltiple y adornos de todo tipo. Este descuido generalmente va acompañado de un propósito de arreglo, pocas veces concretado debido a la prisa por hacer lo *verdaderamente importante*, pero el orden exige plasmar en la agenda un momento y tiempo determinado para cuidar este pequeño pero significativo detalle, cada cual sabe dónde deben estar las cosas.

La alegría, la convivencia, los planes personales y una gran capacidad de trabajo caracterizan positivamente a la persona, sin embargo, todo aquello que se omite o se hace fuera de tiempo y oportunidad, provoca desorden e ineficiencia.

Algunas personas no tienen el interés conciencia de la importancia de este valor porque todo lo tienen resuelto, tienen a su alrededor, personas en hogar, oficina, escuela ... que se ocupan de la limpieza y disposición de las cosas para crear un ambiente agradable. Esta comodidad en nada favorece a quienes cuentan con este servicio.

Pensemos en los niños y jóvenes, aunque los adultos no escapan del todo, que no hacen nada en este aspecto; tarde o temprano tienen dificultades para organizar su tiempo de estudio, elaborar y cumplir con sus trabajos escolares, perder con frecuencia todo tipo de objetos o abandonarlos en cualquier lugar. Si lo vemos en futuro, su capacidad de trabajo estará seriamente afectada por falta de práctica y ejercicio de este valor.

Por el contrario, toda persona que vive el orden en extremo, más que meticuloso, perfeccionista molesto, dificulta la convivencia y manifiesta poca comprensión hacia las personas, y eso aniquila su rectitud de intención en este valor, suplantándolo por soberbia e intolerancia. El orden debe tener un equilibrio.

Sugerencias que pueden ayudarte a vivir mejor el valor del orden:

- **Dedica tiempo a la familia**, con este ejemplo, todos aprenderán que ordenas tu vida de acuerdo a tus responsabilidades, dando a los tuyos la prioridad que les corresponde.
- **Lleva una vida espiritual** de acuerdo a los preceptos de tu religión, son normas de conducta que facilitan y hacen nuestra vida mejor.
- **Planifica tus gastos.**
- **Distribuye tu tiempo**, así serás puntual, cumplirás según lo previsto y tu persona adquiere formalidad.
- **Cuida tu persona por dentro y por fuera:** Conserva buen aspecto personal aún los fines de semana y en temporada de vacaciones; establece horario fijo para descanso y alimentos.
- **Da un correcto uso a las cosas** y serán más durables; igualmente procura la limpieza y cuidado de todo, máxime si es prestado.

Es tan importante en todos los aspectos de la vida el valor del orden que vale la pena el esfuerzo por cultivarlo: formalidad, eficacia, pulcritud, cuidado... El valor del orden puede cambiar significativamente nuestras vidas, pero aún más importante, la vida de quienes nos rodean.

87, Involución y saber estar

Aleteia, 1 marzo, 2017

Marie Collins, víctima de abusos sexuales y convocada en 2014 por el papa Francisco a ser miembro de la Comisión Pontificia para la protección de menores, PCPM, ha renunciado a su cargo a partir de este 1 de marzo de 2017.

El Pontífice aceptó la renuncia de Collins *con profundo reconocimiento por su trabajo a favor de las víctimas/sobrevivientes de abusos sexuales del clero*, se lee en la página oficial del órgano asesor del Papa para la protección de menores y adultos vulnerables.

El lunes 13 de febrero, Collins, uno de los miembros más críticos de la Comisión vaticana, manifestó su intención de dimitir en una misiva enviada al Papa y en copia al presidente de la PCPM, el cardenal Sean O'Malley.

Collins ha reconocido la dedicación de sus colegas de la PCPM y *el deseo genuino* de papa Francisco de acabar y tratar el problema del abuso sexual del clero. Asimismo, considera importante la *creación de la Comisión, y de la introducción de expertos externos*.

Sin embargo, valora que a pesar de la aprobación por parte del papa Francisco de todas las recomendaciones que la Comisión le ha hecho a él, *han existido retrasos constantes. Ella considera que esto se debe directamente a la resistencia por parte de algunos miembros de la curia del Vaticano en desventaja de la labor de la Comisión*.

Al discutir con el cardenal, y en su carta de renuncia al Santo Padre, la señora Collins citó su frustración por la falta de cooperación de otras oficinas de la Curia romana en la labor de PCPM, admiten desde el Vaticano.

Collins lamenta *tres años de dificultades* desde que se constituyó la PCPM y los obstáculos a las respuestas en los casos de abusos sexuales en Australia, según una carta publicada en *National Catholic Reporter*, además de *la falta de recursos, estructuras y la imposibilidad de contratar personal de apoyo, lentitud para llevar adelante la labor y resistencia cultural*.

Durante nuestro primer año tuvimos que seguir adelante sin una oficina o personal. A continuación, la búsqueda de un método mediante el cual la Comisión podría entrar en diálogo con los dicasterios del Vaticano fue difícil y requirió un periodo muy prolongado.

La comunicación y cooperación entre los dicasterios y la Comisión es demorada y parcialmente resuelta con el nombramiento de curiales que hagan de puente en 2016.

Sucesivamente, la mujer revela que *la gota que llenó el vaso y la llevó a la renuncia de la PCMP fue la posición de la Congregación para la Doctrina de la fe en relación al Tribunal para juzgar a los obispos negligentes encubridores de abusos.*

La recomendación de la Comisión de constituir un Tribunal para ser puesto en marcha mediante el cual los obispos negligentes podrían ser responsables fue aprobada por Francisco y se anunció en junio de 2015. Sin embargo, la Congregación para la Doctrina de la Fe vio, como la baronesa Sheila Hollins declaró a la Comisión Real, que esto tenía dificultades legales no especificadas, y así nunca se implementó.

Collins hace tres sugerencias al Papa: *Primero, otorgar a la Comisión la responsabilidad y el poder para supervisar la aplicación de las recomendaciones para que sean aprobadas. Segundo, dar a la Comisión un presupuesto independiente para realiza su trabajo sin tener que dar cuentas por cada gasto pasando a través del sistema de aprobación del Vaticano. Y tercero, eliminar la restricción en la contratación de personal profesional externo al Vaticano.*

Por último, Collins pide *penas más severas* en los casos de abusos para el clero y considera que hablar de misericordia sin arrepentimiento en estas situaciones, *no es un buen servicio*, al mismo tiempo continúa apoyando la labor de la Comisión para mejorar la seguridad de los niños y adultos vulnerables. Y espera se quiten de su camino los obstáculos.

Entre otras objeciones, manifiesta que *es inaudito, que como requería el Papa, no se contesten las cartas de las víctimas de abusos que llagan al Vaticano. Es inaceptable*, constata al referir que funcionarios de la curia consideran que esto no es posible.

Por otro lado, Collins aceptó una invitación del cardenal O'Malley a seguir trabajando con la Comisión en una labor educativa y en reconocimiento de sus habilidades de enseñanza y del impacto que puede tener como sobreviviente de abusos sexuales cometidos por el clero.

O'Malley ha manifestado que *la señora Collins ... defendió constantemente y sin descanso las voces de las víctimas sobrevivientes para que fueran oídas y trabajó en la curación de las víctimas sobrevivientes con el objetivo de que esto fuera una prioridad de la Iglesia.*

La Comisión Pontifica para la protección de los menores de abusos había sido instituida por el papa Francisco con el quirógrafo del pasado *22 de marzo de 2014*. Sus estatutos vieron la luz el pasado 21 de abril de 2015.

Ary Waldir Ramos Díaz

88, Escucha y expresa lo que sientes y sé feliz

Aleteia, 5 marzo, 2017

Vivir sanamente implica necesariamente un acceso a la propia verdad de sí mismo, a la autoaceptación, que va acompañada de la aceptación de nuestra verdad emocional. *Reconciliarnos con nuestra propia trama de relaciones afectivas que forjaron nuestra personalidad es el camino para la curación interior que nos devuelve paz, libertad interior y alegría.* Cada uno de nuestros sentimientos expresa algo real acerca de nosotros mismos y de los que nos rodean. Es preciso aprender a *escucharlos*.

Es también cierto que en ciertas formas de educación, donde a las personas no les está permitido *sentir*, no les quedará otra salida que pasar por alto sus sentimientos, rechazarlos y racionalizarlos excesivamente. Pero indefectiblemente *todo lo que no aceptamos de nosotros mismos, tampoco lo podremos aceptar en los demás.* Muchas dificultades para aceptar a otros, tienen por raíz la incapacidad para aceptarse a uno mismo.

La pregunta que muchos se hacen es: ¿qué sucede con los sentimientos no aceptados? ¿qué sucede con lo que ignoramos o nos censuramos? Lo que los expertos señalan es que cuando una persona no canaliza bien sus emociones, éstas se manifiestan de modo inapropiado a través de síntomas físicos o malestar psicológico, desde trastornos digestivos hasta depresiones y ansiedades. *Si bien no se puede afirmar mágicamente que todas las enfermedades tengan causas emocionales como pretenden algunas pseudoterapias, es cierto que muchas de las heridas emocionales o sentimientos no aceptados se manifiestan en diversos desórdenes físicos y psicológicos,* como también el estado emocional repercute directamente en el impacto de cualquier enfermedad sobre la vida de una persona, porque antropológicamente hablando, somos una unidad personal y no compartimentos aislados.

Lo cierto es que cuanto más desconectados estamos de nuestro interior, más dificultades tendremos para encontrar la verdad sobre lo que nos sucede; no sólo las heridas, sino que tampoco conoceremos profundamente todas las posibilidades que podemos desplegar positivamente como un don para los demás.

No son pocos los que para evitar posibles heridas emocionales deciden no expresar lo que sienten y con ello se acostumbran a una especie de inercia emocional que también les priva de vivir auténticamente y en plenitud quienes son en realidad.

El secreto para vivir mejor y crecer en mi vida afectiva consiste en aprender a relacionarnos con nuestros sentimientos, a reconocerlos como propios y expresarlos de modo adecuado y natural. Esto no significa hacer lo que se siente, porque podemos sentir una cosa y decidir hacer otra.

La salud no está en vivir al capricho de las emociones, sino en poder expresar con aceptación lo que se siente, aunque luego se decida ir en otra dirección. Lo sano es vivir en la verdad, no ser una veleta que va para donde la lleva el viento.

Vivir sanamente es permitir que nuestras emociones fluyan correctamente con honestidad y franqueza. Se trata de una condición básica para poder experimentar el poder amar, para vivir libremente.

Los sentimientos no se eligen

Culturalmente hay sentimientos mejor aceptados que otros. Hay algunos que llaman sentimientos *positivos* a los que todos quieren tener: alegría, paz, entusiasmo, etc. Pero no se quiere saber nada de los *negativos* como tristeza, ira, celos, angustia, etc. Pero estas etiquetas sólo nos complican más la vida porque todos tenemos aspectos inmaduros en nuestra vida.

Todos tenemos miedos y heridas que necesitan tiempo para sanar. Hasta hay aspectos de nuestra personalidad que rechazamos sin quererlo. *Cuando vemos personas que tienen miedo de mostrar su afecto y manifestarse tal como son, es porque necesitan una coraza de protección, de falsa seguridad y rigidez, que sólo revelan la propia vulnerabilidad e inseguridad.*

Las personas más seguras de sí mismas no tienen miedo de manifestar lo que sienten y de mostrar su vulnerabilidad, de llorar o reír, porque son fuertes interiormente.

Pasos para crecer

El primer paso para crecer en nuestro mundo emocional es reconocer y aceptar lo que sentimos, y el segundo paso es expresarlo. Pero ya sea por ignorarlos o por cierta educación, lo que solemos hacer es exactamente lo contrario: combatirlos. Sin embargo, nunca desaparecen, sólo se transforman.

Los prejuicios del entorno familiar y social, donde se valoran ciertas actitudes y se desprecian otras, sofocan el mundo interior hasta paralizarlo. ¡Cuántas veces se nos sanciona por sentir de determinada manera! ¡No llores! ¡No hay que enojarse! ¡Da vuelta a la página! ¡No te puedes sentir así! y tantos mandatos sociales. ¡Cómo si pudiéramos elegir lo que sentimos!

La madurez que todos buscamos hunde sus raíces en una clara y sana conciencia de uno mismo, en la aceptación de sí. *¿Somos capaces de reírnos de nosotros mismos?*

Un corazón maduro no es el que no siente, sino el que atraviesa sus sentimientos, se los apropia y aprende de ellos en lugar de rechazarlos.

Muchas dificultades para amar que se encuentran hoy en las personas tienen que ver más con esta inmadurez afectiva y discapacidad emocional que con falta de amor.

Muchas veces confundimos sentimientos con pensamientos y opiniones. Decimos a la ligera: *Yo siento que esto es así*, y en realidad estoy diciendo que lo pienso. Es más claro cuando afirmo: *Me siento...* y esto va acompañado de un estado de ánimo. Y puedo decirle al otro: *No me siento amado*, que no es lo mismo que decir: "No me amas", que implica un juicio del cual no tengo más evidencia que de sentimiento de desamor.

Para vivir una vida en serio, relacionarnos mejor con los demás, es importante crecer en la aceptación de uno mismo y en el conocimiento de los propios sentimientos y emociones. Vivir humanamente es no recortar lo que somos, sino abrazar lo que somos con nuestras fortalezas y debilidades, y desde allí ser más auténticos, más veraces y libres para amar de verdad.

Miguel Pastorino

89, Importancia de la alimentación en el estrés

Aleteia, Mar 16, 2017

La depresión es un trastorno del humor que provoca sensaciones persistentes de tristeza y una pérdida general de interés por la vida.

Otros signos y síntomas de la depresión incluyen pérdida de apetito, pérdida o aumento significativos de peso, cambios en ritmo de sueño, falta de energía, dificultad de concentración y dolores inexplicables.

Algunas de las causas y factores de riesgo para el desarrollo de la depresión incluyen aislamiento social, estrés, historia familiar de depresión, problemas de relación, dificultades financieras, traumas infantiles o abusos, alcohol o droga y determinadas condiciones de salud.

También las carencias nutricionales contribuyen al riesgo de depresión.

Los investigadores han descubierto que las personas que sufren depresión y trastornos de humor carecen no de uno, sino de varios nutrientes.

Recuerden siempre que el alimento nutre cerebro y cuerpo, profesor Giacinto Miggiano, Director UOC de Dietética y Nutrición Humana de la Fundación Policlinico Gemelli.

Miggiano facilita diez nutrientes, cuya carencia puede causar depresión.

1. Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos Omega-3 tienen muchos beneficios para la salud: son clave en el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso central.

Mientras que el omega-3 DHA, ácido graso docohexaenoico, es fundamental para la estructura de células del cerebro, el EPA, ácido eicoisapentaenoico, ayuda a la función de las neuronas e incluso reduce la inflamación.

Además, los ácidos grasos omega-3 pueden contribuir a reducir niveles de colesterol malo y a la salud general del corazón.

Un estudio de 2007 publicado en *Medical Hypotheses* refiere que la carencia de ácidos grasos omega-3 en el trastorno depresivo mayor se debe a la interacción entre dieta y una anomalía genéticamente determinada en el metabolismo de los fosfolípidos.

En un estudio publicado en 2014 por *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, los investigadores han referido que un correcto aporte de ácidos grasos poliinsaturados PUFA omega-3 y suplementos dietéticos con integradores de ácidos grasos omega-3, pueden ayudar a prevenir y curar la depresión.

Para proporcionar a tu cuerpo una cantidad adecuada de ácidos grasos omega-3, hay que consumir semillas de lino, peces grasos como el salmón, nueces y huevos. Se puede también añadir un suplemento de ácidos grasos omega-3, tras consultar al médico.

2. Vitamina D

La carencia de vitamina D se ha asociado con depresión, demencia y autismo. Esta vitamina ayuda a la producción de serotonina, la hormona del cerebro asociada con humor y felicidad.

Un adecuado nivel de serotonina ayuda a prevenir y curar la depresión leve. Además, la vitamina D es importante para el sistema inmunitario y salud de huesos.

Un estudio de 2010 publicado en el *Journal of Mental Health Nursing* observa que la carencia de vitamina D es común entre ancianos, adolescentes, individuos obesos y personas con enfermedades crónicas. Estas personas tienen un riesgo más alto de depresión.

Además, en un estudio publicado en 2014 en el *Medical Hypotheses*, los investigadores han encontrado un vínculo entre el trastorno afectivo estacional (SAD) y la falta de luz solar.

Los científicos subrayan que la vitamina D está implicada en la síntesis de la serotonina y de la dopamina en el cerebro y que está vinculada a la depresión.

Pasar más tiempo al sol puede ayudar a vuestro cuerpo a obtener más vitamina D. Se pueden también tomar suplementos de vitamina D, tras haber consultado al médico.

3. Magnesio

El magnesio es otro importante nutriente, cuya carencia puede llevar a la depresión. Este ayuda a activar las enzimas necesarias para la producción de serotonina y de dopamina.

Influye también en varios sistemas asociados con el desarrollo de la depresión. Además, mantiene huesos sanos, reduce ansiedad y baja presión sanguínea.

Un estudio de 2006 publicado en el *Medical Hypotheses* señala que la carencia de magnesio está entre las principales causas de depresión mayor y problemas relacionados con salud mental, incluida la pérdida de Coeficiente Intelectual.

Un estudio publicado en 2013 en *Pharmacological Reports* arroja luz también sobre el efecto beneficioso del magnesio en la gestión de la depresión.

Para evitar la carencia de magnesio, comer alimentos ricos en magnesio, como algas, almendras, aguacate, plátanos, frijoles, pipas de calabaza, tofu, leche de soja, cereales integrales, salvado y verduras de hoja verde.

Además, evitar el consumo excesivo de alcohol, sal, café, azúcar y soda, que pueden bajar el nivel de magnesio.

4. Zinc

El zinc es otro micronutriente esencial que el cuerpo necesita para ayudar a reducir el riesgo de depresión. Este nutriente tiene un papel clave en las funciones neuronales.

Aumenta la producción de neurotransmisores y su funcionamiento. Está implicado también en más de 250 procesos bioquímicos que mantienen las funciones de varios órganos.

Además, un estudio de 2013 publicado en *Biological Psychiatry* observa que la depresión está asociada a una menor concentración de zinc en la sangre periférica.

Comer alimentos ricos en zinc puede ayudar a corregir tal carencia. Algunas buenas fuentes son carne roja, huevos, crustáceos, legumbres, nueces, cereales integrales y lácteos. Se puede optar también por integradores, tras consultar al médico.

5. Selenio

El selenio es esencial para el funcionamiento del cerebro y ayuda a mejorar humor y síntomas depresivos. Además, el selenio juega un papel clave en el correcto funcionamiento de tiroides.

Un estudio publicado en 2012 en *Complementary Therapies in Medicine* observa que la baja asunción de selenio alimentario está asociada a riesgo de aumento de trastorno depresivo mayor.

El papel de selenio como antioxidante, ayuda en prevención y gestión de la depresión.

Igualmente, un estudio de 2015 publicado en el *Journal of Nutrition* recoge que las concentraciones óptimas de selenio en suero se asocian con síntomas depresivos y estado de ánimo negativo en adultos jóvenes.

Es posible obtener el selenio de fuentes alimentarias como nueces de Brasil, carnes magras, pescado, frijoles, guisantes, huevos, pavo, pollo y mariscos.

6. Vitamina B12

Vitaminas del grupo B son importantes para la salud general y mental. En particular, la vitamina B12 ayuda en la formación de glóbulos rojos y mantenimiento de la salud del sistema nervioso.

En realidad, su carencia puede ser motivo clave de desarrollo de la depresión. Además, la vitamina B12 ayuda a mantener niveles más bajos de homocisteína, un subproducto del metabolismo proteico. Elevados niveles de homocisteína aumentan el riesgo de depresión.

Un estudio de 2009 publicado en *Journal of Clinical Psychiatry* ilustra la importancia de considerar la posibilidad de carencia de vitamina B12, en particular entre ancianos depresivos.

Otro estudio de 2013, publicado en *Open Neurology Journal*, subraya la importancia de suplir vitamina B12 en tratamiento de trastorno depresivo mayor.

Los pacientes tratados con suplemento de vitamina B12 y antidepresivos, han mostrado mejora significativa de los síntomas depresivos.

Para evitar la carencia de vitamina B12, comer carnes magras, pescado, pollo, huevos, lácteos, levaduras alimentarias, cereales fortificados y leche de soja. Se puede también tomar en consideración suplemento de vitamina B cada día, tras haber consultado al médico.

7. Folato

El folato, una vitamina B soluble en agua, es necesario para la correcta biosíntesis de los neurotransmisores serotonina, adrenalina y dopamina. No obtener suficiente ácido fólico en la dieta puede influir en la salud mental y también llevar a la depresión.

Además, un nivel bajo de folato en el cuerpo puede ralentizar el efecto de muchos fármacos antidepresivos. El folato puede también ayudar a prevenir los defectos de nacimiento, enfermedades de la sangre y tumores.

En un estudio de 2008 publicado en *Alternative Medicine Review*, los investigadores han demostrado el vínculo entre carencia de folato y depresión. El estudio ha subrayado que el uso de suplementos de folato ofrecen mejor respuesta antidepresiva.

Un estudio de 2005 publicado en el *Journal of Psychopharmacology* sugiere que dosis orales ácido fólico, forma sintética del folato, y vitamina B12 deberían utilizarse para mejorar resultados de tratamiento de la depresión.

Se deben incluir en la dieta alimentos ricos en folatos como té verde, verduras de hoja verde, frijoles, fruta, legumbres y cítricos.

8. Vitamina B6

Una carencia de vitamina B6 puede también llevar a depresión y a otros trastornos cognitivos. Este nutriente es necesario para la creación de neurotransmisores y sustancias químicas cerebrales que influyen en el propio humor.

Un estudio de 2004, publicado en *Psicoterapia y Psicosomática* sugiere que un bajo nivel de vitamina B6 se asocia a síntomas de depresión.

Otro estudio de 2013, publicado en *Open Neurology Journal*, subraya la importancia de suplementar vitamina B12 en tratamiento de trastorno depresivo mayor.

Algunas buenas fuentes alimentarias de vitamina B6 son carne, pollo, pescado, legumbres, ricotta, patatas, plátanos, sandía, espinacas y semillas de girasol.

9. Hierro

La carencia de hierro, problema común en las mujeres, puede también causar depresión.

Además, la carencia de hierro lleva a un número insuficiente de glóbulos rojos que puede causar síntomas de depresión, cansancio, confusión, pérdida de apetito e irritabilidad.

Un estudio de 2013 publicado en *BMC Psychiatry* observa que la anemia asociada a carencia de hierro está significativamente asociada a mayor riesgo de depresión unipolar y trastorno bipolar, ansiedad, déficit de atención/hiperactividad, TDH, retraso en desarrollo y retraso mental en niños y adolescentes.

Para aumentar la aportación de hierro, hay que comer alimentos como carne roja, soja, remolacha, pescado, harina de avena, mantequilla de cacahuete, espinacas, frijoles, granadas y huevos. Con todo, para aumentar la absorción de hierro por parte del cuerpo, es también importante comer alimentos ricos en vitamina C.

10. Aminoácidos

Los aminoácidos, elementos de las proteínas, son precursores de los neurotransmisores. El cerebro los utiliza para fabricar los neurotransmisores necesarios para su funcionamiento.

Una carencia de aminoácidos puede causar una serie de trastornos del humor, entre ellos depresión y ansiedad.

Hay nueve aminoácidos necesarios que tienen funciones diversas. Por ejemplo, ácido amino 5-hidroxitriptófano, 5-htp, ayuda a aumentar niveles de serotonina en el cuerpo.

La glutamina favorece la síntesis proteica y mejora el equilibrio del nitrógeno. Un estudio publicado en *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition* observa que los pacientes tratados con integradores de glutamina han mostrado una mejora del humor.

Dado que los nueve aminoácidos no pueden ser productos del cuerpo, es necesario incluir en la dieta buenas fuentes de aminoácidos como huevos, pescado, frijoles, semillas y nueces.

Gelsomino Del Guercio

90, Crecer en autoestima

Aleteia, 24 abril 2017

Hay aprendizajes que nos han dañado en la imagen que tenemos de nosotros mismos, especialmente los prejuicios que nos hemos creído como ciertos, y que en realidad provinieron de las opiniones ajenas, prejuicios, comparaciones, expectativas frustradas, etc.

Es preciso desaprender, desprogramar ciertos modos de vernos a nosotros mismos, abandonando aquellas imágenes que no nos permiten vivir en libertad y en paz con nosotros mismos y con los demás. Muchas veces sin mala intención nos encasillaron, nos *etiquetaron*, nos lo creímos y nos volvemos más infelices por eso, repitiéndonos a nosotros mismos las “etiquetas” que otros nos pusieron.

Hay que ser crítico con todo ese archivo de ideas falsas o parciales sobre nosotros, y que nos impide vernos realmente como somos. A veces tardamos años en descubrir que no era cierto nada de eso.

Hay algunos mandatos sociales que nos han influido negativamente, como *valgo en la medida de lo que hago*, haciendo que nos valoremos según lo que hacemos y no por quienes somos. *Si nos valoramos en la medida de lo que producimos, de lo que hacemos, la ansiedad por hacer más cosas nace de la angustia de no ser amados por otra razón que por lo que hagamos.*

Por otra parte, si asumimos que valemos según la opinión ajena, nos volvemos esclavos de lo que otros digan, buscando siempre su aprobación y su admiración. *Es imposible vivir en paz desconfiando de nosotros mismos, a expensas de lo que otros piensan de mí.* No es cierto tampoco que seremos más amados si les damos el gusto a los quienes nos piden que seamos de tal o cual manera.

Qué hay que aprender

Reconciliarnos con nosotros mismos es algo que cuesta toda la vida, aceptarnos, perdonarnos y aprender a reírnos de nuestros propios defectos. *El humor con uno mismo es un signo de salud mental y espiritual.* Aceptarnos nos

da la libertad de mostrar sin miedo nuestra propia fragilidad, sin querer ser lo que no soy.

Es de mucha ayuda reconocer nuestros propios mensajes descalificatorios y borrarlos de nuestros hábitos cotidianos, como esas frases que nos repetimos habitualmente: *Es que yo soy así, no puedo cambiar, Nunca me sale nada bien, A mí no me van a querer, Si yo fuera diferente, me aceptarían ...*

¿Quién nos hizo creer que eso es así? Es preciso desterrar esos mensajes que no están apoyados en la verdad de quienes somos y solo nos hacen vivir en una falsa imagen de nosotros mismos, hiriendo nuestra autoestima. Son creencias que no nos permiten ser quienes somos.

No hay que compararse con nadie, ni comparar a los demás. La comparación es engañosa y hace mucho daño. Todos somos únicos e irrepetibles, nadie es como otro, ni puede serlo. Muchas veces descalificamos a los demás para sentirnos mejores o nos descalificamos a nosotros mismos mirando a alguien que considero mejor que yo. No hay que perder la propia singularidad. Cuando empiece a comparar, debo poner freno a mis propios pensamientos.

Se necesita sanar la propia historia y aprender que nadie está determinado por su vida, ni por su historia, ni por sus traumas, sino que cada uno puede decidir vivir de otra manera, pensar de otra forma, y construir la propia vida.

No importa lo que me hayan hecho, sino qué hago yo con eso. Siempre puedo mirar mi historia con ojos nuevos y resignificarla, porque cuando sanamos nuestras heridas interiores, nos transformamos en un manantial de vida y alegría para los demás.

Acto de fe

Muchas personas pueden amarnos y aceptarnos como somos, pero si no las creemos, podemos vivir pensando que nadie nos ama. Los demás, por más amor que nos tengan, pueden no alcanzarnos con su amor si nosotros no damos un salto de fe: *Creo que me amas.*

Muchas personas que son amadas, por su baja autoestima viven poniendo a prueba a quienes las aman, desgastándolos y cansándolos con permanentes reclamos y demandas afectivas: si me quisieras, harías ... , si te importara, harías ...

Para sentirnos amados no dependemos de lo que los demás sigan haciendo si realmente nos aman, sino de nuestra fe en ellos, de si le creemos o no a quien nos dice que nos ama. Si no creemos, no hay amor que nos convenza. Muchas personas sufren al expresar su amor verdadero a personas que por su baja autoestima no creen que puedan ser amadas. El acto de fe

depende de nuestra libertad de creer o no creer, porque la fe es siempre un acto libre.

Miguel Pastorino

91, Cómo evitar que tus sentimientos negativos te bloqueen

Aleteia, 30 abril 2017

Uno puede ir por la vida acumulando desilusiones y desengaños. Me puedo quedar pensando en lo que he hecho mal, en lo que no ha salido como yo quería. Lo he intentado. No lo he logrado. Puedo seguir llorando eternamente sobre la leche derramada. Pero ese círculo de tristeza no me ayuda a crecer.

Me cuesta tolerar la frustración. Entender *que detrás de una derrota hay siempre una nueva oportunidad. Necesito sacar mi tristeza, mi desánimo, mi desaliento.*

El otro día leía: *Esta es tu oportunidad. Saca todo lo que te hace sufrir. Enséñamelo todo. No ocultes nada. Entonces todos mis pensamientos y recuerdos tristes fueron levantando la mano, uno tras otro, y se pusieron en pie para identificarse. Al contemplar cada pensamiento, cada sufrimiento, asimilaba su existencia y soportaba la correspondiente congoja. Después decía a cada una de mis penas: – No pasa nada. Te quiero. Te acepto. Te acojo con el corazón. Se acabó. Y la pena me entraba en el corazón [1].*

Quiero tomar mis tristezas en las manos. Acoger todo lo que me quita la paz. No importa el tamaño de mi dolor. No valoro si es o no justificado mi sufrimiento. Poco importa.

Los discípulos de Emaús llevaban mucha pena en el alma: *Dos discípulos de Jesús iban andando aquel mismo día, el primero de la semana, a una aldea llamada Emaús, distante unas dos leguas de Jerusalén; iban comentando todo lo que había sucedido. Mientras conversaban y discutían, Jesús en persona se acercó y se puso a caminar con ellos. Pero sus ojos no eran capaces de reconocerlo. Él les dijo: – ¿Qué conversación es esa que traéis mientras vais de camino?*

Hablaban de su dolor. Lo habían perdido todo. Tanto tiempo soñando con otro final, con otro desenlace. Y ahora todo había cambiado. Jesús había muerto. Ya no podían seguir creyendo. ¿Qué habrían imaginado ellos para sus vidas? Otro desenlace seguro. Por eso volvían a Emaús.

Ya no tenía sentido seguir con los otros discípulos. Tenían vida en Emaús. En su aldea. Con sus familias. Sus sueños de eternidad habían visto su final. *Es doloroso renunciar a los propios sueños.* Cuando uno ha puesto el corazón en algo que parecía posible.

Tal vez imaginaron a un Mesías poderoso. O pensaron que en el reino de Jesús todo iba a ser diferente. No lo sabemos. Sólo nos queda el recuerdo de Jesús:

Lo de Jesús, el Nazareno, que fue un profeta poderoso en obras y palabras, ante Dios y ante todo el pueblo; cómo lo entregaron los sumos sacerdotes y nuestros jefes para que lo condenaran a muerte, y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que Él fuera el futuro liberador de Israel. Y ya ves: hace dos días que sucedió esto. Es verdad que algunas mujeres de nuestro grupo nos han sobresaltado: pues fueron muy de mañana al sepulcro, no encontraron su cuerpo, e incluso vinieron diciendo que habían visto una aparición de ángeles, que les habían dicho que estaba vivo. Algunos de los nuestros fueron también al sepulcro y lo encontraron como habían dicho las mujeres; pero a Él no lo vieron.

Era poderoso en obras. Pero ha muerto. No creen en lo que dicen las mujeres. Todavía no lo han visto. No es seguro. Y vuelven a Emaús. Está muerto. No tiene sentido hablar de una vida después de la muerte. No ha sido su liberador. Y ellos siguen siendo esclavos.

Me siento tan identificado con estos discípulos. *Muchas veces me desanimo. Dejo de creer.* Veo que no es posible esa liberación que Jesús me promete. ¡Cuántas causas encuentro para sentirme frustrado!

Muchas veces toco mi limitación y me cuesta creer en el poder del Espíritu Santo. En la fuerza de su amor. Me digo que sí, que puedo crecer y cambiar. Pero luego tropiezo en mi pobreza y me entristezco. Demasiado alto, demasiado lejos. Y me embarga la tristeza.

Quiero reconocer esos sentimientos negativos que me paralizan. Quiero tomarlos en mis manos, con calma, con paz. Ellos no pueden decidir mi forma de vivir. No pueden bloquearme e impedirme crecer. No puede ser.

Los tomo en mis manos, *les pongo nombre a mis tristezas, se los entrego a Dios. Los desarmo* de su poder. Yo puedo más que todas mis tristezas. Soy más fuerte, más grande, más listo. No me quiero quedar atascado en mis preocupaciones. Les pongo nombre y se las entrego a Dios.

Aquí las tiene. Todas las frustraciones y tristezas de mi vida. Las que realmente son importantes. Y las que no lo son. Lo tengo claro: *Aceptar que estamos tristes y recorrer el camino de la curación es iniciar el recorrido de un camino de sanación y reconstrucción* [2].

Puede que no siempre tenga paz. Que no siempre esté contento. No estoy obligado a estar siempre en paz. *Reconocer mi tristeza es el comienzo del camino de mi liberación.* Se lo cuento a Jesús como hacen hoy Cleofás y el otro discípulo. Se lo digo. Me abro y desahogo lo que hay en el alma.

Hay tanta tristeza a mi alrededor ... *La tristeza abunda precisamente porque tomamos decisiones equivocadas* [3]. Y es cierto que abunda porque tomo decisiones incorrectas. Porque busco la felicidad en el lugar equivocado. Y amo aquello que me quita la paz. O no sé amar de verdad. De forma madura.

Y sufro. Y la tristeza se apodera de mi alma porque elijo lo incorrecto y no descanso en Dios. *No tengo mi centro en Él. No reposo en sus brazos.*

Me gusta pensar que Jesús fue a buscar a estos discípulos que regresaban tristes a sus casas. Fue a su camino. No esperó a que volvieran a Jerusalén. Salió en su búsqueda. No quería perderlos.

Y no se apareció ante ellos con la evidencia que lo hizo con María Magdalena. Se acercó y pasó por un peregrino cualquiera. No lo reconocieron. Escuchó lo que había en sus corazones. No les hizo ver con palabras quién era Él. Aguardó paciente a que ellos se dieran cuenta.

Ardían sus corazones. Pero todavía no lo veían: *¿No ardía nuestro corazón mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras?* Ardían sus corazones pero aún no entendían. Jesús aguarda. *La paciencia de Jesús conmigo tantas veces cuando no soy capaz de ver su amor en mi vida...*

Al llegar a Emaús reconocen a Jesús en la fracción del pan: Ya cerca de la aldea donde iban, Él hizo además de seguir adelante; pero ellos le apremiaron, diciendo: – Quédate con nosotros, porque atardece y el día va de caída. Y entró para quedarse con ellos. Sentado a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo dio. A ellos se les abrieron los ojos y lo reconocieron. Pero Él desapareció.

Quizás es más fácil reconocerlo en la fracción del pan que en el propio camino. Lo reconocen en un signo cotidiano. Parte el pan. Bendice el pan. Como lo hizo en la última cena. Como lo habría hecho en tantas ocasiones con sus discípulos.

Jesús había hecho sagrado lo cotidiano de su vida con los discípulos. Guardaban en su corazón gestos sagrados. Palabras llenas de vida y de amor. Miradas. Abrazos.

Me gusta pensar que lo que delató su identidad fuera un signo tan sencillo y tan de Jesús. No hizo falta un milagro que demostrara que era Él. Ni siquiera una palabra especial. Fue un gesto habitual. Algo cotidiano como era el hecho de bendecir y partir el pan para los suyos.

Jesús lo hace de nuevo. Y los suyos lo descubren y comprenden. Su corazón se llena de alegría. El fuego del camino tenía que ver con Jesús. Era Él.

Pienso en el grito de Juan desde la barca cuando comprende que el que está en la orilla es Jesús resucitado después de la pesca milagrosa. Grita tirándose al agua: *Es el Señor*. Lo reconoce de repente y no puede quedarse en la barca.

Los discípulos en Emaús también lo reconocen y sus palabras resuenan en el alma: *¡Qué necios y torpes sois para creer lo que anunciaron los profetas!* Todo un día de camino junto a Jesús y no habían reconocido su voz, ni su acento, ni su forma de decir las cosas.

No se habían dado cuenta de su mirada y de su forma de caminar. No habían visto su cariño expresado en el camino. No habían pensado en su paciencia. No habían sido capaces. El corazón estaba tan turbado.

En el encuentro con Jesús cambia el destino de mi vida. Los discípulos abandonan su aldea de Emaús justo cuando acaban de llegar. Regresan al lugar de sus hermanos, esos hombres débiles escondidos en Jerusalén.

Vivían escondidos con miedo a perder la vida. Ellos no querían vivir así y tal vez por eso habían regresado a su tierra, al oficio de antes, a la vida que llevaban antes de empezar a soñar. Pero ahora, en esa mesa, ante el pan partido, ven que ya no tienen nada que temer.

Ellos lo han visto con sus ojos. Jesús está vivo. Lo han comprobado, han visto su mirada, han contemplado su rostro, han escuchado su voz. No pudieron resistir su amor.

Decía el Hermano Rafael: *Si vieras que Jesús te llamaba y te mirase con esos ojos que desprendían amor, ternura, perdón y te dijese: – ¿Por qué no me sigues? Ellos lo siguen.*

Es Jesús en persona, con sus gestos, con su mirada. Ha llegado a encontrarlos en medio del camino. Y ellos no pueden seguir como si nada hubiera ocurrido. Habían huido a su vida de antes, desalentados, tristes, preocupados. Pero ahora ya no tenían excusas.

Por eso ellos vuelven llenos de vida, de alegría, de emoción, de fuego. Han visto a Jesús. Han caminado a su lado. Él ha partido el pan delante de sus ojos. Es Él el que los ama: *Y, levantándose al momento, se volvieron a Jerusalén, donde encontraron reunidos a los Once con sus compañeros, que estaban diciendo: -Era verdad, ha resucitado el Señor y se ha aparecido a Simón. Y ellos contaron lo que les había pasado por el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.*

No pierden el tiempo. Ya no hay tiempo que perder en Emaús. No quieren seguir escondidos. Ha comenzado una nueva misión, una nueva vida. Una nueva luz que lo inunda todo de claridad.

Sus vidas tienen un nuevo sentido. Llenos con el pan partido corren al encuentro de los suyos. Quieren compartir esa alegría que no se pueden guardar para sí mismos. Es imposible. El corazón feliz necesita compartir lo que posee.

Tal vez la tristeza puede aislarnos, y no queremos pedir ayuda. *Pero normalmente la felicidad es contagiosa. El bien es difusivo. Se comunica.*

Carlos Padilla Esteban

[1] Elizabeth Gilbert, *Come, reza y ama*

[2] Edgardo Riveros Aedo, *Focusing desde el corazón y hacia el corazón*

[3] Edgardo Riveros Aedo, *Focusing desde el corazón y hacia el corazón*

92, Angustia ante tareas demasiado grandes

Aleteia, 10 mayo, 2017

La palabra conversión me habla de lo que no poseo. De la luz que atisbo. Del agua que anhelo. Del fuego que quiero tener siempre encendido en el alma. Me habla no de cambiar todo lo que soy y dejar todo lo que me pesa. No me convierto a base de deseos, de esfuerzos vanos, es imposible. Sólo Dios me convierte.

Tengo muy dentro del alma un anhelo nuevo. Quiero cambiar mi mirada. Necesito volver a ser niño para recuperar la inocencia perdida, esos ojos grandes que miran confiados.

Quiero confesar mis faltas, mis pecados, mis caídas. Confesar mi dureza de alma. Ante Dios, ante los hombres. *Quiero dejar de lado mi mirada turbia. Cambiar mi corazón envenenado del que surgen pensamientos impuros.*

Toco con mis manos la ingenuidad desgastada por el paso de los años. Entre mis dedos se desdibuja ese cielo que atisbo. Lo retengo. Lo deseo. Y sonrío al pensar en todo lo que me queda por vivir si Dios me deja hacerlo. Si yo me dejo poseer por ese amor tan grande.

Anhelo recuperar esa pureza de mi alma ensuciada en el barro de mis pasos. Y quiero volver a nacer en el Espíritu para sonreír como los niños. Para ser niño de nuevo. Para mirar con asombro la vida. Para sorprenderme y alegrarme con las pequeñas contrariedades del camino.

No quiero hundirme en las derrotas y vivir llorando por lo que no ha sido. Nada de eso. Me levanto orgulloso de ser quien soy, de tener en mis manos la posibilidad de empezar de nuevo. Y seguir soñando con regalos imposibles, con logros inalcanzables. E imaginar alegrías inmensas. Y creer en lo que parece imposible.

Quiero soñar siempre. Y esperar más de lo que hoy espero. No me conformo con tan poco. Quiero amar más de lo que amo. Con esa madurez que no consigo. Con esa libertad que envidio a veces.

Quiero esa conversión del alma que pido de rodillas. Parece tan lejos cuando caigo y me detengo. *Parece tan cerca cuando arde mi corazón al ver a Jesús entre mis dedos.*

Convertirme significa cambiar el objeto de mi mirada. Dejar de mirar en una dirección para mirar a Dios. Dejar de mirar mi necesidad, mi miedo, mi preocupación, mi problema, mi angustia, para mirar más el corazón herido de

Jesús. Y allí descansar. Allí colocar mi vida como es. Allí ser un pobre que nada tiene que defender.

Y no temer tanto perder la vida. Más bien confiar en su poder. Jesús me puede hacer siempre de nuevo. Y yo puedo hacer milagros con mis palabras y mis gestos. Como los apóstoles de esa Iglesia primitiva. Dios en mí hace milagros. En la fuerza de su Espíritu.

Si confiara más en Él sería todo más fácil. Pero pongo mi mirada en lo que yo puedo hacer por mí mismo. Y me angustio al ver todo lo que no consigo superar. Y ahí me quedo. Me falta una mirada diferente para enfrentar la vida. Esa es la verdadera conversión que pido cada mañana.

La Pascua es el tiempo del Espíritu en mi alma. *Dejo de pensar en mi escaso poder, para pensar en el poder de Dios en mí.*

El otro día leía: *Construir una vocación en la esperanza de resultados concretos, a pesar del trabajo que se ha puesto para conseguirlos, es como construir una casa sobre arena en vez de sobre una roca sólida y hasta nos quita la capacidad de aceptar los éxitos como un don gratuito [1].*

La primera Iglesia fue fecunda porque no buscaba el éxito. No quería el poder de este mundo. No vivía de números ni logros. No pretendía éxitos que no tuvo su maestro. Sabía que la sangre de los mártires era la semilla de nuevos cristianos. Esa fe tan pura les hacía invencibles. Esa mirada es la que yo quiero.

No construir mi vocación en la esperanza de resultados concretos. Pensando en lo que seré. En lo que haré. *Quiero vivir más libre y desapegado. Pero sin dejar de echar raíces profundas en tantos corazones. Sin dejar de querer de forma concreta. Pero sin esperar resultados que no dependen de mí, porque no están en mi mano.*

Carlos Padilla Esteban

[1] H. Nouwen, *El sanador herido*

93, Señales de agotamiento mental

Aleteia, 2 de junio, 2017



Es muy común que las personas confundan agotamiento mental y depresión, porque ambos problemas tienen síntomas en común.

El agotamiento está generalmente asociado al estrés laboral y al desgaste mental. La depresión puede o no estar relacionada con el trabajo.

Las personas con agotamiento mental presentan problemas de atención, y el nivel de agotamiento puede ser medido de acuerdo con el número de lapsos cognitivos que la persona tiene en un día, tales como decir cosas sin pensar, olvidar nombres, no darse cuenta de una señal de peligro cuando conduce...

Los estudios demuestran que los hombres tienen más dificultades para asumir que están agotados. Muchos de ellos creen que esto es una señal de debilidad. Otros están tan absorbidos en proveer a las necesidades materiales de la familia que no admiten que pueden haber pasado sus propios límites.

Las consecuencias de esto pueden ser desastrosas.

Por eso es muy importante que sepamos identificar las señales de agotamiento en nosotros y en los demás, entre las que citamos:

1. Tormenta en un vaso de agua

Cuando, la persona pierde el control ante el más pequeño de los problemas, ya es un signo claro de agotamiento.

En esa situación, la persona está tan agotada en sus capacidades mentales que ya no consigue distinguir con claridad un problema simple de algo realmente grande.

2. Cansancio crónico

Sentirse exhausto es uno de los principales síntomas de agotamiento.

No se trata sólo de sentirse extremadamente cansado una vez u otra. Se trata más bien de un sentimiento constante de cansancio. La persona se siente continuamente sobrecargada y agotada.

3. Inmunidad baja

La adrenalina que el cuerpo produce en las situaciones de estrés ayuda a la persona a estar en alerta. Pero produce estragos en el sistema inmunológico.

Como la resistencia disminuye, la persona tiende a ponerse enferma con más frecuencia. Enfermedades que pueden ir desde resfriados, crisis de jaqueca, dolores de estómago hasta palpitaciones en el corazón.

4. Sentimiento de ineficacia

La persona mentalmente agotada siente que no consigue lograr sus objetivos en la vida.

Con ese sentimiento, la confianza de la persona cae, se siente aún menos capaz ante los desafíos. Esto genera efectos desastrosos en autoestima.

5. Apatía generalizada

El entusiasmo por el trabajo se apaga y parece que todo y todos son motivos de descontento para la persona agotada.

La persona agotada ya no se siente motivada en lo que hace y se contenta con hacer lo mínimo. Muchas veces pierde la motivación para hacer las cosas que le gustan.

6. Perfeccionismo exagerado

Investigaciones recientes muestran que las personas perfeccionistas tienen un riesgo mucho mayor de agotamiento. Es porque el patrón de perfección creado por ellas consume mucha energía, lo que lleva a un desgaste aún mayor.

Ese tipo de persona necesita valorar con sinceridad si la perfección es realmente esencial para cada proyecto específico. La respuesta generalmente es *no*.

7. Sin parar

Tener un tiempo para la recuperación es muy importante en la prevención del agotamiento.

Es necesario encontrar maneras de recuperarse durante el trabajo, en pequeños intervalos, y después del trabajo, en noche, fines de semana, vacaciones.

Cuando hablamos de descanso, no estamos refiriéndonos solo a dormir. Sino, también actividades placenteras, como una actividad física, paseo en familia, hobby ...

8. Muchas demandas de trabajo y pocos recursos

Podemos explicar las *demandas de trabajo* como aquello que hay que hacer y, por tanto, que consume esfuerzo y energía.

Por *recursos de trabajo* podemos entender todo aquello que motiva, que nos ayuda a alcanzar los objetivos.

Las demandas del trabajo no son necesariamente malas. Pero, a causa de la energía que consumen, tienen que estar equilibradas con los recursos de trabajo.

El dinero es un recurso de trabajo muy importante, la expectativa de la remuneración que recibirás motiva a hacer lo que es necesario hacer. Pero no debe ser el único recurso de trabajo.

La alegría y satisfacción que produce la actividad son muy importantes también, ¡tal vez incluso más que el dinero!

Aunque no todos tienen oportunidad de hacer profesionalmente aquello que realmente les gusta, en cambio, sí tienen todos oportunidad de usar sus dones y talentos en el servicio voluntario.

Ese tipo de trabajo no genera riqueza, pero trae consigo importantes recursos de trabajo, como la alegría en el servicio, el amor al prójimo y la gratitud. Recursos estos que dan energía para hacer lo demás.

El agotamiento ha sido descrito como el mayor riesgo profesional del siglo XXI.

Conocer sus síntomas y cómo disminuir sus efectos es un primer paso importante hacia una vida plena y feliz.

Marília de Andrade Conde Aguiar

Via Psicologias do Brasil

94, Superar crisis emocionales

Aleteia, 5 de junio, 2017

Es muy linda y esperanzadora esa frase de: *las crisis son oportunidades para crecer*. Sí, hermosa frase. Pero mientras pasas por la dichosa crisis arrancarte los cabellos o meterte en la cama y no salir hasta que haya pasado.

Para comenzar, crisis no es sinónimo de fracaso en algo. *Fracaso sería si elegimos no aprender la lección que trae escondida la dificultad por la que estamos pasando. Crisis es reconocer que algo en nuestras vidas se está desalineado y que requiere aún más atención de nuestra parte.* Crisis significa que hay algo que cambiar con el fin de mejorar. Una crisis emocional es cuando mis emociones se dañan, se trastornan, dejan de estar en equilibrio para alterarse y nos sentimos mal por eso.

Hay crisis y crisis. Desde que se nos quebró la uña o se nos quemaron los frijoles hasta un divorcio, la muerte de un hijo, la traición del amigo ... Sin embargo, todas, por grandes o pequeñas que sean, vienen con una lección.

La crisis se siente como una *energía* pesada dentro de nosotros que nos empuja hacia el piso, se siente en el cuerpo. ¿Por qué? Porque generalmente una crisis trae emociones densas, por no llamarles negativas, y éstas traen carga energética, en este caso, no tan agradables ni placenteras: ansiedad, ira, rencor, odio, resentimiento ...

No hay soluciones rápidas ni mágicas para superar las crisis. Para que los cambios sean sólidos y con raíz éstos no se pueden dar de la noche a la mañana. Sencillamente porque lo que *fácil viene, fácil se va*. El camino del crecimiento personal requiere *invertir* tiempo, esfuerzo y muchas veces dinero. Y aún más importante, se requiere de voluntad firme que nos haga decir, *sí quiero cambiar* y hacerlo. La buena voluntad no es suficiente si no hay acción. Da pasos sólidos y decididos, eso sí, muy pacientes y amorosos.

Te comparto algunos pasos que te servirán para superar tu crisis emocional. Vívelos intensamente, sobre todo los cuatro primeros.

1. Comprometernos con nosotros mismos a ser nuestra mejor versión

Regala al mundo lo mejor de ti que eres tú mismo, toda tu persona. Si eres creyente piensa, ¿Dios, qué hijo merece tener en mí? Necesitas estar dispuesto a disfrutar este proceso y soltar el miedo. Toda crisis trae cambio y todo cambio genera miedo. Este camino es solo para valientes, o sea, tú.

2. Aceptar que estoy pasando por una crisis y poner nombre a la emoción

No des por hecho este paso. Escucha a tu cuerpo porque este es el vehículo o canal de comunicación entre tu consciencia y tu inconsciencia. Nuestro cuerpo nos revela más de lo que pensamos por eso debo estar aleta a

escucharle y reconocer qué mensaje me está mandando. Cuando venga la crisis date unos pocos minutos en silencio, respira y pregúntate: ¿qué siento físicamente? Náusea, dolor estomacal, tensión en el cuello, falta de aire... Luego, ponle nombre a ese malestar o emoción, reconócelo y acéptalo. Me siento enojado, frustrado, desilusionado, siento envidia. Es Importantísimo que tengas claro que *sentir esto que sientes* no te hace ser una mala persona. Sólo te invita a que trabajes en tus áreas de oportunidad.

Toda emoción que no es reconocida y aceptada se vuelve autodestructiva. En el momento que reconoces y aceptas lo que sientes también tu cerebro lo localiza y te será más sencillo salirte del país de *victimilandia* esquina con *quejilandia*. Es decir, dejas tu papel de víctima para hacerte responsable. Di: *Estoy en una crisis. Reconozco, acepto y trabajo en lo que siento. Todo pasa y no pasa nada.*

3. Analizar qué sucede

Es decir, utiliza tu parte racional y no instintiva o emocional. Te lo explico con un ejemplo. Mi amigo me no me quiere pagar ese dinero que yo con tanto amor le presté. Analiza sin crítica hacia nadie: ¿en qué soy responsable en esto? Y comienza tu lluvia de ideas. Este paso es mucho mejor que lo hagas acompañado de un profesional o de una persona que sea objetiva y que te ayude a ver lo que tú no estás viendo. Si eres creyente, pide al Espíritu Santo y a tu Ángel custodio que te ayuden a ver con claridad.

4. Liberación de la emoción. Si no nos liberamos, no avanzamos

Libera lo que sientes, esa emoción, energía pesada o electricidad que traes dentro. ¡Suéltala! ¿Cómo? Por medio de gritos, llanto, golpeando tu cama, realizando alguna actividad que implique un esfuerzo físico casi extremo, entre otros. Todo dependerá del tipo de emoción que se *deba* liberar. Por ejemplo, si lo que sientes son deseos de venganza y mucha ira, expulsa esos deseos o emociones de tu cuerpo golpeando una almohada. Imagina la cara de la persona que te hizo daño y ve con todo a liberar esa energía acumulada dentro de ti. Haz lo que mejor sepas hacer sin importar si sientes hacerlo o no porque este paso lo estás haciendo de manera muy consciente. La única condición es que no te lastimes ni lastimes a un tercero, ni en su persona ni en su propiedad. Es decir, hazlo de una manera asertiva.

5. Acompañarnos

Después de haber pasado por los cuatro puntos anteriores estás listo para comenzar tu proceso de perdón y sanación por medio de una *buena terapia*. ¿Cuál? La que mejor se te acomode. Un buen psicólogo, un sacerdote de recta conciencia, dirección espiritual, talleres sobre el perdón, retiros espirituales ... Es importante que tengas cuidado de no practicar ninguna terapia esotérica como el reiki, porque lejos de sanarte dañará tu espíritu, además de que no sanan de fondo. Es mucho mejor que elijas para este acompañamiento a una persona, técnicas o herramientas que estén alineadas con tus creencias y valores.

6. Cambiar de pensamiento

Se dice que locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes. Por esto, es necesario estar abiertos a que haya un

cambio de percepción, a ver las cosas de manera distinta y a soltar creencias que ya no nos sirven. Necesitas crear nuevas memorias, nuevos pensamientos, nuevas conexiones neuronales.

7. Aprender la lección

Difícilmente encontrarás respuestas preguntándote *por qué*, pero siempre las habrá en *para qué*. Por tanto, encuentra el aprendizaje o lección escondida detrás de esa crisis. Toda crisis trae una o varias enseñanzas.

8. Agradecer. Siempre dar gracias por la lección aprendida

Agradece que gracias a todo lo que pasaste descubriste en ti capacidades que no sabías que tenías.

Toda crisis se supera y si elegimos ir de la mano de Dios el camino del aprendizaje se torna más amoroso y llevadero. De qué te preocupas si ¡Dios y tú sois mayoría!

Eakachai Leesin

95, Poderes de la inteligencia espiritual

Según el filósofo Francesc Torralba Roselló

Aleteia, 11 junio 2017

¿Se ha preguntado usted cómo está de inteligencia espiritual? En esta charla con Aleteia, detectamos junto a Francesc Torralba de qué trata la inteligencia espiritual. Este experto, consultor del Pontificio Consejo para la Cultura, los ha condensado en el libro *Inteligencia espiritual* publicado por Plataforma.

1. Sentido de la existencia

Sea cual sea la formulación concreta, ¿Tiene sentido la vida? ¿Qué me cabe esperar?, esta pregunta hace explícito el carácter misterioso de la persona. El ser humano siempre está en búsqueda.

El ser humano, en virtud de su inteligencia espiritual, es capaz de interrogarse por el sentido de su existencia, tiene el poder de preguntarse por lo que realmente va a dotar de valor su estancia en este mundo.

En grados distintos, podemos distinguir en los mamíferos superiores formas de inteligencia lingüística, emocional, interpersonal, pero la inteligencia espiritual es una modalidad específica del ser humano.

2. Sentido de para qué de las preguntas de origen y final del hombre

¿Qué tipo de interrogaciones son un producto de la inteligencia espiritual?: ¿Para qué estoy en el mundo? ¿Qué sentido tiene mi existencia? ¿Qué puedo esperar después de mi muerte? ¿Qué sentido tiene el mundo? ¿Para qué sufrir? ¿Para qué luchar? ¿Qué es lo que merece ser vivido?

No disponemos de respuestas evidentes a tales preguntas, pero el preguntar por la finalidad última, la búsqueda del para qué constituye un estímulo al desarrollo filosófico, científico y tecnológico de la humanidad.

La inteligencia espiritual no se satisface con el cómo, ni con el porqué. Necesita conocer el para qué.

3. Capacidad de distanciamiento

La inteligencia espiritual da poder de tomar distancia de la realidad circundante, pero también de nosotros mismos.

Tomar distancia no debe entenderse en un sentido físico. La inteligencia espiritual nos permite separarnos de mundo, nuestro propio cuerpo ... pero tal operación es únicamente mental.

Consiste, pues, en separarse, sin dejar de ser, sin abandonar el mundo.

La distancia es, paradójicamente, el único modo de comprender realmente algo. Para poder valorar la textura y calidad de un vínculo, relación, de amistad, es esencial tomar distancia y, luego, desde la contención de las pasiones y las emociones, valorar con ecuanimidad.

4. Autotrascendencia

Trascender consiste en ir más allá, en no contentarse con lo que se es, con lo que se tiene, con lo que se sabe. El trascender expresa carencia, pero también esperanza.

Más allá del significado religioso de la palabra trascendencia, la capacidad de trascender no es algo que acontece sólo en personas religiosas, sino en todo ser humano, pues toda persona aspira a superar un límite.

5. Asombro

Una cosa es existir y otra cosa, muy distinta, darse cuenta de que uno existe. La planta existe, ocupa un lugar en el espacio y dispone de tiempo de vida, pero ella no sabe que existe. No experimenta la sorpresa de existir, ni el vértigo del fluir temporal.

La admiración requiere de la distancia física. Para admirarse de una obra pictórica, de un paisaje, del cielo estrellado o de un cuerpo bello, uno debe tomar distancia física, alejarse de ello.

Cuando uno se da cuenta que existe, pudiendo no haber existido, experimenta sorpresa, que le conduce a amar la vida y gozar intensamente de ella, convertir su estar en el mundo en proyecto.

6. Autoconocimiento

La inteligencia espiritual nos faculta para adentrarnos por la infinita senda, que conduce al conocimiento de uno mismo.

Los grandes maestros de la historia de la humanidad, desde Sócrates hasta Confucio, han mostrado que el primer objetivo de la educación es conocimiento de uno mismo

Cuando una persona cultiva la inteligencia espiritual tiene capacidad para distinguir el personaje del ser, la representación de la esencia. Entonces uno puede llegar a desprenderse de lo que algunos autores denominan *ego* y abrirse a la dimensión trascendente que nombran *self*.

7. Facultad de valorar

La tarea de valorar es inexcusablemente humana y convierte al ser humano en un sujeto ético. La experiencia ética halla su fundamento en la inteligencia espiritual. Somos seres capaces de tener experiencia ética, porque tenemos capacidad para tomar distancia y llevar a cabo valoraciones.

Sólo el ser humano es capaz de construir su propia pirámide de valores, pirámide axiológica, y vivir conforme a ella.

8. Gozo estético

Un ser espiritualmente sensible se deleita con belleza natural, manifestaciones artísticas y simplicidad de las pequeñas cosas.

La experiencia estética es una vivencia específica del ser humano, una peculiaridad de su ser en el mundo que no se detecta en ningún otro ser.

El animal busca la presa y cuando la tiene a su alcance, ataca. El ser humano es capaz de tomar distancia de impulsos primarios, contenerlos y canalizarlos oportunamente. Le basta con vivir, anhela bondad, bien, unidad, belleza y, ante todo, vivir la vida con sentido.

9. Sentido del misterio

Lo misterioso circunda al ser humano por todas partes. El misterio es lo insondable, lo que va más allá de lo desconocido o se conoce mal. En sentido estricto, significa lo que está oculto, lo que no se percibe con los sentidos, ni se aclara con la razón.

El ser humano, a lo largo de la historia, se siente constantemente invitado a aclarar el misterio del mundo y de la persona.

La inteligencia espiritual nos faculta para suscitar preguntas. Una persona profunda aprende a convivir con las últimas preguntas.

10. Búsqueda de sabiduría

Al ser humano no le basta con conocimientos científicos. Toda persona anhela orientación que le permita aspirar a vivir una vida feliz.

La inteligencia espiritual faculta para labor de síntesis y mirada de conjunto. El hecho de que no existan respuestas concluyentes en el plano científico, no significa que no existan respuestas inteligentes, con plenitud de sentido.

Miriam Díez Bosch

96, Cómo decir a alguien que nos molesta un defecto suyo, sin que se moleste

Aleteia, 18 de julio 2017

Ellen se sentó en un banco y esperó a que llegara su amiga. Pasaron 25 minutos, y ella empezó a sentir que la rabia y la frustración aumentaban a cada minuto. Esta no es la primera vez que Verónica llega tarde. Y siempre ha sido así: ella suele llegar de 20 a 30 minutos atrasada, pero en lugar de disculparse, simplemente sonríe y dice que estuvo ocupada.

Ellen comenzó a sentir resentimiento con la actitud de Verónica. Esos 20 minutos a ella le importaban, pero no sabía qué decir. De ninguna forma ella le diría a Verónica que su comportamiento la estaba incomodando. Generalmente, se queda callada y oculta su rabia.

Estoy segura de que la historia de Ellen resulta familiar. A veces, nuestros seres queridos, compañeros de trabajo o jefes se comportan de una forma que nos hace sentir heridos o enojados, pero no sabemos cómo decírselo. Esas conversaciones son difíciles porque pueden desencadenar fuertes emociones y llevar a una o a ambas personas a decir cosas de las que se pueden arrepentir más tarde.

Existe una manera de lidiar con estas difíciles conversaciones sin caer en los tipos de generalizaciones o acusaciones que perjudican las relaciones. La próxima vez que tengas que lidiar con problemas incómodos con las personas, intenta seguir los siguientes pasos:

Céntrate en los hechos

Cuando quieras decirle a alguien que su comportamiento es perjudicial, *céntrate en los hechos. Sé específico y evita las generalizaciones, como siempre o nunca.*

En lugar de decir *Siempre llegas retrasado*, o *Nunca llegas a tiempo*, opta por decir: *en el último mes, has llegado cinco veces con retraso, o has llegado retrasado a cuatro de las cinco reuniones que hemos tenido.* Centrarse en los hechos nos ayuda a mantener las especificidades y evitar juicios injustos.

Dile cómo te hace sentir su comportamiento

Necesitas decirle a la persona *cómo te sientes con sus acciones*. Puedes decir que ese comportamiento te hace sentir herido o que te sientes ofendido o con rabia. Es importante que formules la frase usando *yo*, y no *tú*.

Por ejemplo, *me enojo cuando llegas tarde a nuestras reuniones, o me incomoda cuando no respetas mi tiempo*.

Expresa tus expectativas

El siguiente paso es decirle a las personas tus expectativas, *específicamente qué cambios esperas*. En caso de un retraso constante, podrías decir *llega a tiempo la próxima vez*, o *por favor, avísame si te vas a retrasar*. Sé realista y pide cosas que la otra persona pueda hacer.

Decir cosas como *yo no quiero que te atrases nuevamente, o la próxima vez tú me esperarás a mí* no es la mejor forma. Nadie puede prometerte que nunca se retrasará; eso no es realista. Y la segunda frase parece que estás intentando vengarte.

Explica las consecuencias

Finalmente, *comunica las consecuencias*, qué sucederá si la otra persona no cambia su comportamiento. Las consecuencias no son una amenaza. Sólo información. Por ejemplo: si la otra persona se retrasa, tú esperarás sólo cinco minutos y luego te irás.

Resumiendo

Entonces, en lugar de soportar silenciosamente el retraso crónico de Verónica y luego explorar, Ellen podría decir algo así:

Hechos. *Verónica, esta es la quinta vez que nos vemos este año, y es la cuarta vez que llegas con más de 25 minutos de retraso.*

Sentimientos. *Me irrita cuando llegas tarde y actúas como si no fuera un gran qué. Me siento poco respetada.*

Expectativas. *Por favor, planea tu día para que puedas llegar a tiempo a la próxima reunión.*

Consecuencias. *La próxima vez voy a esperar cinco minutos y luego me iré.*

97, Hábitos, que llevan a la infelicidad

Aleteia, 21 de julio 2017

Una vez me dijeron que ser feliz es una cuestión de elección. Bien, yo estoy de acuerdo, pero es imposible negar que, de vez en cuando, desarrollamos algunos hábitos que nos hacen una persona infeliz. Y nosotros ni siquiera nos damos cuenta que los estamos desarrollando.

La culpa no es nuestra, quédate tranquila. De vez en cuando la gente se auto-sabotea y es normal. Y es por eso que estoy hoy aquí. Quiero que dejes de ser una persona infeliz o al menos que sepas el porqué. Pues *de vez en cuando los enemigos somos nosotros mismos, ¿no?*

¡Entonces, vamos allá!

Aquí tienes la *lista de hábitos que te vuelven una persona infeliz y no lo sabes.*

1. Te comparas con los demás

¿Sabes?, la vida no es una competencia. Compararse con otras personas y sus éxitos sólo hará que seas infeliz.

Es necesario entender que cada vida es una y que cada uno de nosotros carga sus propios pesos. ¿Conoces el dicho que dice: "El pasto del vecino siempre parece más verde?". Pues eso. *Mientras te comparas con una amiga y te sientes mal porque ha conseguido un buen trabajo y tú no, ella probablemente esté comparándose contigo también.*

Y ahí la gente entra en una espiral de malestar infinito, donde *la persona infeliz centra sus objetivos en las realizaciones del otro y no en las propias.* Piensa en las cosas que quieres, y no en lo que el otro tiene y tú no. Trabaja en conseguir alcanzar tus propios objetivos, porque la única persona que puede darte felicidad de verdad eres tú misma.

2. No centrarse en el presente

Una persona infeliz generalmente no logra asimilar que nosotros sólo tenemos el control del presente. *Piensa bien: no podemos alterar el pasado y mucho menos prever el futuro.*

El problema es que *mucha gente se queda presa del pasado, guardando rencores y miedos antiguos*, que ya deberían haber sido dejados de lado. Eso

impide a cualquiera seguir adelante, ¿sabes? Quien vive del pasado es el museo, recuerda eso.

Y en cuanto al miedo del futuro, existe una metáfora que me ayuda mucho. Es la siguiente: piensa en nuestro futuro como un blanco y en nuestras acciones como un arco y una flecha. *La gente mira, enfoca el blanco, posiciona el cuerpo, respira hondo y suelta la flecha. Y ahí, a partir de entonces, el recorrido no puede ya ser alterado por ti, y si se acierta en el blanco o no, sólo lo descubrimos más tarde.*

Lo que te digo es lo siguiente: de los comportamientos que te hacen una persona infeliz sin saberlo, el de no enfocarse en el presente es quizás el más perjudicial. ¡Haz lo que puedas para que tu flecha llegue hasta el blanco, esfuérzate mucho, y nunca te aferres al pasado!

Y ahí la felicidad estará cada vez más cerca.

3. Ser individualista

No saber pensar en el otro, y no querer compartir algunas cosas y momentos con otras personas es sólo un paso más para volverse una persona infeliz. ¿Ya oíste el dicho que dice: “Quien siembra, recoge?”

Pues eso. Recuerda algo fundamental para la felicidad que es la siguiente: *si das amor, recibes. Si cuidas, ten la certeza de que cuidarán de ti después.*

Si ayudas, serás ayudado, y así sucesivamente. “Es dando como se recibe. Es perdonando como se es perdonado”.

4. No confiar en uno mismo

La inseguridad es un hábito que te vuelve una persona infeliz rápidamente. Porque *te priva de actuar, te impide arriesgar y, peor aún, te hace dudar de ti misma.* No dejes que eso suceda, ¿ok?

Recuerda que cuando la gente se cae, no pasa del suelo. *Equivocándonos también aprendemos.* No tengas miedo del fracaso y mucho menos pienses que lo que haces no es suficiente.

En serio: no te hagas eso. Si no crees en tu propio potencial, qué dirás de los demás, ¿no es cierto?

5. Pesimismos

Existe una enorme diferencia entre no alimentar expectativas y ser pesimista. Y es esta la diferencia entre una persona infeliz y una feliz.

La gente no alimenta expectativas para no decepcionarse después. Pero no pasa de eso. Cuando somos pesimistas, comenzamos un proyecto pensando que no saldrá bien, y no es así como funcionan las cosas.

Empiezas algo sin tesón justamente por pensar que no se llevará a cabo. Entonces te paseas por los pesimismos ajenos y manos a la obra.

Y, principalmente, esfuérate en ser feliz

Todo el mundo merece ser feliz en este mundo. Todavía más una persona infeliz que ni siquiera sabe el motivo de tanta infelicidad. Es aprender a mirar dentro de ti misma y cuidar las heridas que te puedes haber causado.

¡Y hacia adelante!

Superela

98, ¿Somos esclavos de nuestros sentimientos?

Aleteia, 14 de agosto 2017

Hace poco leía que los índices de divorcio están aumentando. Al investigar por qué, encontré, entre otras, la siguiente respuesta: Muchas parejas dicen que ya no sienten lo mismo, que se ha acabado el amor. Pero, pensaba yo, *¿se puede tomar una decisión tan importante en base a sentimientos?* ¿El amor verdadero se acaba? Cuando escuchamos que se *acabó el amor*, parece como si este fuera una tercera persona que viene, toma asiento y se va cuando quiere. ¿Es eso real?

Días atrás, un amigo que tenía una relación bastante tóxica con su ex enamorada me decía: *Sé que la tengo que dejar, pero la amo*. Yo le pregunté: *¿Cómo sabes que la amas?* Él me respondió: *Es que siento que la amo*. ¿Es válido, en base solo a un sentimiento, sacrificar la propia integridad? ¿Acaso eso es lógico?

Los sentimientos nos atan

Con frecuencia se me acercan amigos o jóvenes y me comentan: *No sé qué hacer, me pasa tal cosa, pero siento esto. Sé que probablemente lo que te cuento no me convenga, pero siento que lo necesito. No puedo terminar con él/ella, porque siento que no la podré olvidar o que me quedaré solo(a) y que ya nadie me va a querer. Parece como si en vez de tener sentimientos, fueran los sentimientos los que nos tienen a nosotros. Sin darnos cuenta los hacemos protagonistas de nuestras decisiones, dejando sin voz a nuestra razón, debilitando así nuestra voluntad.*

Vendría bien plantearnos las siguientes preguntas: ¿Son buenos o malos los sentimientos? ¿Sentir es bueno o malo? Pues no son ni buenos ni malos; lo que es bueno o malo es lo que hacemos con esos sentimientos, cómo los administramos. Por otro lado, hay cosas a nivel fisiológico y emocional que es inevitable sentir. Si es verano, por ejemplo, seguramente sentiré calor.

Si acabo de terminar una relación de manera definitiva, es lógico que lo extraño... ¿Pero por eso debo volver con él? ¿Es prudente tomar una decisión simplemente porque lo extraño? Tengamos en cuenta que los sentimientos son gobernables; es decir, yo los puedo *dirigir*, aumentar, disminuir o también contrarrestar.

Los sentimientos son pasajeros

Un día podemos sentirnos contentos, otro día tristes... Por eso no es recomendable tomar decisiones basadas en algo tan cambiante, pues no siempre te sentirás igual. Pero ten en cuenta que tus decisiones sí pueden traer consecuencias de larga duración o permanentes en tu vida.

Por eso, cuando tengas que tomar una decisión, no importa lo que sientas; lo que debes hacer es *pensar con calma, evaluando pros y contras*, y luego recién actuar, en ese orden, no al revés. Recuerda: no decidas cuando estés triste, no prometas cuando estés alegre. Nos conviene decidir en base a la convicción, no a la emoción.

El enamoramiento es una exacerbación de sentimientos, y es temporal; uno no está enamorado para siempre. Pero sí se puede amar para siempre. El enamoramiento es como la chispa que enciende el motor de un auto, pero el amor es lo que lo mantiene andando. El amor es renuncia, entrega, sacrificio y compromiso. El amor está por encima de los sentimientos. Por eso no puedes valorar una relación por la intensidad de los sentimientos, sino por el bienestar que la relación que estás construyendo ha traído a tu vida y a la de la persona que dices amar.

Artículo de Nadia Montoya Gambini, estudiante de Medicina Humana, Artículo publicado por LaOpcionV

99, La amistad y sus valores

Aleteia, 28 de agosto 2017

Una de las más grandes satisfacciones que tiene el ser humano, es la seguridad de contar con grandes amigos. Con el paso del tiempo la amistad se fortalece sin darnos cuenta, *la convivencia ha traído aficiones, gustos e intereses en común, compartiendo preocupaciones, alegrías, triunfos y la seguridad de contar con apoyo incondicional.*

La esencia de la amistad radica en valores, que son cimiento de relaciones duraderas, porque nuestra amistad sobrepasa con mucho la superficialidad, sin quedarnos en anécdota, broma, buen momento o pasivamente en disposición para lo que se ofrezca.

Es de gran utilidad considerar la importancia que tienen otros valores para fortalecer el valor de la amistad, entre los más importantes se encuentran:

Coherencia

De fundamental importancia es mostrar *personalidad única* con todas las personas y en todos los ambientes: vocabulario, modales, actitudes, opinión y nuestra conducta en general. Nada es más desconcertante que descubrir distintas formas de ser en una misma persona. Esto afecta significativamente a la comunicación, provoca desconfianza y demuestra falta de madurez.

Flexibilidad

La adaptación a los distintos ambientes facilita convivencia y comunicación al tiempo que permite acrecentar nuestro círculo de amistades. Debemos tomar en cuenta que la persona flexible es *amable y servicial* siempre, en todo lugar; si sólo tenemos atenciones con las personas que conocemos, no se puede hablar de flexibilidad.

Signos evidentes de flexibilidad son: ceder la palabra; rectificar la opinión, pedir disculpas; participar de actividades y aficiones que gustan a los demás, siempre y cuando permitan la vivencia de valores, aceptar consejos y recomendaciones sobre nuestra persona con sencillez y serenidad.

Como detalle importante, podemos señalar que una persona puede tener varios amigos con intereses diametralmente opuestos; la flexibilidad nos permite alejar ese sentimiento de exclusividad que muchas personas equivocadamente reclaman. Cada persona por ser naturalmente diferente

aporta algo distinto en la vida de los demás, en eso consiste el enriquecimiento personal y el cultivo de amistades.

Comunicación

La verdadera comunicación no es una agradable conversación que muchas veces puede ser superficial. Comunicarse significa *participar nuestro yo* a nuestros amigos, con la sinceridad de las palabras, transmitiendo nuestros verdaderos puntos de vista y manera de sentir: sólo así existe intercambio real de pensamientos que desembocan en comprensión y entendimiento.

La forma más simple de conservar una amistad es manteniendo *contacto frecuente* con nuestros amigos sin importar distancia, pues unos minutos bastan para hacer una llamada o escribir un correo electrónico. Preguntar por estado de salud, trabajo, resultado de sus últimos planes, enviar saludos a la familia ... tantas cosas que demuestran interés y sincera amistad.

Desgraciadamente hay personas que se llaman amigos pero sólo aparecen cuando necesitan algo.

Generosidad

Lo importante de este valor es hacer lo posible por otorgar nuestro tiempo, recursos, conocimientos y cualidades cuando los demás lo necesiten, donde no importa si piden o no nuestra intervención. Muchas veces esperamos que nuestros amigos estén a nuestra disposición y lo demuestran con hechos; pero, en ocasiones, *por distracción o simple comodidad no correspondemos* de la misma manera, ¿no es esto una forma de aprovechar y utilizar la amistad en beneficio personal?

La generosidad no tiene barreras, pues los amigos dan su persona *desinteresadamente* y sin límites: *están pendientes de preocupaciones y necesidades; acompañándose* en la enfermedad o malos momentos; *gozan de triunfos y alegrías*, sin el sentimiento mezquino de la envidia; la generosidad se extiende a cosas materiales, como *ayuda* para reparar el auto ...

Lealtad

No hay riqueza más valiosa que un buen amigo seguro. Ser leal supone ser *persona de palabra*, que responda con fidelidad a los compromisos que la amistad lleva consigo; los amigos nobles no critican, ni murmuran, *ni traicionan una confianza personal* y siempre se encuentra veracidad en sus palabras. Son verdaderos amigos quienes defienden los intereses y buen nombre de sus amigos.

Ser leal también es *hablar claro* y ser franco; la lealtad también se demuestra al *corregir a un amigo que se equivoca*.

Agradecimiento

Un pequeño detalle de agradecimiento fortalece nuestra amistad significativamente, no pensemos en objetos, devolver el favor en la misma proporción o cualquier cosa extraña, *entre amigos basta dar gracias sinceramente como reconocimiento a la ayuda que hemos recibido. Pero hay que decirlo.*

Debemos tomar en cuenta que los pequeños detalles son espontáneos y representan verdaderas muestras de afecto, pero nunca deben aparecer como *pago* al beneficio que desinteresadamente recibimos, pues los obsequios, invitaciones y otros detalles, son elementos naturales de una amistad.

Los verdaderos amigos siempre nos ayudarán a superarnos y vivir mejor, porque el interés está puesto en la persona, no en pertenencias, posición o divertido que pueda ser. *Confianza, consejo oportuno sobre buenas costumbres, hábitos, diversiones u orden de nuestros afectos, constituyen muestras claras de aprecio, compromiso y responsabilidad.*

Los valores nos ayudan a encontrar nuevos amigos y mejores amistades, porque nuestra actitud es franca y abierta para todas las personas. Ser *mejor amigo* no es objetivo para buscar reconocimiento o alimentar nuestra vanidad, es una forma de elevar la calidad de las relaciones humanas con nuestro ejemplo.

encuentra.com

100, Protestar daña el cerebro

Aletea, 29 de agosto 2017

Escuchar a alguien protestando seguramente te provoque ganas de salir huyendo de la persona malhumorada. La ciencia explica que una cascada de reclamaciones, además de llenar los oídos, afecta negativamente a cerebro y funcionamiento de tu cuerpo. Peor: si eres tú la persona que tiene la costumbre de criticar a todo y todos, el efecto también se aplica a tu salud mental.

Pero parece que la costumbre de protestar acaba formando parte de nuestra vida una y otra vez, ¿verdad? Para evitar o reducir daños, entrevistamos a la coach de alta performance y productividad Patricia Marinho, que enseña cómo debemos lidiar con las ganas de protestar, y consejos prácticos para levantar el ánimo de quien solo ve la vida en tonos grises. Entre otros consejos, enseña la *regla del agua* para mantener optimismo cada día. ¿Qué tal probar?

¿Por qué protestar afecta negativamente al cerebro?

El divulgador y científico de la computación Steven Parton publicó un texto en el sitio *Curious Apes* sobre cómo el hecho de protestar puede acabar con tu bienestar y el de los que te rodean, afectando directamente al cerebro de los individuos.

Él explica que, con cada pensamiento que tenemos, nuestro cerebro se remodela, alterando la construcción física de la realidad. Esto sucede porque el puente que se forma entre las células nerviosas, las neuronas, acaba estrechándose cada vez más para producir ese pensamiento.

A lo largo del cerebro hay una colección de sinapsis separadas por un espacio vacío llamado espacio sináptico. Siempre que tienes un pensamiento, una sinapsis dispara un producto químico a través del espacio hacia otra sinapsis, construyendo así un puente por el que puede pasar una señal eléctrica, llevando consigo información relevante que estás pensando, detalla.

Sinapsis

Cada vez que esa carga eléctrica se pone en marcha, las sinapsis disminuyen la distancia que la carga eléctrica tiene que atravesar. Por tanto, el cerebro está religado en su propio circuito, y se altera físicamente para hacer más fácil la realización de las sinapsis adecuadas, y esto hace que el pensamiento, en resumen, se produzca más fácilmente.

Junto a esa capacidad cerebral, está el hecho de que las sinapsis que tienes más fortalecidas definen tu personalidad. A fin de cuentas: ese pensamiento que se repite más dentro de tu cabeza refuerza los puentes dentro de la red de tus neuronas.

A través de la repetición del pensamiento, el par de sinapsis que representa sus inclinaciones se acerca cada vez más, y cuando surge el momento oportuno para que puedas formar un pensamiento, el pensamiento que gana es el que tiene menos distancia para viajar.

Esto significa que, cuanto más protestas, más refuerzas ese mecanismo de *protesta* en tu cerebro.

Dualidad aceptación / disgusto

Steven apunta a otro factor que hace que las protestas, a veces, destruyan a nuestro cerebro: la dualidad entre la aceptación y el disgusto, el amor y el miedo, el optimismo y el pesimismo. En una experiencia personal, el autor resolvió seguir, frente a situaciones buenas y malas, el precepto de *agradecer la experiencia y la lección*.

La naturaleza aprecia el caos, y nuestro cerebro no es diferente. Por eso es importante subrayar que ésta, obviamente, no es una práctica a prueba de idiotas que erradique completamente la negatividad de tu conciencia; A veces, la emoción es muy fuerte, y el par de sinapsis que llama la carga química será el negativo, relata.

Pero, como cualquier músculo, si quieres ejercitar esas sinapsis amorosas, encontrarás una nueva fuerza innata que hará que el mundo brille con más frecuencia. También te darás cuenta de que eres mucho más feliz gracias a tu bienestar.

Escuchar las protestas de los demás

Cuando escuchas mucho bla-bla-bla negativo, tu cerebro se relaciona con la otra persona en virtud de *neuronas-espejo*.

En esta experiencia, la empatía con el otro hace que intentemos sentir la emoción que está sintiendo, y en ese momento, literalmente, *intercambias energías negativas* con tu interlocutor.

Qué hacer para evitar la negatividad

Patricia Marinho nos da 8 consejos de comportamiento para escapar de la gente *protestona*. Si eres una persona así, la especialista también orienta sobre la mejor manera de cambiar tu forma de ver las experiencias en la vida:

1. Somos resultado de las cinco personas con las que más nos relacionamos

Si estás junto a personas que sólo protestan, en breve te convertirás en alguien así también, comenta Patricia.

2. La palabra tiene mucho poder

Si estás en medio de una crisis y dices que estarás así hasta finales de año, así será” comenta la especialista. Lleva optimismo a la conversación: existe una crisis, sí. Pero ¿qué vamos a hacer para cambiar?

3. Procura estar al lado de personas altruistas y optimistas

Un ancla constituye sólo el 10% del peso de la nave, y sin embargo, basta para detenerle. No dejes que nadie sea ancla para ti.

4. Protestar es un hábito y, por tanto, puede cambiarse

Nuestro cerebro tarda 21 días en entender que creamos un hábito. Después, se convierte en rutina. Por eso, evita mantener actitudes negativas, como respuestas duras y mal humor.

5. Intenta cambiar de tema cuando una persona se pone a protestar

Si dices buenos días y esa persona responde buen día de qué?; pídele que respire hondo y que diga que el hecho de estar vivo ya es motivo para un buen día.

6. Si alguien protesta a tu lado, no le sigas en la crítica

Ella habla mal de alguien y tú hablas bien. Un día, esa persona cambiará de comportamiento, pondera la coach.

7. Cambia de tema siempre que te sientas arrastrado por las energías negativas del interlocutor

Si la persona protesta de algo, pregunta algo como ¿no ves que el cielo está despejado?, para forzarla a cambiar de asunto.

8. No intentes corregir a esa persona

Frases del tipo sólo saber protestar o hablas muy mal no funcionan, según la coach. Cuando alguien hace una crítica, responde con algo positivo.

Consejo de oro: regla del agua

La coach sugiere un hábito a las personas que tienen la costumbre de protestar siempre. Lleva una botellita de agua, y cada vez que pienses en hablar mal de algo, bebe agua y mantén el líquido en la boca, explica. Es un consejo que da beneficio a la salud de cuerpo y mente.

101, Fundamentalismo y fundamentalistas

Aleteia, 13 de septiembre 2017

El término fundamentalismo se ha vuelto polivalente y por esa razón, es un tanto ambiguo el uso frecuente que hacemos de él. Se lo suele usar como sinónimo de dogmatismo, integrista, autoritarismo, terrorismo, fanatismo ... un sinfín de conceptos que no se corresponden con el término. Aunque por otra parte es una categoría suficientemente amplia como para abarcar múltiples fenómenos, culturalmente muy diversos.

El uso original lo encontramos en un movimiento cristiano evangélico conservador opuesto a las tendencias liberales o modernistas de la teología de finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX. En 1909 la Iglesia Presbiteriana del Norte declara como fundamentales, *The fundamentals*, cinco principios que no podrían ser cuestionados por la exégesis moderna.

Recién en 1920 aparece por primera vez en un periódico de Nueva York el término *fundamentalistas*, para designar a cristianos bautistas que se defendían de interpretaciones críticas y racionalistas de la Biblia. *Con el tiempo se fue asociando el término a toda postura religiosa que defiende una interpretación literal, literalismo, de sus textos sagrados: Biblia, Corán ..., o a quienes promueven una aplicación intransigente y sumamente estricta de su doctrina.*

El término ha ido tomando varias acepciones, pero a partir de los atentados en Nueva York del 11 de setiembre del 2001, el término se volvió de uso masivo para referirse a los grupos islamistas. Varios autores hoy escriben también sobre agrupaciones fundamentalistas de origen judío, hindú y budista.

Por otra parte, sociólogos como Peter Berger sostienen que *el fundamentalismo no procede de la religión, porque hay laicistas y secularistas fundamentalistas que no están dispuestos a cuestionar sus opiniones, ni su militancia, ni su agresividad, ni su desprecio por los que discrepan con ellos.* Comienzan a hacerse visibles también fundamentalismos ideológicos y políticos que atentan contra la democracia del mismo modo que los fundamentalismos religiosos.

Podemos ver cómo *algunas ideologías que defienden un relativismo dogmático, tildan de fundamentalista a todo el que pretenda discrepar con sus ideas, lo cual nos muestra cuanto se abusa del término para descalificar en forma fanática a quien simplemente piensa distinto.* Como vemos, el

fundamentalismo en la actual crisis sociocultural en que vivimos, se ha tornado un fenómeno muy complejo y cambiante.

Rasgos fundamentales

Para muchos estudiosos de religión y cultura contemporáneas, el fundamentalismo es consecuencia de la crisis de modernidad y relativismo ético y religioso que viven las instituciones religiosas, pero a pesar de sus variadas manifestaciones podemos encontrar algunos rasgos básicos y comunes:

1. Sentimiento de minoría. El fundamentalismo se siente minoritario, y aunque crezcan y sean una mayoría en determinado contexto, no pierden el sentimiento de minoría postergada y combatida. El sentimiento de minoría de élite les sitúa frente a la *mayoría* apóstata o profana. Siempre son *víctima*, que teniendo la verdad absoluta ante la *mayoría desviada*, justifican ser ofensivos y agresivos, porque *en realidad se están defendiendo*.

2. Pensamiento maniqueo y sectario. Dividen realidad y personas en *nosotros y ellos, santos y pecadores, amigos y enemigos, los de dentro y los de fuera* ... lo cual les incapacita para cualquier diálogo y predispone a la confrontación violenta o a ignorar al distinto.

3. Oposición a la modernidad. Muchos distinguen fundamentalismo de integrismo, porque la crítica a la modernidad del fundamentalista es sólo en aspectos, que minusvaloren la ideología de su grupo o relativice su pensamiento. Pero a diferencia de los integristas, los fundamentalistas ven con buenos ojos los progresos tecnoeconómicos de la modernidad y utilizan toda la tecnología posible para la difusión de su mensaje. Difunden un mensaje que no dialoga con nadie, sino que simplemente debe ser recibido y aceptado sin vacilaciones.

4. Proyecto socio-político. A diferencia del sectarismo que muchas veces sólo busca el beneficio del líder y grupo, viviendo de espaldas a la sociedad, el fundamentalismo entiende que debe dar relevancia pública a sus postulados y que estos deberían ser asumidos por todos, sin excepción. Los postulados ideológicos del fundamentalismo no pueden separar ámbitos de la vida social o política, todo ha de ser regido por su doctrina.

5. Tradición de pureza original. Se creen poseedores de la auténtica interpretación de sus doctrinas y la referencia de mayor pureza ideológica o religiosa. No están dispuestos a aceptar problemas de la interpretación de textos y muchos menos entender que no es posible obtener un sentido neutro y objetivo de la literalidad del texto.

6. Obediencia ciega a la autoridad. Todo es claro y sencillo siguiendo las indicaciones de la autoridad, por tanto, todo lo que se necesita es obedecer fielmente sin vacilaciones. La renuncia a pensar por uno mismo es condición necesaria para ser parte de la comunidad fundamentalista.

En un contexto sociocultural donde la inseguridad es moneda común en muchos aspectos de la vida, la comunidad fundamentalista es refugio seguro para personalidades necesitadas de certezas sólidas e inamovibles. Algunos estudiosos de la psicología de la religión entienden que *hay rasgos de personalidad que son más propensos al fundamentalismo, como personas con pensamiento dogmático y rígido, con resistencia a lo nuevo y diferente.*

El fundamentalista suele ser muy egocéntrico, incapaz de distinguir el mundo real del mundo del yo, incapaz de aceptar la visión ajena sobre la realidad. *La inseguridad interior en la que muchos viven, les mueve a buscar estructuras rígidas que brinden solidez y seguridad, con un discurso paranoide que desconfía de cualquier matiz que se pueda hacer sobre su institución o doctrina.*

La incapacidad para diálogo y escucha del que piensa distinto es la nota común de los fundamentalismos. Relativismo y fundamentalismo son las dos caras de una misma moneda: clima de gran inseguridad, miedo a conflicto y olvido del otro.

Necesitamos generar espacios de diálogo sincero y formar conciencias críticas que nos permitan encontrarnos con el otro y ensanchar la mirada sobre la realidad.

Miguel Pastorino

102, Cómo escuchar y comprender mejor a los demás

Aleteia, 25 de setiembre 2017

Sencillos *tips* para relacionarnos mejor con los demás

Muchas veces experimentamos dificultades a la hora de relacionarnos con los demás, no solo por no saber comunicarnos o expresarnos abiertamente, sino por no comprender a los demás, no captar realmente lo que nos están diciendo.

Incapaces de escuchar y de hablar, así son los hombres, Heráclito. Cuando escuchamos a los demás, siempre estamos pensando en algo y vamos al encuentro del otro con preguntas previas, Heidegger, porque cuando escuchamos a otro nos preguntamos qué tiene que ver eso con nosotros, con nuestros intereses. Y sin quererlo, ya no estamos escuchando realmente al otro, sino que seguimos centrados en nosotros mismos, buscando lo que nos interesa.

Hay veces que estamos tan centrados en nosotros, que *cuando el otro quiere abrirse para contarnos algo, en pocos instantes ya estamos pensando en alguna situación nuestra similar y hasta le interrumpimos contándole lo que nos sucede a nosotros.* La autorreferencialidad es algo muy extendido y es difícil encontrar a alguien que escuche despojado de todo interés o ansiedad por contar lo propio.

La costumbre de estar atento al otro solamente en la medida en que lo que tenga para decir tenga que ver conmigo, es el gran obstáculo para la comprensión de los demás.

1. Priorizar al otro

Solo si amamos realmente al otro, le escucharemos atenta y desinteresadamente, tratando de comprenderle más allá de si tenemos algo para decir o no, de si tiene que ver con nosotros o no. No son pocas las veces que las personas que no se sienten escuchadas tienen que advertirle al otro: *¡Esto no tiene que ver contigo!, solo quiero compartirlo.*

2. Más allá de las ideas

Para comprender a los demás no alcanza con entender lo que dice, con captar sus ideas, sino también lo que siente, lo que trata de poner en palabras

y tal vez no lo diga de la mejor manera. *Descubrir al otro en todo lo que comunica, no solamente lo que dice en palabras, es escucharle completamente.*

El Cardenal Martini aconsejaba siempre comenzar la comunicación comenzando por expresar los sentimientos, por hablar de cómo nos sentimos. Cuando escuchamos a otro, puede ayudarnos prestar atención a la pasión que pone en algunas cosas que dice, en las cosas que repite, en lo que más lo moviliza.

3. ¿Cómo interpretar mejor?

Normalmente hay una gran distancia entre lo que nosotros entendemos, lo que el otro dijo y lo que realmente quiso expresar desde su interior. Estar consciente de esto ayuda a evitar muchos malentendidos.

No pocas veces estamos más atentos a lo que significan ciertas palabras para nosotros y a lo que nosotros ya pensamos que el otro dice, que a lo que realmente quiere tratar de comunicar. Si cuando el otro me dice algo, ya estoy pensando que tengo la interpretación de lo que está queriendo decir, muchas veces hasta pensando mal, nunca sabré qué quería decirme.

A veces es de mucha ayuda, al finalizar, preguntar si hemos entendido bien: *¿Lo que me dijiste es que ... ?* Reformular lo que el otro dijo con nuestras palabras, puede ser útil para saber si de verdad le hemos comprendido.

4. Empatía

Ponerse en el lugar del otro es lo más importante para intentar comprenderle, vaciarnos de nosotros para recibir lo que el otro tiene que decir. En la vida espiritual se crece en la medida que se aprende a escuchar, porque no es solo *estar* frente al otro y recibir lo que tiene para decirnos, sino hacer de nuestra interioridad una morada para el otro.

Las personas se expresan de manera muy diversa y esto exige recibirlo tal como se manifiesta. Hay quienes se expresan exageradamente, porque necesitan despertar interés en quien los escucha, no porque nos quieran mentir, sino que buscan que sintamos lo mismo que ellos, con la misma intensidad con la que viven lo que nos están contando.

5. Cultivar el silencio

El silencio es lenguaje de amor, profundidad, estar realmente presentes ante el otro. El silencio muchas veces es más elocuente y comunicativo que cualquier palabra. Es una forma de estar presentes ante los demás y recibirlos con apertura y sensibilidad.

El silencio profundo genera caridad, atención al otro, acogida del otro, empatía hacia el otro. El silencio excava en lo profundo de nosotros un espacio para hacer habitar en él al otro, Enzo Bianchi.

6. Consejo práctico

Ayuda mucho estar tranquilo, porque el otro percibirá mi ansiedad. Es cada vez más importante poner atención total al otro, dejando lejos el teléfono y no estar haciendo otra cosa mientras nos hablan, mirándole siempre a los ojos y no interrumpirle innecesariamente. *A fin de cuentas escuchar es una forma de amar.*

Miguel Pastorino

103, La resiliencia, una gran arma interior

Aleteia, 27 de setiembre 2017

Tú y yo podemos ser el junco, que se dobla y no se quiebra. Es una realidad y nos guste o no esta es la gran paradoja de la vida: lo único permanente es el cambio.

Cuando nos visita una persona que no es de nuestro placer y, a manera de broma, cuando se va decimos que hay que poner una escoba detrás de la puerta para que no regrese. Ojalá funcionara, pero con todo. Sobre todo, cuando nuestro compadre *el cambio*, quien muchas veces se convierte en el huésped incómodo nos visita, llega sin avisar. Generalmente, uno no está preparado para recibirle. Y bueno, ojalá siempre llegara con buenas noticias y con la maleta repleta de risas, alegría y felicidad, pero sabemos que no. Casi siempre su baúl viene cargado de lágrimas, tristeza, desolación ... tragedia.

Seamos honrados, a casi nadie nos gustan los cambios. Pocas personas o tal vez ninguna irán por las calles gritando: *¡Viva, viva! ¡Qué emoción, un cambio más en mi vida! ¡Qué alegría!* La realidad es que todo cambio genera miedo sencillamente porque lo desconocido y el salir de nuestra zona de confort genera malestar. Eso sí, cuanto más maduros seamos para aceptar lo que sentimos, más sencillo se nos hará salir adelante fortalecidos.

Ante los acontecimientos, ¿te doblas o te rompes?

Definitivamente, estamos viviendo tiempos de cambios y de los que a nadie nos gustan. Tenemos un *tsunami* de emociones muy intenso y ante estas situaciones lo que nos queda es abrazar el cambio y seguir adelante. Pero ¿de qué dependerá que salgamos adelante? De nuestra fortaleza espiritual y de nuestra capacidad interior para aceptar con valor lo que está sucediendo, de reconocer la realidad como se nos está presentando y reacomodar o adaptar nuestra vida al cambio.

La *resiliencia* es una palabra que parece difícil de pronunciar y que, sin embargo, es muy fácil de vivir y hacerla estilo de vida en cada uno nosotros. No se puede comprar en un supermercado, sino que se va desarrollando. Es un movimiento del espíritu, una actitud o capacidad, una decisión.

La vida no nos pregunta, ¿de qué tienes ganas hoy? Simplemente nos ofrece, las cosas pasan y punto. Y *para adaptarnos a estos cambios contamos con una maravillosa arma interior llamada resiliencia*, la cual es un ingrediente importante para disfrutar la vida tal y como se nos presenta.

Optar por la resiliencia

Resiliencia viene del término latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Las personas resilientes son aquellas que a pesar de sufrir situaciones estresantes, difíciles o dolorosas saben hacerles frente y salen fortalecidas de ellas. Y es que *no se trata tan sólo de ser sobrevivientes de alguna experiencia, sino aprender de éstas, tomar cada una de ellas como experiencias de vida.*

Resiliencia para la vida

Es muy importante desarrollar nuestra resiliencia, actitud interior, y que la hagamos parte de nuestra vida. Hay una enorme lista de consecuencias positivas o ventajas, que podemos experimentar si elegimos ser personas resilientes. Te menciono solo algunas:

1. Nos permite recuperarnos. Las personas resilientes son como los juncos, quedan erguidos, de pie a pesar de la tormenta. Cuántas veces hemos pasado por situaciones de las que pensábamos que nunca saldríamos adelante y hoy que las vemos a distancia nos sorprendemos. Parece que nunca hubiéramos pasado por ese infierno. Si hoy seguimos de pie y somos mejores personas después de una tragedia es gracias a nuestra resiliencia.

2. Activa nuestras habilidades y talentos en momentos difíciles. Las personas resilientes siempre encontrarán cómo para dar respuestas *para qué* está sucediendo. Reconocen que sus mejores armas son las habilidades que en este momento poseen, además de las que descubrirán mientras circulen en el camino del cambio. Cuántas capacidades, habilidades y talentos nos hemos dado y poseemos después de que la tragedia nos golpeará.

3. Superar la tristeza con más facilidad. Las personas resilientes aceptan que se sienta tristeza, pero no permiten que se instale permanentemente. Y lo logran gracias a su actitud de guerreros.

4. Vivir con sentido de humor. En vez de instalarse en melodramas de *quejilandia* y *victimilandia*, las personas resilientes saben reírse de ellas mismas y de cuanto les sucede, porque tienen la certeza de que encontrarán luz al final del túnel. Su lema es: *Me río de la vida antes de que la vida se ría de mí.*

5. Aprender de errores. Las personas resilientes saben aprender de errores propios y ajenos. No se sienten víctimas de nada ni de nadie, sino que toman el papel de responsables y gestionan la parte del problema que les corresponde.

6. No dejarse vencer. En el vocabulario de las personas resilientes no existe la palabra *no puedo*. Y si de verdad ese camino carece de salida, intentarán

transitar por otro hasta lograr salir victoriosos. Jamás se dejarán vencer, por tristeza, desilusión o desánimo. Aunque parezca que el mundo se les viene encima, viven con los ojos en el cielo y los pies en la tierra esperanzados de que mañana será un día aún mejor. Siempre encuentran un motivo para salir adelante.

7. Manejar estrés y presión. Si quieres realmente conocer a una persona, observa cómo reacciona en momentos de crisis. Ahí sacará su verdadero yo. Las personas resilientes no se dejan llevar por estrés, presión del momento o circunstancias. Al contrario, toman la actitud de *esto pasó y ya pasará. Solo es un cambio ...*

8. Saber controlar emociones negativas. Las personas resilientes toman respiros y no se dejan llevar por emociones, mucho menos por aquellas que les drenan y les hacen sentir el ánimo deprimido. Es decir, no permiten que las emociones les dominen, porque se saben dueños y controladores de éstas. Saben sentir las, salir de ellas y no permitir que les venganzan.

9. Crecer a pesar de tener problemas. Las personas resilientes no permiten que la carga de problemas sean obstáculo para crecer en todos los sentidos. De hecho, ven en las tribulaciones oportunidades para ser mejores personas, más virtuosas. Para ellas, cada problema viene cargado de enseñanza.

10. Capacidad para enfrentar problemas. Las personas resilientes desarrollan una maravillosa capacidad para plantar cara a cualquier adversidad que la vida les presente, porque la actitud que les mueve es positiva y esperanzadora. Saben con certeza que, si la vida les está permitiendo pasar por un valle de lágrimas, es porque tienen capacidades, talentos, fortaleza y lo necesario para hacerle frente.

11. Saber enfrentar miedos. Las personas resilientes saben reconocer que sienten miedo, pero no lo dejan que habite eternamente en ellas. Es decir, no permiten que este les paralice; por el contrario, toman la energía que éste les genera sólo para tomar impulso y hacerle frente.

Luz Ivonne Ream

104, Significado de los colores

Aleteia, 6 de octubre 2017

Todos apreciamos la diferencia entre un color y otro. Abrimos el armario cada mañana y si queremos pasar desapercibidos o estamos tristes, nos enfundamos en ropa negra. En cambio, si queremos gritarle al mundo lo felices que somos, buscamos una blusa fucsia o un suéter rojo. No digamos lo mucho que vamos a darle vueltas al tema si es para ir una entrevista de trabajo o una fiesta... ¿Por qué sucede esto? Si nos preguntan por qué escogemos determinado color, muchos responderán: *por intuición o ha sido un proceso automático.*

En una entrevista de trabajo, ¿qué me pongo?

La Neurociencia nos explica qué ocurre en nuestro interior. *Cada color habla al cerebro de distinto modo.* Cada tono impacta en las neuronas de modo particular, en un área más que en otra, según queda constancia en distintas pruebas: resonancia magnética, encefalograma ... El resultado es que la percepción de colores que nos hace sensibles a sus diferencias. *Esa percepción se gesta en la retina y se transforma en información una vez captada y procesada por el cerebro.*

Además, a la percepción física del color, se añade el conocimiento de cada persona. *Su memoria, historia, tradición cultural ... hacen que procese esa información de uno u otro modo.* Para un chino, el blanco recuerda a la muerte e infunde respeto a la memoria de los difuntos mientras que en la cultura occidental esa lectura se aplica al negro. Este color, que se considera de suma elegancia en los actos sociales, sería un despropósito en Oriente, donde el tono festivo es el rojo.

¿Cuál es nuestro color preferido?

La percepción de los colores nos hace identificarnos con unos más que con otros y eso se refleja en el modo en que nos relacionamos con el exterior. Los colores dan vida mucho más allá de la moda. Están presentes en *alimentos*, ¿te comerías un plato azul?; en *decoración*: cambia el color de la colcha y habrás cambiado tu dormitorio en *arquitectura*: los palacios de ensueño se pintan de dorado; en *diseño*; *publicidad*: los colores de Easyjet, agresivos como sus campañas de precios, ante los de Nestlé, que nos indican higiene y protección; en *automoción*: rojo distintivo de Ferrari.

Goethe, padre de la Psicología del Color

El escritor romántico alemán Goethe es padre de la Psicología del Color. Además de novelas, diario autobiográfico y poesías: Fausto, Las penas del joven Werther, Viaje a Italia ... nos dejó un ensayo que se considera el primer estudio importante sobre la materia: Teoría de los colores. La fechó en 1810 y llegó a decir que era la obra de la que más orgulloso se sentía.

Muchos autores habían hablado anteriormente del color, pero *Goethe es el primero que habla de la percepción del color, se da cuenta de que cada color genera una emoción distinta en nosotros. Amarillo, naranja, rojo, azul, verde, el marrón ... nos producen sensaciones diversas y por eso unos nos resultan más apropiados que otros, o más necesarios en algún momento. ¿Quieres respirar tranquilidad? Ponte a trabajar en una mesa de color verde quirófano. ¿Buscas euforia? Tiñe de naranja, amarillo y rojo tu entorno. ¿Vives en un apartamento de 50 metros cuadrados escasos? Busca tonos neutros y claros, que te darán sensación de amplitud.*

Goethe atribuyó a cada color una carga de significado

Diagrama de la mente humana

Goethe dibujó un *diagrama de la mente humana*. En él colocó como punto de partida los tres colores que consideraba primarios: amarillo, rojo y azul. La mezcla de los tres, en triángulos que se acercaban o se alejaban de un tono u otro, daban como resultado diferentes emociones. Así se obtuvo una primera clasificación de 5 emociones:

- 1. Lucidez.** Preponderaba la mezcla de rojo y amarillo.
- 2. Seriedad.** Imperaba la mezcla de rojo con azul.
- 3. Melancolía.** Se imponían los tonos en torno al azul, como verde y morado.
- 4. Poder.** El rojo era el tono reinante.
- 5. Serenidad.** El amarillo era el color relevante, que podía extenderse a marrón y verde.

Sin embargo, los resultados de Goethe no llegan a ser del todo correctos porque no responde a la verdad científica. *Goethe cometió el error de basarse en los colores primarios que estudiamos en pintura y pigmentos, en vez de fijarse en los colores primarios que aporta la Física ya que es esta la que nos dice cómo impacta la luz de cada color en el cerebro según su longitud de onda.*

Un siglo antes del estudio de Goethe, la Física había determinado que eran otros los colores primarios. Isaac Newton, en 1704, había publicado su

tratado de *Óptica*. Se basó en luz y longitud de onda de cada color para establecer que *los primarios son el azul, el verde y el rojo*.

Goethe, imbuido del Romanticismo alemán del que él era abanderado, pensó que era mejor seguir sus intuiciones. Cometió un error de base pero *sí nos acercó al mundo de la percepción de los colores, a estudiar qué nos sugiere cada color y a saber descubrir que el mundo que nos rodea, a través de sus colores se comunica con nosotros*, nos lanza mensajes y atrae o nos resulta un lugar agresivo e inhóspito.

Esto se plasma en la escenas de terror de una película o en el papel con que envolvemos un regalo para un niño de 5 años, en un helado que parece elaborado con frutas naturales o en las paredes en tonos fríos de unos laboratorios que quieren impresionar por su inaccesibilidad.

Gracias a los investigadores que han dedicado sus esfuerzos a la investigación en Psicología del Color, hoy tenemos mayor conocimiento de qué transmite cada color y cómo impacta en nuestros sentidos y mente.

Significado de cada color

Veamos qué significa cada uno de los colores principales:

Amarillo. Para Goethe, es el color más cercano a luz, sol, claridad del día: poemas románticos al amanecer ... Lo consideraba transmisor de pureza, brillo. Decía que tenía carácter suave y sereno. Lo consideraba muy susceptible, muy frágil en tanto que podía ensuciarse enseguida. Al *mancharse* producía un efecto negativo. La Psicología del color lo vincula hoy a energía, felicidad, diversión, espontaneidad, alegría e innovación.

Azul. Es el color del cielo, aunque en el cielo de los románticos suelen predominar nubarrones y tormentas. Goethe detectó que el azul tenía un principio de oscuridad en él. Decía que, en su pureza más alta, el azul era *una especie de contradicción entre excitación y reposo*. La Psicología del color, sin embargo, le otorga valores como fidelidad, libertad, verdad, armonía, progreso, seriedad y lealtad.

Rojo. Según Goethe, en su estado oscuro y profundo transmite gravedad y dignidad, al mismo tiempo que gracia y atractivo en su luz atenuada. Para la Psicología del color, es expresión de fortaleza, pasión, determinación, deseo, amor, fuerza, valor e impulsividad.

Violeta. Es el color de madurez y experiencia, en opinión de Goethe. Decía que en matiz claro expresa profundidad, misticismo, misterio, melancolía. Es el color de intuición y magia; en su tonalidad púrpura es símbolo de realeza, suntuosidad y dignidad. La Psicología del color aprueba en gran medida esta visión del escritor y asegura que transmite serenidad, misticismo, romanticismo, elegancia, sensualidad y eclecticismo.

Naranja. Mezcla de amarillo y rojo, Goethe le adjudica las cualidades de ambos, aunque en menor grado. Es el color de la energía, *un color para temperamentos primarios, que gusta a niños, bárbaros y salvajes porque refuerza sus tendencias naturales al entusiasmo, al ardor, a la euforia ...* No iba desencaminado. En Psicología del color se le atribuye calidez, entusiasmo, creatividad, ánimo y éxito.

Verde. *Este color es reconfortante, libera al espíritu y equilibra sensaciones. El ojo experimenta un estado de agrado cuando lo observa, Goethe.* Así es. Según la Psicología del color, nos acerca a la Naturaleza y aporta esperanza, equilibrio, crecimiento y estabilidad. Sin embargo, también puede significar en algunos casos celos o emociones que desencadenen la producción de bilis, es decir, una irritación fuerte.

Más allá de Goethe, la Psicología nos habla hoy también de qué valores otorga nuestra mente a otros colores:

Blanco. Pureza, inocencia, optimismo, frescura, limpieza, simplicidad.

Rosa. Dulzura, delicadeza, exquisitez, gratitud, amistad.

Gris. Paz, tenacidad.

Negro. Silencio, sobriedad, poder, formalidad y misterio.

Ahora que sabemos los significados del color, podemos preguntarnos cuál es nuestro color preferido y qué implica eso, de qué color te gusta pintar tu entorno, qué color necesitas incluir entre tus prendas o si estás de acuerdo con que el color de las paredes de tu habitación sea el que es.

Si en alguna ocasión viajas a Alemania, no olvides visitar la casa natal de Goethe en Frankfurt. Te lo recomiendo. Está junto al río Main y podrás apreciar los intensos verdes de los árboles que hay en la zona, el azul grisáceo del cielo, seguramente similar al que observaría el escritor, así como el color de piedra de la preciosísima catedral: Dom. También así se puede comprender por qué valoraba tanto Goethe el amarillo suave del sol que difícilmente se deja ver durante el invierno.

Dolors Massot

105, La fe se vive más en plenitud en psicología equilibrada

Aleteia, 13 de octubre 2017

Maribel Rodríguez, psiquiatra y psicoterapeuta, directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística, doctora en Medicina y Cirugía y máster en Psicoterapia, decidió dedicarse a este campo porque sentía la necesidad de comprender al ser humano. En esta búsqueda se dio cuenta que no podía hacerlo sin tener en cuenta la espiritualidad de la persona. Ahora que los tiempos son más propicios, abundan congresos sobre estas cuestiones, defiende que se tiendan puentes entre psiquiatría, psicología y religión.

Psiquiatría y espiritualidad no siempre han ido de la mano. Más bien, se han mirado con recelo, una situación que parece llegar a su fin después que psiquiatras y psicólogos reconozcan la necesidad de tener en cuenta la fe de una persona en su tratamiento y que la religión, en este caso la católica, esté acudiendo a estas ciencias para ayudar de una forma integral al ser humano.

A *bote pronto*, parecen disciplinas lejanas

Sí, es verdad que parecen mundos muy distintos, pero se está abriendo el diálogo entre ambos mundos. Hace años, era casi imposible. Los psiquiatras que nos interesábamos por la espiritualidad teníamos casi que escondernos porque nos consideraban raros. Actualmente, en parte gracias al auge de la meditación y del *mindfulness*, psicólogos y psiquiatras se han empezado a abrir más a la parte espiritual.

¿No tenía en cuenta esta dimensión de la persona?

La verdad es que no mucho, al menos no explícitamente, pero la psiquiatría vive hoy una crisis quizás de sentido. Nos preguntamos qué hacemos y cómo lo hacemos y si es incompleto nuestro enfoque. La psiquiatría parece haberse quedado sin alma, y da la impresión de que a veces lo que hacemos no sea más que un maquillaje psicológico... También veo una crisis de sentido a nivel global en nuestra cultura, que afecta a psiquiatría y psicología, que se han quedado cojas y quizás por eso hay más apertura a otras perspectivas.

¿Es posible acercar posturas?

Antes, como he dicho, el psiquiatra que investigaba cuestiones de espiritualidad y religión era raro; en cambio ahora aparecen cada vez más

colegas que tienen curiosidad sobre estas cuestiones. Además, en la actualidad, hay más gente con preguntas e inquietudes espirituales, a pesar de que se hayan alejado de la religión. También son muchas las personas, que solicitan psiquiatra o psicólogo que entienda y respete su religión y espiritualidad.

Usted ha ido un paso por delante

Quizás... He respondido a una inquietud personal y he querido escuchar las necesidades de las personas. Pero no es algo tan nuevo, desde los años 60 esta inquietud es muy explícita en psiquiatría y en psicología, pero fuera de España. No es que sólo me interese a mí, es a la gente a quien le hace falta. En realidad, se trata de ayudar a la persona en todas sus dimensiones: cuerpo, mente y espíritu, de entenderla de forma global.

Pero tendría alguna inquietud

Desde que decidí entrar en Medicina, tenía claro que quería ser psiquiatra porque quería entender al ser humano. Pero me di cuenta de que la ciencia era insuficiente y de que necesitaba una visión más amplia. Ahí entraron en juego filosofía y religiones, en las que hallé una gran sabiduría psicológica, sobre todo en los místicos. Por ejemplo, en santa Teresa de Jesús.

Y no es que pretenda invadir, al abordar esta dimensión, el terreno propio del sacerdote, sino que se trata de ayudar a la persona que viene con su realidad *bio-psico-socio-espiritual*. El paciente puede querer expresar cuestiones de su vida espiritual o poner de manifiesto un conflicto que le genera su espiritualidad, o bien es posible que su estado psicológico altere su vivencia espiritual, pues hay formas sanas y enfermas de vivir la fe.

Entonces, el profesional tiene que tenerlo en cuenta para ayudar a vivirla de una manera sana o para ser un apoyo más en una crisis espiritual.

Parece un terreno difícil de delimitar. ¿No es así?

Efectivamente. Por ejemplo, a veces, diferenciar entre una noche oscura del alma y una depresión es complicado. Se mezclan cosas. Es complejo, pero de lo que se trata es de ayudar a que la gente esté más integrada en todas sus dimensiones y por eso hay que tender puentes entre psicología, psiquiatría y espiritualidad.

¿Cómo lo hace Usted?

Intento tener una visión antropológica integradora, que tenga en cuenta las diferentes dimensiones y, a la vez, respetar cada parcela. Yo no puedo hacer una intervención espiritual, ni me pongo a rezar con un paciente en la consulta, pero sí considero necesario tener en cuenta su vida espiritual para comprenderle. Porque muchos problemas se agravan porque no se entiende la

parte psicológica desde la fe y, en otros casos, porque la psiquiatría no respeta o no entiende la espiritualidad.

En este sentido, la fe, ante un trastorno psicológico ¿puede ayudarle o empeorarlo?

Desde luego, puede ser de gran ayuda, pero también un perjuicio si se vive de manera equivocada o distorsionada.

Explíquese

Se puede agravar la herida de alguien que tiene una depresión cuando, al verle triste y apagado, le decimos que está así porque se ha alejado de Dios y que tiene que rezar más. Esto es una barbaridad y un maltrato, además de una muestra de incompreensión. Si uno tiene gripe y ese día no sintoniza con un sacramento o no puede asistir, todo el mundo lo entiende. Si en lugar de una gripe padece una depresión, se tiende a culpabilizarle. A veces, se da este punto de incompreensión, más acentuado en las comunidades religiosas, donde se puede llegar a plantear que uno tiene que lograrlo todo a través de vida espiritual y oración.

El psicólogo americano John Welwood habla del *bypassespiritual*, es decir, eludir la situación real de los problemas, escapándose al mundo espiritual. Por ejemplo, rezar para que se arregle un problema con el marido, en lugar de hablar con él; o rezar porque estoy enfermo, pero no cuidarse.

Interesante

Muchos problemas psicológicos se agravan cuando se enfocan inadecuadamente en el mundo religioso. Y existen ciertos problemas psicológicos que han llevado a una visión distorsionada de la fe, derivados de inmadureces psicológicas, problemas mentales o falta de comprensión a uno mismo. Podríamos incluso decir que ciertos problemas en la Iglesia pueden surgir de problemas psicológicos.

Vuelvo a santa Teresa. Ella hablaba de las monjas a las que les daban *pasmos largos*, que era una especie de estado de estar enganchadas a la oración, sin querer hacer nada más, de una manera exagerada. Ante esta situación, les prohibía rezar y les indicaba hacer tareas domésticas, para conectarse con la realidad.

Cuentan otra anécdota de que una monja le dijo que si no comulgaba varias veces al día se iba a morir. Ella le respondió que ninguna de las dos comulgaría en los próximos días para ver qué pasaba. Santa Teresa era muy psicóloga.

El Papa confesó hace poco que había acudido al psicoanalista en una ocasión. ¿Puede ayudar a normalizar la importancia de cuidar la salud mental entre los católicos?

El Papa muestra que es un ser humano, que ha tenido un problema, lo ha reconocido y ha pedido ayuda. Es una muestra de sensatez y humildad que alguien como él, con esa visibilidad, lo diga con tanta naturalidad.

Existe la creencia de que uno va al psicólogo porque está loco y esto no es así. La mayoría de mis pacientes tienen mejor salud mental que la media porque al menos reconocen que tienen un problema y lo quieren arreglar.

También parece que está introduciendo ciencias humanas como psicología, psiquiatría o sociología en procesos formativos de sacerdotes o tratamiento de cuestiones familiares.

Yo plantearía que nociones básicas de salud mental son necesarias para todo el mundo para comprender mejor al ser humano. Pero esto es especialmente importante en personas que tienen la responsabilidad que tienen los sacerdotes. Han de estar en un mínimo estado de buena salud mental para poder ayudar a otros adecuadamente.

Francisco da gran importancia en este sentido al discernimiento en cada situación y no solo a la norma. Pienso en cuestiones de familia que pueden generar controversia y en las que la psicología puede ayudar.

En el ámbito de la familia, hay que trabajar mucho. A veces se dice que la familia es lo mejor, que hay que defenderla... Y estoy de acuerdo, pero si escuchas a personas que yo trato, abusadas por sus padres o maltratadas por sus madres, ese mensaje entra en conflicto con sus experiencias y tienden a culparse al estar de acuerdo en que la familia es algo bueno.

No es su experiencia. La familia adecuada está muy bien, pero cuidado con cómo decimos las cosas. La familia no es un molde ideal en el que si no cabemos ya estamos mal. Las normas tienen en ocasiones sentido y en otras no. Se puede leer en el Evangelio. En él vemos que limitarse a las normas es síntoma de inmadurez, inconsciencia y miedo. ¿Cómo es posible que creas tanto en Dios y tengas miedo? Y si crees en el perdón, ¿por qué estás obsesionado con el pecado?

Hablamos de una religión de amor y podemos estar todo el día juzgando al vecino, odiando al otro porque no es como nosotros. En este tema hay cuestiones que tienen que ver con la congruencia y la congruencia es un tema psicológico. En este sentido, *la fe se vive peor si la psicología no está equilibrada, pues el amor hacia los demás no es posible si no estamos mínimamente en paz con nosotros mismos.*

Fran Otero

106, La inteligencia emocional nos cambia la vida

Aleteia, 25 de octubre 2017

Como ya hemos escrito en otras ocasiones, las nuevas teorías sobre la inteligencia humana, como la de *las inteligencias múltiples de Howard Garner*, dan por fin importancia a las emociones.

Las emociones nos mueven a hacer las cosas. Tan es así que sin ellas, aunque supiéramos lo que tenemos que hacer, no lo haríamos. La alegría y el amor son dos emociones *positivas* que nos dan bienestar. Pero, lejos de lo que podamos pensar, las emociones *negativas* también son buenas. Y es que el miedo, la tristeza o la rabia nos mueven en sentido contrario, nos alejan de situaciones que pueden perjudicarnos.

La clave de está en encontrar el equilibrio en la gestión de las emociones positivas y negativas. Y es que para los psicólogos, *inteligencia emocional* es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. Afirman que *las personas emocionalmente desarrolladas* gobiernan correctamente sus sentimientos y al mismo tiempo saben interpretar y relacionarse afectivamente con los sentimientos de los demás.

Gracias a esta inteligencia que les hace ser hábiles en el manejo de los sentimientos, estas personas *disfrutan más de la vida* pues se sienten más satisfechos, eficaces y productivos con ellos y con su entorno.

Mientras tanto, las personas que no pueden controlar sus emociones, se debaten en constantes luchas internas que les impide poder pensar con claridad lo que afecta a su capacidad relaciona, laboral y a su vida en general.

Habilidades de la inteligencia emocional

Para encontrar ese deseable equilibrio entre las emociones negativas y positivas de uno y de los demás, es preciso desarrollar las siguiente habilidades:

- Reconocer y aceptar las propias emociones
- Controlar las propias reacciones emocionales
- Experimentar entusiasmo en las cosas que hacemos
- Expresar los sentimientos convenientemente
- Reaccionar con sensibilidad delante de los estados anímicos de los demás
- Perseverar en aquello que nos proponemos
- Saber motivarnos a nosotros mismos
- Pensar de manera positiva

- Tolerar la frustración
- Reconocer y modificar los estados de ánimo

Lo más motivador de este asunto es que todas estas capacidades pueden ser aprendidas, nuestro carácter y la forma de vivirnos y de vivir no está determinada solamente por la genética sino que podemos actuar, modificar y resolver situaciones cotidianas a partir de decisiones responsables y de un compromiso con nosotros mismos.

Habilidades de inteligencia emocional que todos podemos desarrollar

¿Cómo son las personas con inteligencia emocional?

Según los psicólogos, las personas con una elevada una inteligencia emocional son extrovertidos, socialmente equilibrados, alegres, con poca predisposición a la timidez y a dar vueltas a sus preocupaciones.

Además, demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas. Acostumbran a asumir responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y afectuosos en sus relaciones.

Consejos para desarrollar la inteligencia emocional de adolescentes

Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten a gusto consigo mismos, con los demás y con el universo social en que viven. Acostumbran a ser abiertas y sociables, expresan de una manera apropiada sus sentimientos y soportan bien la tensión.

Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades y acostumbran a conseguir los objetivos que se proponen.

Trabajar la inteligencia emocional

Y ahora, si lo deseas, te toca a ti analizarte para ver si necesitas desarrollar aún más tu inteligencia emocional. Anímate a **utilizar las emociones de forma inteligente**, para que trabajen en beneficio propio, de modo que te ayuden a disfrutar más de la vida.

¿Cómo saber si tienes inteligencia emocional?

Tal vez estos pasos, aconsejados por nuestro psicólogo de cabecera Javier Fiz, te pueden ayudar:

- 1. Identificar los verdaderos sentimientos:** ¿Cuáles son tus temores? ¿Y tus deseos?
- 2. Reconocer los principios:** ¿Qué es lo que realmente te importa?

3. **Buscar el lado positivo de los sentimientos negativos**, los nuestros y los de los demás.
4. **Marcar y alcanzar objetivos.** Usa tus sentimientos para tomar decisiones
5. **Ser empático:** Muestra empatía, comprensión y aceptación hacia los sentimientos de los demás.
6. **Escuchar** antes de aconsejar, sermonear, juzgar u ordenar.

Anímate a ir más allá de tu zona de confort en cuanto a tu compromiso y da la bienvenida a los retos.

Blanca de Ugarte

107, Por qué nos duelen tanto los malentendidos

Aleteia, 30 de octubre 2017

A veces me parece que no formulo bien las preguntas y por eso no me entienden. No saben lo que pretendo decir y me contestan lo que no quiero oír. O su respuesta va por un lado distinto al que yo había imaginado.

El otro día un niño respondió mal a un problema planteado por el profesor. La pregunta rezaba: *Escribe con dígitos los números siguientes.* Aparecía una lista de números escritos con letra. El niño al contestar colocó al lado de cada número el número siguiente: Treinta, 31.

El profesor lo que quería es que pusiera en dígitos el número que aparecía escrito en letras. Por eso entendió que estaba mal la respuesta y le dio cero puntos. En realidad el niño había interpretado mal la pregunta. El número siguiente significaba para él lo que él escribió.

La falta de entendimiento supuso un suspenso y la frustración del niño. Todo por haber formulado la pregunta de tal manera que puede ser interpretada de formas diferentes.

A veces me pasa a mí lo mismo. Hago una pregunta y creo que todos deben entenderme. Digo algo y pienso que sólo hay una interpretación posible de mis palabras. Pero me equivoco. No siempre mis palabras son bien entendidas. Leen entre líneas. Interpretan mis afirmaciones. No siempre está tan claro lo que digo.

En una ocasión un marido me contó algo que le pasó en su matrimonio. Estando con su mujer en los primeros años de casados ella le confesó conmovida: *Nunca he querido a nadie más que a ti.*

El marido guardó silencio un momento largo pensando. No quería equivocarse en la respuesta. No sabía bien a qué se refería ella. Estaba claro que antes de su mujer había tenido otras novias. Podía decirle que la quería mucho, pero no que no hubiera amado a nadie más en su vida antes que a ella.

Pero antes de responder preguntó. A lo mejor la estaba entendiendo mal. Buscó aclararlo. Efectivamente, su mujer no quería decir que nunca antes hubiera habido otra persona en su vida. El *más* de su afirmación se refería a la intensidad de su amor hacia él. Nunca antes había amado con tanta intensidad. Nunca había querido con esa hondura, de esa forma tan pura y verdadera.

Ella esperaba de él la misma respuesta. Por eso sintió pena al percibir las dudas de su marido. Menos mal que pudieron aclararlo y no lo dejaron pasar. Él respondió lo mismo. Nunca había amado de esa forma. Se rieron.

Los malos entendidos son muy frecuentes en nuestra vida. Nos alejan de personas. Crean conflictos innecesarios. Por culpa de las confusiones nos sentimos heridos. Nos duele el desamor y la ofensa.

Tengo que reconocer que no siempre formulo bien las preguntas que hago. Y no siempre digo con claridad lo que pienso, lo que quiero, lo que espero. A veces callo y creo que los demás saben por dónde voy. Pero tengo que aceptar que mis silencios se pueden interpretar de muchas formas. A veces me enfado y no dejo ver claro el motivo de mi rabia.

Los malos entendidos me alejan de las personas a las que más quiero. Juzgo mal sus gestos, sus silencios, sus palabras, sus acciones y sus omisiones. Pongo en el corazón del otro deseos que no existen. Creo que piensa de una manera cuando no es así. Creo ver lo que no hay en sus motivaciones. Veo intenciones ocultas que nunca han existido en su alma.

A veces es necesario aclarar las cosas para evitar un daño mayor. Me detengo, aclaro, pregunto. Guardo silencio. Escucho mejor.

¡Qué sano preguntar antes de hablar de más, antes de sentirme ofendido! Las palabras no son unívocas. ¡Cuánto tengo que cuidar las palabras que digo y las que callo! No tiene un único significado todo lo que hago.

Una frase no siempre significa lo mismo, depende de lugar de la coma, de la forma como la expreso, de los gestos corporales que la acompañan, depende de quien lo escucha. En ocasiones no sé interpretar bien lo que me quieren decir. Y no siempre logro decir lo que de verdad siento y pienso.

Creo que la confianza es la piedra angular de toda relación. La confianza en el otro es la base del amor. Confianza en lo que piensa, en lo que siente. Confianza en su verdad. En su sinceridad. En su amor.

Comenta Ernest Hemingway: La mejor forma de saber si puedes confiar en alguien es ofreciendo primero tu confianza.

Ser confiado es un don, una gracia que tengo que pedirle a Dios cada mañana. Puede que haya perdido la confianza en alguna persona. Puede que alguien me haya defraudado. Sé que la desconfianza es el caldo de cultivo para la ira, la rabia, el rechazo, los malos entendidos y los juicios de valor.

Si creo en la bondad y en el amor que hay en el otro no voy a interpretar nunca mal sus intenciones. Y si me han herido a mí, tendré que aprender a confiar de nuevo en aquel que me hirió pero sé que me ama. Necesito hacerlo por mi bien, por mi libertad interior.

Quiero volver a pensar que esa persona a la que amo me quiere y que tal vez se ha confundido en sus palabras. O ha dado por supuestas ciertas cosas. O ha dicho lo que no quería decir. O quizás he malinterpretado yo sus palabras.

Tengo que saber perdonar y volver a confiar. Creer en el otro. Es un camino largo. Quiero aprender a mirar con amor a los demás, sin prejuicios, sin juicios.

Y cuando realmente confío sucede lo que leía el otro día: *Confiar no es saber todo sobre alguien, sino no necesitar saberlo*. Si confío dejaré de mirar con lupa todo lo que el otro hace. No lo controlaré. No intentaré saber todo lo que piensa y hace. No dudaré de él, ni de sus palabras. Creeré en su bondad, en sus buenas intenciones.

Y me bastará para vivir con paz y no inquieto. Puedo confiar en muchas personas. Prefiero ser ingenuo e inocente. ***Prefiero pecar de confiado antes que ser desconfiado en esta vida.***

Carlos Padilla Esteban

108, Por qué duele tanto cuando se rompe lo bello

Aleteia, 6 de noviembre 2017

Reconozco que me cuesta aceptar y tener paz cuando las cosas se rompen. Un golpe seco y se rompe un jarrón, un móvil, un vaso de cristal, una obra de arte. En un solo segundo dejan de estar unidas las piezas de un objeto, el que sea. Me da rabia que pierda su integridad. Antes de romperse tenía un aspecto bello, perfecto.

Las cosas rotas son difíciles de recomponer. Unas más que otras. Me duele cuando he sido yo con mi torpeza el causante. Un movimiento brusco, un despiste. Y no puedo recomponer lo roto.

Un solo segundo. Un instante. Quisiera detener el tiempo y retrasar la aguja del reloj tan solo unos minutos. Un paso previo. La vida puede cambiar en un instante. Una decisión equivocada. Una palabra fuera de lugar. Un error. Un desliz. Un gesto. Un silencio. Un comentario desafortunado.

Cuando lo que se rompe está dentro del alma es todo mucho más difícil. No hay piezas de repuesto. La herida es profunda en un lugar indefinido en la hondonada de mi alma.

Me duele todo por dentro. Y no encuentro la forma de volver al instante anterior a ese segundo en el que sucedió todo lo que yo no deseaba. En ese momento se rompe algo dentro del alma. Sé que se rompe para siempre.

Un sonido sordo. Luego trato de unir las piezas, unir las grietas, recomponer los pedazos perdidos, sanar las heridas profundas. Basta un segundo para que se rompa algo dentro de mí para siempre. O para que yo rompa para siempre algo dentro de alguien a quien quiero.

Conozco mis límites. Sé lo que puedo provocar con mis palabras y con mis silencios. Sé lo que puede hacer mi mano, mi fuerza, mi rabia, mi enfado. Sé lo que mi ironía ocasiona en otros. Tal vez pierdo el respeto y causo más heridas de las deseadas.

Entre las tribus del norte de Natal, Sudáfrica, el saludo más común, equivalente a nuestro hola, es la expresión Sawu bona. Quiere decir: Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí. En respuesta las personas contestan Shikoba, que significa: Entonces, yo existo para ti, Peter Senge en La Quinta Disciplina.

No siempre miro de esta forma a las personas. Por eso las rompo a veces. Me falta el respeto profundo. El amor que enaltece. Quiero decir siempre: *Te respeto. Te valoro. Eres importante.*

Son expresiones que me callo tantas veces. Uso otras más violentas y las arrojo contra los que me ofenden. O contra los que no piensan como yo. Las arrojo como piedras con orgullo, casi con rabia. Y algo se rompe. Hago daño.

Y de repente la distancia se agranda. Ya no hay lazos tan firmes. Escucho el ruido sordo de la ruptura. Como un quejido profundo. Y no puedo volver a hacer que las cosas sean igual que antes. Bastó un segundo insensato para ponerlo todo del revés.

Ni yo mismo entiendo mis salidas, mis reacciones, mi ira. Pero reconozco que rompo a otros. Y otros me rompen. No es un vaso el que cae roto en mil pedazos. Es el alma. Y su ruido es sordo. Como el del cristal al romperse contra una roca.

Intento juntar las piezas. Busco el medio de sanar la herida. Pero la ruptura parece definitiva. Tal vez comprendo entonces que el paraíso no es la tierra. En el paraíso no hay rupturas, ni dolor. No hay quiebres, no hay llanto. En la tierra sí.

Ya no tenemos el paraíso, pero tenemos paraísos. ¿Qué significa que no tenemos el paraíso? Aquí en la tierra, el paraíso, así como era en el estado previo al pecado original, no es alcanzable. Nos enorgullecemos de que el único fruto del paraíso sea María. Un día, en el cielo, todos volveremos a ser, en forma plena, como eran Adán y Eva antes del pecado original, antes de su caída, Padre Kentenich [1].

María es el paraíso en la tierra. En el cielo volveremos a vivir el paraíso. Pero mi alma añora ese estado en el que Jesús unirá las piezas de mi vida. En el que ya no habrá ese pecado que rompe el alma. Las piezas rotas estarán unidas.

Estaré desnudo e íntegro ante su rostro, con mis heridas. Y Dios desenredará los nudos. Acariciará las heridas. Entonces mi vida será paraíso para siempre. Con cicatrices que me recuerden lo que he vivido y sufrido, lo que he amado.

Pero sé que aquí en la tierra no hay paraíso completo. Aunque sí hay personas que pueden ser paraíso para mí. Son capaces de crear paraísos pequeños donde puedo descansar yo que estoy roto. No gritan. No tienen ira. Respetan y enaltecen. Unen, nunca rompen.

No dejan caer lo sagrado. Acarician a los que están más heridos. Y sostienen a los que ya no pueden caminar. Son paraísos visibles. Sanan heridas. Unen las piezas rotas. Desenredan los nudos. Son pocas. Pero me

hablan del cielo. Su voz acaricia mi dolor. Y su presencia me devuelve el aroma de lo eterno.

Quiero ser yo también paraíso para otros. No romper. Unir siempre. Porque ya hay otros muchos que hacen de su entorno un infierno, lleno de rupturas.

En el cielo, estoy seguro, no habrá distancias. Y las diferencias se confundirán en un abrazo. Y se comprenderá al que habla distinto. Y será fácil compartir la mesa con cualquiera. Piense lo que piense.

Y si así es en el cielo, yo quiero, eso seguro, ayudar a que sea un poco así en esta tierra. Prevenir el cielo. Con mis manos torpes que dejan caer el cristal. Con mis palabras bruscas que hieren en lo profundo. Me decido a cambiar mis gestos, a tender mis manos, a callar mis rabias, a ahogar ciertas palabras.

Me levanto y me pongo en camino. No quiero que se rompa nada más estando yo cerca. Hoy lo decido de nuevo. Uno, ato, salvo, sano, acaricio, cuido, callo, acojo, desenredo. *Y decido no romper nada más entre mis manos.*

Carlos Padilla Esteban

[1] J. Kentenich, *Milwaukee Terziat*, N 21 1963

109, Recetas para una sana psicología de la felicidad

Aleteia, 7 de noviembre 2017

Sobre la felicidad es oportuno recordar lo que dice el catedrático de psiquiatría granadino, Enrique Rojas Montes en *El hombre light*, 1992: *La felicidad es la máxima aspiración del hombre, hacia la que apuntan todos los vectores de su conducta, pero si queremos conseguirla, debemos buscarla. Además, la felicidad no supone un hallazgo al final de la existencia, sino a través de su recorrido.*

La aplicación de todo esto no es algo que se hace una vez en la vida y nos olvidamos del tema, sino que es *un continuo reto*. Con un poco de práctica e interés no es excesivamente difícil conseguir un estilo de vida más sano emocionalmente y que nos llevará a mayores éxitos personales e incluso profesionales.

Para ello podemos tener presente cinco reglas prácticas, a partir de las ideas de *Csikszentmihalyi*, profesor de psicología en la Universidad de Claremont, California, experto en cuestiones relacionadas con la felicidad y el bienestar subjetivo.

1 Conocer objetivos, buscar coherencia y medir progresos

Se trata de ponerse metas asequibles y aumentar progresivamente nuestros desafíos. Tener claras nuestras metas y nuestros deseos es fundamental para disfrutar de la vida, pues *quien sabe cuáles son sus deseos y trabaja con el propósito de lograrlos es una persona cuyos sentimientos, pensamientos y acciones son congruentes entre sí y, por lo tanto, es una persona que ha logrado armonía interior. La vida no es sólo el conjunto de cosas que nos pasan, sino también un conjunto de cosas que queremos que nos pasen.*

2 Contra fracaso, perseverancia

Por supuesto, es necesario querer y estar dispuesto a *perseverar a pesar de los obstáculos* y tener claro que *el disfrute no depende de lo que usted hace, sino de cómo lo hace*, porque la forma de hacer algo puede mantenernos concentrados disfrutando o mantenernos aburridos y desesperados.

3 ¡Los contratiempos son desafíos!

Transformar la adversidad en un desafío que pueda proporcionarnos satisfacción. Csikszentmihalyi ve esta característica como la virtud más útil,

más necesaria para la supervivencia y con más probabilidades de mejorar la calidad de vida.

4 Somos parte de un mundo que no nos pertenece

Existen cualidades muy importantes que deben practicarse, como autoconfianza sin egoísmo y *humildad*, porque los que consiguen ese disfrute en sus desafíos no destinan sus energías *a dominar su entorno, sino a encontrar una manera armoniosa de funcionar dentro de él*. Esto nos lleva a la conclusión de que es mejor *no buscar los propios intereses* exclusivamente sino *estar dispuesto a implicarse en el sistema y pensar en el sistema global*.

5 Contra obstáculos, soluciones alternativas

No frustrarse ante el fracaso o la adversidad. Ante esto, es frecuente centrar la atención en los obstáculos que impiden nuestras metas. Es indudablemente mejor tener *amplitud de miras para descubrir soluciones alternativas* que, aunque sean peores de lo que uno quisiera, seguro que son mejores que hundirse bajo esos obstáculos. Hay que tener amplitud de miras para descubrir nuevas soluciones y para dar al problema la importancia relativa que tenga.

Javier Fiz Pérez

110, Fuerza de la sencillez

Aleteia, 11 de noviembre 2017

Tratar de la sencillez no es fácil. Si nos hablan de una persona y nos dicen que es sencilla, quizá se nos ocurrirá pensar que no tiene mucha inteligencia: *el pobre es un poco sencillo*. Creo que también influyó *Mocedades*, con aquel *hit* de los 70 que decía *Volverás a ser la chica sencilla / que tomó el tren de la vida / antes de ser mujer ...* Una desgraciada, vamos. Te la imaginas saliendo del pueblo con su maletita y su pañuelico atado a la barbilla. Y conste que me declaro fan incondicional de *Mocedades*.

Por suerte, *el auge de lo slow y del arte de recuperar el sabor de las cosas auténticas*, nos ha desempañado las maravillas de la sencillez. Es una virtud poco prestigiada porque los *yuppies* creían que para ser eficaz y comerse el mundo no se podía ser sencillo. Claro que eso era antes de que el mundo se los comiera a ellos. Ahora que ya estamos un poco de vuelta de las ganas de ser lobo de *Wall Street* y no queremos saber nada de estrés y agresividad, aquí va el secreto para lograr la paz: *pon a una persona sencilla en tu vida*.

La persona sencilla es descomplicada, va de frente, no tiene doblez. Y eso es muy compatible con ser *runner*, profesional de primera, *single*, papi o lo que te dé la gana. La persona sencilla *destaca sin proponérselo*: es como si tuviera motor gasoil, parece que tarda en arrancar pero luego no hay quien la pare. Quizá no es brillante porque no hace falta que lo sea; lo que sí ocurrirá es que *su presencia y actitud cambian el entorno* y eso hace que acabes queriéndola más cerca que a un *Teddy Bear* a los dos años. ¡Es la que necesitas para que converse con tu cuñado en Nochebuena! Es broma.

La persona sencilla es sincera, *no va con segundas, por eso es el candidato a amigo fiel*. No espera un beneficio de ti, te quiere por ser tú, independientemente de tu *estatus*, dinero, físico o lo que le puedas reportar. *Dice la verdad incluso cuando no es fácil hacerlo porque ser sencillo está muy próximo a ser sincero*. La persona sencilla no prejuzga, juzga o piensa mal, sino que coloca las piezas del puzzle y discierne qué es lo mejor.

Pautas de la persona sencilla:

Moderación

¿De dónde arranca la sencillez? Las personas sencillas suelen tener un denominador común: *son personas que practican la moderación*. Les viene

porque son templadas. Y eso se nota en que son moderadas respecto a las cosas que nos rodean y *no desean únicamente lo exquisito*. No van como locas detrás de lo nuevo u original, saben calibrarlo en su justa medida.

Sencillez es *simplicidad*. Cuando hablamos de vestimenta lo vemos claro. Una persona a la que le gusta la simplicidad no se enamora de lo superfluo, no pone su corazón en los *asuntos superficiales*. Es modesta porque controla el modo de buscar y desear los bienes exteriores con moderación. Y eso no significa que no vaya a la moda. Sin embargo, lo que querrá por encima de eso es ir de acuerdo con ella misma, con su personalidad y con lo que quiere transmitir.

Aparentar la verdad, lo que somos

Y ahí llegamos a un punto importante: la simplicidad, la sencillez, es pura verdad. Es el arte de encontrar la adecuación entre lo interior y lo exterior. *¿Lo que comunico de mí es realmente lo que soy? ¿Soy lo que se llama transparente? ¿Me dejo conocer? ¿O en realidad pongo barreras para que no lleguen a saber con qué fin actúo? ¿Me muevo más por lo que quiero parecer que por lo que soy?*

Recuerdo que me gustó un escrito de *Tatiana Goritcheva*, una escritora rusa que se convirtió al cristianismo ortodoxo antes de la caída de la URSS. Decía algo así como *hay cinco Tatianas en mí: la que soy, la que creo ser, la que digo que soy, la que los demás creen que soy y la que Dios conoce. Ojalá las cinco lleguen a ser una sola*. Eso es sencillez, desprenderse de lo que sobra para llegar a lo esencial, como cuando una va vestida a *capas* y se quita las que ya no hacen falta. Es la *descomplicación*.

Una persona sencilla *dice la verdad*. Y la dice no como algo ajeno a ella, sino porque le sale de dentro, pero no solo eso: resulta que *cuando decimos la verdad nos perfeccionamos a nosotros mismos, nos hacemos mejores*. Ahora que se habla de *economía circular*, alimenta tu propia bondad interior: cada vez que digas cosas verdaderas al exterior te construirás un interior mejor.

Autenticidad

¿A que hoy se valora y mucho a las *personas auténticas*? Pues realmente quien lo es, es la persona sencilla. Auténtica nunca implica ser mal hablada, grosera o agresiva. No hay que subirse a un escenario y gritar, con permiso de *Gun'n Roses*. No hay que planear con *astucia*: porque la astucia nos lleva: con palabras, a engañar; con obras, a cometer fraude. Así que ese no es definitivamente el estilo de vida de una persona auténtica.

Si a estas alturas hay todavía quien piensa que las personas sencillas son *débiles de carácter*, fácilmente manipulables, encogidas de ánimo y pobres de energía, nada más lejos. *Una persona sencilla es lo más próximo a un espíritu libre*. Si actúa realmente de acuerdo a principios e integridad del ser humano, el ser sencillo lo único que hace es darle alas para sobrevolar por encima de comedillas, conversaciones sucias, agresiones verbales, prepotencia.

Un autor italiano que ahora estaría a punto de cumplir 800 años hablaba de *la verdad de la vida*. ¿Quién no quiere vivir una *vida verdadera*? Eso se logra cuando se vive con simplicidad de corazón. Y eso se logra cuando se hace realidad la verdad del

ser, no solo la del decir. No puede chirriar lo que digo con lo que realmente soy en mi interior.

Olvidé una cosa importante: la sencillez es la virtud *opuesta a la doblez*, esa que tan maravillosamente nos ha pintado Disney con Cruella de Vil o la madrastra de Blancanieves. Por eso implica actuar con una *intención recta*. Que no significa en línea recta. ¿Jugaste alguna vez al *billar*? A mí la carambola me parece el arte de saber darle a una esfera para que ésta le dé a otra y consiga el objetivo. En una vida sencilla también habrá que *triangular*, pero siempre teniendo claro que lo que nos proponemos al fin es bueno y que lo que vamos haciendo para lograrlo también lo es.

Dar consistencia al tejido

Al preparar este texto, se me ocurrió mirar si sencillez tenía sinónimos o palabras del mismo entorno. En español hay *muchísimas*: *honradez, sinceridad, integridad, plenitud, inocencia, rectitud ...* Y en el resto de idiomas igual. ¿Saben por qué? Porque la sencillez viene a ser como los *hilos de plata* que se usan en cirugía plástica: no se aprecian externamente, pero *dan consistencia al tejido*, lo estiran lo necesario y lo hacen más hermoso.

La sencillez da mucho bienestar, porque infunde paz y calma. Estar en sintonía con uno mismo es lo que más nos aliviará. Parece una paradoja que un valor aparentemente tan *flojo* tenga tanta fuerza. Pero la naturaleza está llena de ejemplos en los que uno se queda perplejo al ver cómo funcionan elementos aparentemente frágiles: hormigas, tela de araña ... Activar la sencillez, en este sentido, puede llegar a desprender en nosotros la fuerza del oleaje en el mar. No hay prisa, solo se trata de ponerse en camino con *un primer gesto*.

Dolors Massot

111, Cómo liberarnos de prejuicios

Aleteia, 20 de noviembre 2017

Solemos pensar que conocemos a los demás y hablamos con facilidad de cómo son, cómo piensan y por qué son de tal o cual manera. También los demás muchas veces operan del mismo modo con nosotros. Confundimos con mucha facilidad la realidad con la percepción que tenemos de ella, cuando siempre nos haría bien recordar que lo real es mucho más que lo que percibimos y no obedece a nuestras simplificaciones. *El otro siempre supera la imagen que nos hacemos de él y excede nuestros estereotipos.*

Hay características de la personalidad de los demás y de sus pensamientos que no podemos hacer encajar en nuestros esquemas y por esto terminamos haciendo una caricatura del otro. Los otros siempre son una realidad mucho más profunda, cambiante y compleja que nuestros limitados esquemas mentales.

Los prejuicios son juicios elaborados antes de conocer, son valoraciones de los demás antes de saber realmente cómo son. Y si bien es cierto que nunca nos libraremos completamente de ellos, también es verdad que si nos hacemos conscientes de nuestros prejuicios, creceremos en nuestra capacidad de escuchar a los demás y de comprenderlos, siendo así capaces de construir puentes de diálogo y encuentro con los otros.

Aprender a distinguir

La imagen que nos hacemos del otro no debería confundirse jamás con quién el otro es en realidad. Cada vez más los expertos en comunicación repiten que la realidad para las personas es lo que perciben y difícilmente advertimos la distancia entre realidad y percepción. Cuando tenemos una imagen positiva de alguien le escuchamos de una manera muy distinta a cuando nos hemos llenado de prejuicios negativos. *Ser conscientes de nuestros prejuicios nos hará siempre más cercanos, empáticos y abiertos al diálogo con los otros.*

Liberarse de los prejuicios es atreverse a destruir la imagen que nos hacemos del otro, a ser un poco iconoclastas con las imágenes que nosotros mismos construimos. Herederos de la mentalidad científico-técnica queremos investigar al otro y clasificarlo, pero no siempre le damos la oportunidad de que se manifieste desde sí mismo, lo cual siempre excederá nuestros reduccionismos.

Muchas veces no estamos dispuestos a escuchar a alguien, nuestra escucha se llena de interferencia de nuestros prejuicios y atendemos solamente a lo que confirma nuestras ideas previas. Nos cuesta mucho más abrirnos a la novedad del otro, y aceptar que las cosas pueden ser diferentes a cómo las pensamos. Naturalmente sospechamos siempre de que los demás nos engañen, pero no de que nos engañemos a nosotros mismos. Es muy sano hacerse la pregunta: ¿Y si soy yo quien está equivocado? ¿Y si estoy prejuzgando sin saber?

Las peores interferencias en un diálogo no son los ruidos externos, sino los internos, los *autoengaños*. Solemos escuchar a los otros a través de la pantalla de nuestros prejuicios, ya sean psicológicos, científicos, religiosos, políticos e ideológicos. Esta *pantalla*, a través de la cual miramos y juzgamos a los demás, nos impide abrirnos a escuchar al otro en profundidad. Nuestros deseos y expectativas, temores y enojos, siempre nos limitan a recibir lo que el otro tiene para decirnos.

Derribando muros

En la comunicación interpersonal los prejuicios son un verdadero muro entre nosotros y los demás, que se alimentan, crecen y se consolidan, a menos que nos detengamos a reflexionar sobre ellos. Liberarse de los prejuicios es una tarea que exige mucho esfuerzo interior, pero nos libera a nosotros y a los demás, mejorando comunicación y conocimiento profundo de los demás y de nosotros mismos. *Derribar el muro implica la decisión de querer escuchar al otro realmente, no solamente entender lo que dice, sino comprenderlo.*

El acto de comprender no es estar de acuerdo con el otro en lo que piensa o dice, sino de ponerme en su lugar. No solo es entender lo que dice, sino por qué lo dice, para qué lo dice, qué siente, tratando de ir más allá de lo que percibimos. Comprender implica salir de nosotros mismos y adentrarnos en el mundo del otro, en sus pensamientos y sentimientos, y para ello es necesario aprender a escuchar en profundidad.

El otro como novedad

Estar dispuestos a escuchar realmente, a recibir al otro tal como es, a aceptarlo sin pretender saberlo todo antes de que termine de expresarse, requiere un acto de generosidad y humildad. La generosidad de darle mi tiempo, corazón, escucha atenta y la humildad de no ser nosotros el centro de la conversación, de salir de nuestra autorreferencialidad. Escuchar en profundidad al otro es dejarnos tocar por la novedad que se esconde en su realidad, que siempre es más rica y compleja que nuestros cómodos reduccionismos, simplificaciones y generalizaciones. Dejarse sorprender requiere actitud de apertura interior, no querer tener el control de todo.

A lo largo de la vida nos encontramos con muchas personas, pero ¿cómo es nuestra comunicación con los demás? ¿Son monólogos donde el otro es anulado por nuestros prejuicios o verdaderos diálogos, encuentros que siempre nos enriquecen? *La calidad de vida de las personas depende de la calidad de sus relaciones, porque constituyen la sustancia de la vida.*

Y la calidad de nuestras relaciones depende de la calidad de nuestra comunicación, en todos los ámbitos de nuestra vida. Salir de nosotros mismos y abrirnos al otro es ensanchar el horizonte y dejarnos asombrar por la novedad que está siempre más allá de nosotros.

Miguel Pastorino

112, Diferencia entre autoestima y narcisismo

Aleteia, 5 de febrero 2018

La autoestima hoy día nos preocupa mucho. Es tema recurrente cuando se habla de educación, superación, depresión ... Sin embargo, en algunos casos, la autoestima o su exceso puede mostrarse o ser una forma de narcisismo.

En 1890, William James identificó *la autoestima como una necesidad humana fundamental*, tan esencial para la supervivencia como ira y miedo.

Sin embargo con frecuencia somos incapaces de ver las diferencias entre autoestima y vanidad o de entender cómo nuestras acciones y reacciones pueden servir para reforzar una frente a la otra.

El doctor *Sheldon Solomon*, profesor de psicología social, conocido por el desarrollo de la *Teoría de Gestión del Terror*, ve en la autoestima un asunto controvertido, ya que para algunos es de vital importancia para el bienestar psicológico e interpersonal, mientras que otros la asocian con un aumento de la violencia y la insensibilidad social .

Sobre esto, el doctor Solomon dice que tener una *alta autoestima es problemático* pues se asocia con un aumento de la agresión voluntaria o involuntariamente, de modo que *la autoestima podría equipararse con el narcisismo*.

La sutil línea entre autoestima y narcisismo

Se puede afirmar que *el narcisismo es la autoestima elevada a la máxima potencia*; la admiración excesiva que sientes por tu aspecto físico, cualidades o dotes.

En este sentido el *egocentrismo es la paranoia del narcisista*; es tal la admiración que sientes por ti mismo que te crees el centro de toda atención y preocupación ajena.

Estos dos fenómenos psicológicos parecen describir lo que les ocurre a muchas personas, pero para quienes no estén familiarizados con el tema es bueno remarcar *las diferencias existentes entre narcisismo y autoestima*.

El narcisismo supone la negación del valor de los demás, que quedan reducidos a meros proveedores de atención y fama.

La autoestima, en cambio, hace que nos sintamos bien con nosotros mismos como seres integrados en una sociedad llena de seres humanos perfectamente válidos.

Como se puede apreciar, esta diferenciación es crucial a nivel personal y social.

La autoestima es una actitud orientada a los demás, basada en los logros que hemos alcanzado, valores que defendemos y el cuidado que hemos demostrado.

El narcisismo, por el contrario, a menudo se basa en temor a fracaso o debilidad, enfoque centrado en uno mismo, intención poco saludable para ser visto como el mejor, inseguridad profunda y sentimiento subyacente de insuficiencia.

Cuando las personas se nutren de *sana autoestima* no olvidan el valor de la **empatía** en la relación con los demás. La compasión y la colaboración predominan en lugar de la arrogancia o egoísmo ilimitado.

No cabe duda que personas con buen nivel de autoestima y sana empatía son instrumentos muy eficaces para una convivencia que tenga mayor respeto a la dignidad del ser humano.

Javier Fiz Pérez

113, Pensamientos negativos que roban felicidad

Aleteia, 18 de febrero 2018

La relación entre cuerpo y alma es algo que todos intuimos y sobre la cual ya el filósofo griego **Aristóteles** escribió. Él habla del influjo de las pasiones sobre el cuerpo, de la tristeza y la fatiga que produce el mal ...

Nuestro cuerpo es como la playa. *Sobre la arena van quedando las huellas* de cuanto nos sucede en el alma: oleaje, pleamar y bajamar, pasos de cada persona ... *Todo queda registrado.*

Todas nuestras emociones se inscriben al nivel del cuerpo, Boris Cyrulnik, prestigioso neurólogo y psiquiatra francés que conoce bien el sufrimiento humano porque como judío e hijo de judíos padeció la persecución de los nazis en la II Guerra Mundial.

Lo afirma también, de un modo más divulgativo, Preston Ni, profesor del Foothill College en Silicon Valley, California, y conferenciante sobre comunicación desde hace más de 25 años. En su libro *How to Let Go of Negative Thoughts and Emotions* ha publicado una lista de pensamientos negativos que impiden a la persona ser feliz. Esta lista apareció en la revista *Psychology Today*. Asegura que *múltiples estudios han revelado cómo actitudes negativas crónicas pueden afectar a salud, felicidad y bienestar*. Debemos estar alerta ante los siguientes tipos de pensamientos negativos:

1 Lenguaje autodestructivo

No puedo, no valgo, no me va a salir bien ... Son frases con una negatividad que muchas veces paralizan más allá de lo que en realidad no somos capaces de lograr. *Nos ponemos barreras a nosotros mismos*. Es mejor preguntarse *¿por qué no?* y tratar de intentar algo. Por lo menos, lo habremos probado.

Imaginemos que buscas trabajo. Un *no puedo* te elimina de muchas ofertas antes de que te conozcan en aquella empresa. No dejes que esto ocurra. Date una oportunidad y presenta tu candidatura.

2 Piensa mal y acertarás

Esa parece ser la *medida de todas las cosas* para un desconfiado. Si discurre de este modo, alejas a muchas personas que podrían *influir positivamente* en tu vida. Deja que seas tú mismo el que descubra si valió la pena conocer a esa persona. O lo bueno que fue emprender ese proyecto.

Pensar mal es la *actitud cobarde* de quien se hace el sabio desde la distancia.

No hay que dejarse llevar por *un prejuicio* para pensar que todo saldrá mal antes de comenzar.

No actuar porque alguien augura un mal futuro sin razones lógicas, es *ponerse barreras mentales* sin fundamento. Fuera los cenizos.

3 Compararse con otros

Compararse es una tentación habitual, porque la persona es un ser social por naturaleza y es lógico que al conocer a otros *les tomemos medidas* y saquemos conclusiones con respecto a lo que ya conocemos. Lógicamente, entre *lo que ya conocemos* estamos nosotros mismos.

Sin embargo, en esa comparación *ha de prevalecer el objetivo de conocer mejor al individuo*.

En la vida conocemos personas mejores que nosotros, ojalá fueran muchas, y eso ha de servirnos no para fustigarnos o tener envidia sino para agradecer el regalo de su amistad, si se diera el caso, y aprender de ellas.

4 Anclarse en el pasado

Nostalgia y melancolía son emociones a dosificar. Hay que poner el foco en el hoy y ahora. No valen *lamentos estériles*, ni lamerse las heridas o pensar que, como dice el clásico, *cualquier tiempo pasado fue mejor*.

Quien se ancla en el pasado, está buscando *la compasión de los demás de forma egoísta*. No se mueve y quiere que los demás le hagan caso.

Goethe dejó una magnífica cita sobre cómo valorar el pasado: *No insistiré en el pasado. Tomaré mejores decisiones hoy y seguiré adelante*.

5 Culpar a otros de nuestra desgracia

En ciertos momentos de la vida, algunas personas nos han hecho daño: un empresario que despide injustamente a un trabajador, un socio que estafa al otro socio, un colega que miente, un hermano que traiciona la confianza de la familia, un marido o una esposa que engaña ...

Sin embargo, una desgracia nunca podrá condicionar una vida al cien por cien. Hemos de encontrar la puerta de salida a aquella situación.

Hemos de activar el sentido de la vida y la responsabilidad para salir adelante. *La actitud es fundamental*, Victor Küppers.

6 No perdonarse un error

Todos, absolutamente todos, nos equivocamos. Sabiendo que la naturaleza humana es imperfecta, ¿qué sentido tiene que yo me exija actuar como un dios?

No perdonarse a uno mismo es cabezonería, orgullo. Hay que saber analizar el error, *reconocer a quién hemos hecho daño con él y pedirles perdón*, y desde luego perdonarnos.

A veces quien dice que no se perdona a sí mismo esconde otras verdades, como la de que tiene miedo a que los demás no le perdonen, o que se siente humillado ante los demás. Hay que ser humildes y, aunque socialmente hayamos bajado peldaños, contamos con nuestros resortes y los de otras personas para salir adelante, por muy hondo que sea el pozo.

7 Tener miedo a fracasar

El miedo puede llegar a paralizar. Pero no hay que permitir que eso ocurra. Es un temor ante algo que no ha ocurrido y por tanto es un miedo *infundado*.

Saber ponderar las dificultades es positivo, pero nos ha de servir para *pensar con qué medidas las venceremos*, nunca para no actuar.

Dolors Massot

114, Heridas emocionales en la infancia

Aleteia, 21 de febrero 2018

Las heridas emocionales son experiencias dolorosas de la niñez que construyen nuestra personalidad adulta, quienes somos y de qué forma enfrentaremos la vida con todo lo que venga. Es decir, son un factor determinante de nuestro actuar en la edad madura.

Todos tenemos algún tipo de herida emocional profunda que gestamos en la niñez, que nos dejó huella y que nos encaminará hacia el tipo de adulto que seremos: miedosos, inseguros, punitivos, controladores ... La buenísima noticia es que también tienen sanación y podemos mejorar. De aquí la importancia de reconocerlas lo antes posible y hacer un trabajo personal profundo para enfrentar de forma valiente, porque trabajarlas duele y mucho, todas las consecuencias que estas heridas nos hayan dejado.

Cinco heridas emocionales de la infancia que persisten cuando somos adultos. Son las que Lisa Bourbeau menciona en su libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*.

1 Humillación

Nace cuando sentimos que los demás no están conformes con quienes somos. Hay una sensación de desaprobación y de crítica hacia nuestra persona. Cuando de niños de continuo escuchábamos frases como: *Eres un tonto*, esas palabras impactaron nuestra autoestima y esta se lastimó.

Por lo tanto, al día de hoy, ya adultos, se nos dificulta labrar un amor propio de forma sana porque quizá, como mecanismo de defensa, aprendimos a ser egoístas y algo tiranos, hasta a ser los primeros en humillar para así evitar ser humillados. También se genera una personalidad emocionalmente dependiente.

Para sanar esta herida se requiere trabajar hacia una independencia y libertad sana.

2 Miedo a abandono

Soledad, desamparo, aislamiento son algunas de las consecuencias de quien experimentó abandono en su infancia. Puedo imaginar la sensación tan terrible que debe experimentar un niño al sentirse solo contra el mundo y desprotegido por las personas que se supone le deben cuidar y amar de manera incondicional.

Las consecuencias de estas heridas son terribles en la edad adulta. Son personas que difícilmente tienen relaciones estables y de tiempo porque ellas abandonarán antes por miedo a revivir aquel dolor y a volver a ser abandonados.

Para sanar esta herida se requiere trabajar el miedo a estar solos, el temor a volver a ser abandonados y aceptar, aunque cueste trabajo, el contacto físico: abrazos, caricias, besos ... Aprender a estar con uno mismo y pasarlo bien en soledad.

3 Traición o miedo a confiar

Esta herida es muy delicada y tiene todo que ver con creer. Cuando niños, si nuestros padres o personas cercanas no cumplieron las promesas que nos hicieron se nos abrió una herida porque nos sentimos engañados, traicionados, perdimos la confianza.

Esta desconfianza, al no habernos sentido merecedores de que alguien nos cumpliera su palabra, se puede transformar en celos, envidia u otros sentimientos negativos hasta volvernos perfeccionistas, controladores y personas que no sabemos delegar.

Para sanar esta herida se requiere trabajar la confianza, comenzando por la propia, en paciencia, tolerancia y flexibilidad.

4 Injusticia

Esta herida se gesta cuando en el hogar tuvimos ambiente punitivo, autoritario y nada cariñoso, que genera sentimientos de inutilidad e incapacidad hasta convertirnos en adultos rígidos y perfeccionistas.

Para sanar esta herida se requiere trabajar la flexibilidad y confianza en los demás.

5 Miedo a rechazo

Esta herida se gesta cuando en la niñez sentimos rechazo, ya sea de padres, familia o iguales evitando que tengamos un sano desarrollo del amor propio y autoestima lo que nos llevará, a no sentirnos merecedores de comprensión o afecto, a aislarnos.

Para sanar esta herida se requiere trabajar fantasmas internos, capacidad de tomar decisiones sin miedo a ser juzgados y no tomar prejuicios cuando la gente se aleje.

Recuerda que tú eres mucho más que tus heridas. No permitas que ninguna te defina de forma negativa o que te controle, antes bien, contrólales tú y haz de ellas un medio de fortaleza, la catapulta hacia tu sanación.

Luz Ivonne Ream

115, Por qué hay tanta satisfacción en el deber cumplido

Aleteia, 4 de marzo 2018

Crear que el mundo es como un reloj suizo, que todo tiene orden y que lo mejor es cumplirlo caiga quien caiga sería una visión pobre y deshumanizada de la vida. *No somos agujas que marcan inexorablemente el paso del tiempo y se someten a una inteligencia superior sin más, como soldados norcoreanos en desfile.*

Si nuestro mundo fuera esencialmente un mecanismo sometido a tiempo y espacio, pero mecanismo a fin de cuentas, sería horrible existir. Todos *acabaríamos siendo parte del engranaje o piezas expulsadas* en el caso de que nos rompiéramos o decidiéramos no someternos al tic-tac matemáticamente puro.

El amor, fruto de nuestras decisiones libres

La vida es mucho más. Y *ese mucho más lo da el amor, que es fruto de la libertad.* Donde no hay libertad no hay amor, puesto que no tiene sentido hablar de que amamos, si amamos por obligación.

El auténtico amor está en decidir libremente que amamos: a una persona, a Dios, animales, cosas materiales ... Y *ese amor, lógicamente, no es del mismo grado para todos.* No puedo amar igual la mermelada de mi abuela que a mi abuela; sin ir más lejos, que ningún goloso diga que prefiere la mermelada, por favor.

La vida es una acuarela, ¿cómo la pintas?

La vida es como una acuarela y cada episodio se tiñe de una intensidad u otra según el amor que ponemos en él. Ahora bien, a lo largo de los años forman parte de nuestro camino *cosas y personas que nos exigen dedicación y tiempo, que nos obligan y a las que decidimos entregar nuestra vida en mayor o menor medida.*

Los padres entregan su sueño los primeros meses de un bebé, cuando llora por las noches, tiene hambre, le duele la tripita, le sube la fiebre y hay que llevarlo a urgencias. Entonces hay que estar pendiente de él de continuo.

Un estudiante se sacrifica con horas de codos sobre la mesa para tener un buen expediente que le permita cursar los estudios soñados. Y *un profesional asume encargos* para los que luego deberá sacar horas si surgen imprevistos.

La vida nos pone deberes a todos

Todos tenemos obligaciones, *a todos la vida nos pone deberes*: en la familia, trabajo, relaciones sociales, en la población donde vivimos ... Y *asumirlos es madurez*. El deber está en lo pequeño y en lo grande: en conseguir un sueldo que me permita una vivienda en condiciones y depositar la bolsa de basura en el contenedor adecuado.

Llevamos un anárquico dentro

Ser constante, perseverar en el esfuerzo un día y otro ... Un deber siempre resulta costoso al principio. Luego se convierte en hábito y resulta mucho más fácil de llevar a cabo. Pero hay veces en las que uno se siente llamado a la rebelión a cierto grado de anarquismo personal, ¿verdad?

¿Por qué he de cumplir como ciudadano pagando impuestos cuando veo que cierto político se ha enriquecido ilegalmente con nuestro dinero? ¿Por qué he de pagar el recibo de la luz si sé cómo pinchar en el cable de la calle y obtenerla gratuitamente, ahora que la compañía eléctrica abusa en los cobros? *Los comportamientos sociales de corruptos no me animan a hacer lo que debo como ciudadano*.

De la misma forma que en lo personal me tiran para abajo pereza, crisis de los 40 o envidia de no estar progresando como otros.

La tentación del anarquismo personal está ahí: *¿quién te mandaría casarte y comprometerte para toda la vida?*, te dices mientras ves pasar a tus amigos hacia el bar y a ti te espera una sesión de plancha en casa.

Si eso te ocurre alguna vez, te recomiendo que no vayas a planchar. Antes debes solucionar tu conflicto interior. Pon, eso sí, todas las cartas boca arriba. Todas, no solo la de la *aparente felicidad* de quien se va al bar un par de horas con los amigos.

Tres preguntas que son una sola: qué quieres en la vida, por quién crees que vale la pena dar tu vida y por qué fin último te mueves.

Cuando uno crece y avanza en la vida, va eligiendo. Y en el elegir, descarta opciones. La sabiduría está en saber escoger la mejor opción para ti. Y eso solo se consigue si en cada decisión lo que prima es el amor. De otro modo, si priman dinero, vanidad o hedonismo, las opciones escogidas dan solo una felicidad pasajera: dos horas de risas en el bar ...

Cuando hayas contestado a esas tres preguntas, te parecerá *más asumible* cumplir los deberes que esas metas conllevan. Un atleta debe entrenar, y tú deberás hacer cosas que cuestan, pero sabiendo que el premio vale la pena.

Un dicho africano asegura que *es más fácil subir una montaña cuando arriba te espera un amigo*. ¿Quién es ese amigo: tu pareja, tu amistad más fiel, padres, hermana, hijos? En tu vida, *busca ese alguien por quien vale la pena sacrificarse y verás qué bien se te da la escalada*.

Por eso hay quien se siente muy acompañado llevando una foto del ser querido en cartera, móvil, coche o sobre la mesa de trabajo. Es *un impulso*, un muelle que te hace saltar hacia delante y arriba.

Trabajo bien hecho y legado que dejamos a otros

Cumplir el deber tiene una parte de satisfacción personal, de ego, es cierto, pero no vamos a trabajar siempre para engrandecer nuestro yo porque es una meta que al final nos agostaría. *Cumplir el deber, en cambio, produce satisfacción personal por el trabajo bien hecho, pero mucho más cuando uno contempla el horizonte que se consigue con ello: familia en marcha, vida de pareja creciente, sociedad más justa ...*

Como mecánico

¿Has visto qué rostro tiene *un mecánico* cuando acaba de poner a punto un automóvil? Se le van los ojos tras el auto y solo tiene ganas de ponerlo en marcha para disfrutar. Está cansado de trastear entre motor y carrocería, con mugre y medio a oscuras, pero al final le importa poco las manchas y el sudor de la camiseta. Solo ve que el coche ya está listo de nuevo para salir al asfalto.

Así puede ser nuestra vida: deberes, muchas horas de taller y trabajo, pero al final *la satisfacción de ver cumplido el objetivo y entregar llaves. Got it!*

Dolors Massot

116, Hábitos que en la sombra minan nuestra resiliencia

Aleteia, 9 de marzo 2018

¿Qué entiendes por resiliencia? ¿Has visto aquellos payasitos con cuerpo de muelle? Un juguete que presionas y alargas a voluntad que no sufre ningún daño? Así es la resiliencia en la física: la capacidad que un material tiene de volver a su estado original después de colocar una fuerza o presión sobre él. Pero en psicología, la resiliencia significa otra cosa. El concepto define la capacidad de una persona de enfrentar y superar dificultades transformándose a sí misma en alguien más fuerte en el proceso. Debemos tener cuidado. Algunos hábitos que pasan desapercibidos en el día a día pueden debilitar tu resiliencia con el tiempo.

1 Evitar situaciones difíciles y enfrentamientos

Si una persona provista con resiliencia es capaz de lidiar situaciones adversas, huir de cualquier cuestión y evitar enfrentamientos es caminar en sentido contrario. Empiezas a sentir miedo e inseguridad y es sólo cuestión de tiempo antes de retroceder ante problemas. Cuando te topes dudando demasiado, recuerda: no pospongas, incluso las cuestiones menores. Por más difícil que sea, vencer cada desafío es lo que te vuelve más fuerte.

2 Mantener personas tóxicas y negativas cerca de ti

Ese es un hábito delicado, porque pueden llevarte a pensar que necesitas convivir con esas personas que sólo chupan tu energía. Las relaciones saludables traen efectos saludables para ambas partes. Por eso piensa con cuidado si las personas, a su vez, te incentivan y creen en ti. Las experiencias de la vida son gasolina de aprendizaje para potenciar tu resiliencia. Pero al dar espacio al negativismo de los demás, el desánimo e incredulidad en uno mismo empiezan a brotar.

3 Remover preocupaciones y no buscar incentivos que te revitalicen

Es muy bueno ser independiente y resolver las cuestiones por sí mismo. Aún más, no dejes que tus preocupaciones se apoderen de ti. Platica con alguien de confianza y abre tu corazón. Buscar incentivos revitalizantes sólo empoderan más tu capacidad de resiliencia. Y nada como ver otro ángulo de los problemas. Desahogarse es quitarte peso de encima, recibir incentivos y compartir experiencias positivas.

4 No desistir de la zona de confort

Una cosa que mi mamá siempre dice es que la zona de confort no tiene nada de confortable. Y es por un simple motivo: no haces cambios, no te desarrollas, no experimentas lo nuevo y quedas preso en las mismas rutinas y hábitos de siempre. Es como aquel vecino que reclama sobre el precio del mercado del barrio y sigue comprando en el mismo lugar. Si no cambias, no avanzas. Si reclamas, tampoco. La resiliencia te lleva a lugares nunca antes alcanzados, ¿sabes por qué? Porque surge el valor para avanzar en la dirección de tus objetivos. Entonces ya sabes si deseas estudiar, trabajar, casarte, hacer intercambio o algo completamente diferente, abandonando tu zona de confort.

5 No agradecer con más frecuencia por las pequeñas cosas

¿Te acuerdas cuándo fue la última vez que agradeciste algo o a alguien en tu vida cotidiana? Parece que nada sucede o que son necesarias cosas grandiosas para llamar nuestra atención. Pero no es necesario buscar en nuestra memoria grandes hechos. Al principio de febrero sonreí por un mensaje de cumpleaños. En éste, una persona especial me hablaba sobre cosas que habíamos aprendido mutuamente. Yo lo agradecí. No fue sólo un mensaje, no para mí. Y puedes pensar, es más fácil sentirse agradecido por grandes acontecimientos. Por otro lado, no te olvides de las cosas que parecen pequeñas en apariencia pero son enormes en su significado.

6 Ser optimista al decidir, pero no considerar los contras como el otro lado de la moneda

Lo bueno de ser optimista es que crees que las cosas van a salir bien. Tú dudas menos en tomar decisiones. El hábito que puede confundir tu resiliencia consiste en no considerar los contras con el mismo énfasis. Cuando sólo intentamos ver lo mejor de todo sin sopesar los riesgos y otras posibilidades, existe gran posibilidad de sufrir por las expectativas creadas. Si analizas pros y contras de la misma forma, serás capaz de lidiar mejor en caso de que el resultado no sea el esperado. Y, además de eso, creará las condiciones para pensar en soluciones y nuevos caminos para realizar lo que deseas.

7 Mentirse a sí mismo sobre el comportamiento de otras personas

¿Cuánta presión emocional aguanta tu corazón? No somos de juguete como el payasito con cuerpo de muelle. Si alguien pisotea tus sentimientos, la caída y tiempo de recuperación pueden ser largos. La cuestión es dejar de mentirte a ti mismo sobre los comportamientos que no controlas. Afirmaciones como: *fue sólo esta vez, van a cambiar si cedo de nuevo, si yo hiciera esto va a ser mejor ...* No pongas sobre tus hombros la responsabilidad de generar cambios que no te competen. Las personas necesitan tener deseo de

transformarse a sí mismas positivamente. Y mentir para disculparlas no resuelve el problema.

8 Ser óptimo consejero, pero a la hora de poner en práctica ...

No puedes ver a nadie con problemas, cuya bandera de apoyo levantas. Y qué bueno ser alguien tan confiable. Sin embargo, no te olvides hacer lo mismo por tus propias cuestiones. Sé que, a veces, es más fácil mirar el problema de afuera, cuando no se está en el ojo del huracán. Pero tus consejos deben valer para ti también. Lo bueno de compartir experiencias de vida es que podemos aprender y enseñar medios de transformar las dificultades. Y cuanto más aplicas lo que dices a otras personas, más preparado estás para enfrentar los desafíos.

9 Huir del autoanálisis

Del autoanálisis surge el autoconocimiento y el autodomínio. Cuando te conoces bien, sabes qué defectos necesitas trabajar y qué cualidades usar a tu favor. La capacidad de superar las dificultades que la resiliencia proporciona es elevada con el autoanálisis, porque empiezas a tener más autoconsciencia de tu responsabilidad sobre las causas y efectos de tu vida. Si has huido del autoanálisis, tal vez por mentirte a ti mismo u otros motivos, cambia de actitud. Al abandonar ese hábito, empiezas a actuar de forma más concreta sobre tus propias cuestiones personales. Sin contar con el hecho de que actúas de forma más flexible en el día a día.

10 Buscar respuestas para todo lo que no sale bien todo el tiempo

Pensar que debemos dar respuestas a todo, principalmente cuando las cosas no salen bien, nos deja completamente frustrados, porque habitualmente no hay respuestas para todo. Y cuando tiene que ver con relaciones humanas, los resultados son aún más imprevisibles. Independientemente de tener o no una explicación para todo, enfoquémonos en la reacción que tendremos frente a las circunstancias. Que sea la más positiva posible y nos ponga en movimiento, siempre adelante.

La resiliencia es nuestro superpoder, ¡usémoslo sin moderación!

Awebic

117, Verdades básicas que suelen olvidarse

Aleteia, 14 de marzo 2018

Incluso las personas más inteligentes, a veces olvidan estos conceptos básicos y obvios:

1 No sentirse preparado puede ser algo bueno

Las oportunidades raramente vienen cuando estamos al 100%, listos para aprovecharlas. Éstas son más propensas a tocar a nuestra puerta cuando te sientes inseguro en tu preparación, conocimiento y habilidades. Lo que no significa que debes ignorarlas hasta que te sientas listo. *La mayoría de nuestras oportunidades de vida nos obliga a crecer tanto emocional como intelectualmente.* Nos impulsan a dar lo mejor de nosotros mismos, aunque eso signifique salir de nuestra zona de confort. Sacrificar nuestra comodidad puede impulsarnos hacia el crecimiento personal. Si quieres cambiar tu vida a mejor, ábrete a nuevas oportunidades que surgen en tu día a día.

2 Éxito y fracaso van de la mano

Muchas veces, las personas tienden a malinterpretar el significado de la palabra *fallo*” ¿Por qué tenemos tanto miedo al fracaso? Es tan natural como tener éxito. El error no significa no tener éxito. En realidad, es parte del círculo del éxito, que en sí no debe ser medido por realización de objetivos particulares. El éxito es un estado de ánimo y, por lo tanto, todos pueden sentirse muy exitosos.

3 La acción es clave de todo éxito

Muchas veces oímos que el conocimiento es poder. Pero solo es poder si lo usas. Saber cómo hacer algo y realmente hacerlo son dos cosas completamente diferentes. No importa si, por ejemplo, lees libros y artículos sobre *procrastinación* y no realizas ninguna acción específica para superar este problema. Conocimiento e inteligencia son inútiles sin acción.

4 Los errores pueden significar progreso

Si miras atrás en tu vida, tal vez te des cuenta de que los errores cometidos en el pasado te enseñaron lecciones valiosas. Entonces, ¿por qué tenemos tanto miedo a cometer errores si éstos nos ayudan a crecer con más sabiduría? Todo error que se comete en el camino hacia determinado objetivo te acerca a él. El miedo a cometer errores puede llevarte a no actuar y tal vez sea éste el error del que más arrepientas en tu vida. De esa forma, siempre te preguntarás qué hubiera sucedido si no hubieras estado tan asustado. Y lo más importante, no habrás evolucionado. Por tanto, prueba y mira qué pasa. Después, evalúa.

5 La toma de decisiones se limita cuando hay muchas opciones

Vivimos en una época en que hay muchas oportunidades para escoger cuando se trata de determinar nuestra vida y caminos profesionales. Y cuando tenemos muchas opciones frente a nosotros, podemos confundirnos y la indecisión vuelve a entrar en juego. Estudios comerciales y de marketing muestran que, cuando un consumidor tiene más opciones de productos, está más predispuesto a comprar menos. Si piensas en ello, escoger un producto entre tres opciones de productos es mucho más fácil que escoger uno entre trescientos. La mayoría de las personas desistirá fácilmente, si el proceso de decisión de compra fuera difícil.

6 El éxito no significa necesariamente felicidad

Muchas personas creen que solo pueden ser felices si logran objetivos específicos, por ejemplo, éxito profesional. En mi opinión, podemos escoger ser felices todos los días, no importa en qué punto de nuestro camino nos encontremos, ni si hemos alcanzado nuestros objetivos ... No necesitas esperar a tus sueños para ser feliz. Lo más importante es apreciar cada momento de cada día y agradecer quién eres y lo que tienes ahora.

7 Puedes ser el mejor en algo, incluso cuando no te gusta hacerlo

Algunas personas dicen que, para ser bueno en algo, te tiene que gustar hacerlo. En mi opinión, eso no tiene por qué ser verdad. Si una persona dedica tiempo y esfuerzo en aprender una habilidad particular, puede volverse excelente. La forma como ésta se siente sobre la actividad no determina su éxito en la misma.

8 Lo que vemos en los demás existe en nosotros

Los problemas que podamos tener con una persona en concreto pueden ayudarnos a aprender algo sobre nosotros mismos. ¿Por qué vemos ese problema en la otra persona? ¿Puede ser que nosotros también tenemos algo que ver con ese problema? Ver así puede resultar algo frustrante pero reconocer que lo que vemos en los demás es un reflejo de nosotros mismos, puede ayudarnos a superar nuestros problemas no resueltos.

Pensar Contemporáneo

118, Es imprescindible que las emociones influyan en las decisiones

Aleteia, 25 de maro 2018

Nuestra mente es extraordinariamente poderosa y hábil para dirigir nuestra conducta. Gracias a ella realizamos los procesos de pensamiento racional, pero también en ella se dejan sentir unas fuerzas extraordinariamente poderosas: las emociones.

Muchos de nosotros tendemos a pensar que la toma de decisiones es proceso en el que dos mecanismos separados y opuestos están comprometidos en lucha crítica por tomar una decisión. El mecanismo emocional e impulsivo dentro de nosotros al final elige algo *malo*, mientras que el mecanismo racional e intelectual que también llevamos dentro de nosotros lenta y laboriosamente nos lleva finalmente a tomar la decisión correcta.

Esta idea, que también fue compartida por muchos científicos hasta hace unas décadas, es simplista y equivocada por el simple hecho que nuestros mecanismos emocionales e intelectuales trabajan juntos y se apoyan mutuamente. En ocasiones están ligados de tal forma que es imposible separarlos.

Valor de emoción e intuición en la toma de decisiones

En muchos casos, una decisión basada en la emoción o intuición puede ser mucho más eficiente y de hecho mejor, que llegar a una decisión tras un análisis exhaustivo y riguroso de todos los posibles resultados e implicaciones netamente racionales.

Un estudio realizado en la Universidad de California en Santa Bárbara demostró que en situaciones de enojo moderado nuestra capacidad de distinguir entre afirmaciones relevantes e irrelevantes se acentúa en cuestiones controvertidas. Otro estudio revela que nuestra inclinación al enfado crece en situaciones en las que podemos beneficiarnos de la ira. En otras palabras, hay lógica en la emoción y a menudo emoción en la lógica.

La necesidad de tomar decisiones, a veces tan difíciles como la que atormentaba a Hamlet y que Shakespeare inmortalizó en su conocido monólogo, no es patrimonio exclusivo de la razón pura. La asignación de significado afectivo a un estímulo determinado puede tener lugar sin que seamos conscientes de ello. Es decir que, aunque muchas veces nos percatemos de nuestras emociones, no son pocos los casos en que nos pasan desapercibidas.

Más aún, es posible que el eslabón siguiente, la producción de reacciones corporales al contenido emocional, también se produzca sin que tengamos conciencia de él. En esto existe una gran variabilidad que no sólo se debe a factores genéticos, sino también a la atención que el cuerpo y sus sensaciones hayan recibido durante infancia y adolescencia.

Aunque parezca sorprendente, vivimos en una sociedad en la que el cuerpo interno o visceral no recibe demasiada atención y es habitual encontrar personas en las que su vida consciente acaece en una esfera bastante alejada del cuerpo y sus vivencias. Es frecuente encontrar verdadera desconexión y en casos extremos auténtica disociación entre vivencias psíquicas y sensaciones corporales.

La nueva frontera del conocimiento sobre emociones está modificando nuestra visión sobre la relación entre pensamiento y mundo afectivo del ser humano. Y estamos comprendiendo cada vez más que nuestra vida se halla gobernada por el timonel misterioso e inquietante de nuestros más profundos sentimientos. Aprender a escucharnos a nosotros mismos, a dar espacio a nuestro mundo emocional, es un paso necesario para no perder contacto con la realidad.

Javier Fiz Pérez

119, Jefe o líder

Aleteia, 17 de abril 2018

Aristóteles decía que todo buen líder debía tener tres cualidades:

Ethos: carácter moral y la fuente de su capacidad para convencer a otros.

Pathos: capacidad de entrar en contacto con los sentimientos y activar a las personas emocionalmente.

Logos: capacidad de dar motivos sólidos para acciones concretas y para movilizar a las personas intelectualmente.

El liderazgo es una virtud, una capacidad que no todos los jefes poseen. Jefe y líder no son lo mismo. Es más, todos podemos ser jefes, buenos jefes, pero no precisamente buenos líderes.

El liderazgo auténtico es exigente y requiere coherencia, convicciones sólidas y un esfuerzo constante por llevar a la práctica lo que dice y lo que cree.

Hay muchas características que distinguen al jefe del líder, entre ellas sabia autoridad, no autoritarismo, que ejerce sobre un grupo.

Un buen líder debe ser experto en el arte de las relaciones, tener habilidad para manejar las emociones de los demás.

- El líder dice *nosotros*, el jefe *yo*.
- El líder sabe vender la información, es decir, sabe presentar muy apetecible una idea o meta. El jefe simplemente presenta la información; hay que cumplirla y punto.
- El líder sabe conectar con emociones y sentimientos. El jefe es más frío y parco en este sentido.
- El líder inspira para que los demás sigan su ejemplo y para que se logren las metas. El jefe solo da órdenes.
- El líder motiva, desarrolla y sabe sacar lo mejor de las personas. El jefe *usa* a las personas.
- El líder sabe convencer con argumentos inteligentes y es incluyente. El jefe domina con autoridad que muchas veces es autoritarismo.
- El líder reconoce que el poder es un arma para servir. El jefe siente que el poder le da autoridad.
- El líder solicita las cosas, motiva y colabora para que se lleven a cabo. El jefe ordena, controla, demanda y espera.
- El líder muestra empatía cuando hay errores y los considera como una oportunidad para aprender. El jefe sanciona severamente los errores.

- El líder aplaude los logros, por pequeños que estos sean. El jefe difícilmente reconoce los logros, pero sí está muy atento a las fallas.
- El líder gusta de los cambios, se sabe adaptar y motiva así a los demás. El jefe es más reacio a los cambios.
- El líder busca la unidad y cree en el trabajo en equipo para el logro de metas. El jefe no se preocupa tanto por eso como porque le den resultados.
- El líder hace todo lo posible por llevar una vida coherente en el decir, el pensar y el hacer porque sabe que el ejemplo convence y arrastra. El jefe también puede hacer lo mismo por llevar esa vida, pero no tiene tanto interés por ser ejemplo para los demás.
- El líder genera una atmósfera de trabajo agradable, contagia entusiasmo. El jefe puede generar miedo y un ambiente punitivo y desagradable.
- El líder sabe escuchar razones y aprecia la participación. El jefe dice *porque lo digo yo*, impone y sus indicaciones no pueden ser refutadas.
- El líder resuelve las crisis e invita a sus colaboradores a buscar soluciones. El jefe culpa por la crisis.
- El líder sabe que la persona es lo primero y reconoce en ella su dignidad. El jefe busca los beneficios por encima de la persona.
- El líder ve a los demás como sus colaboradores, enseña y está abierto a aprender de los demás. El jefe maneja empleados y solo manda por ser el superior.
- El líder comparte el crédito del éxito. El jefe toma todo el crédito.
- El líder toma su responsabilidad cuando algo sale mal. El jefe echa culpas.

Recordemos siempre que los puestos de liderazgo, gerenciales, directivos son puestos de servicio y no de poder. Y tú, eres líder o jefe ...

Luz Ivonne Ream

120, Anatomía de la frustración

Aleteia, 17 de abril 2018

Sara contesta una llamada y se le escucha decir con afectada amabilidad: *¡Hola licenciado! ¡Qué gusto escucharlo!* Luego, a medida que recibe un informe que no la favorece sobre su reciente accidente de tránsito, en su rostro se dibuja una expresión iracunda.

Entonces su estado de ánimo explota con tono altanero seguido de ofensivas descalificaciones a quien le llama y corta la comunicación abruptamente.

A continuación, a duras penas se contiene para dirigirme la palabra: *¡Hoy todo me ha salido mal! ¡Fatal!*

Es la misma quien hace ya bastantes años, en la fiesta de uno de sus cumpleaños, lloró, se lanzó al suelo pataleando, y finalmente, cuando parecía dispuesta a soplar ocho velitas, se abalanzó sobre el pastel y lo destrozó. La razón: se encontraba frustrada pues esperaba recibir una mascota como regalo que no se había podido conseguir.

Su historia personal es claro ejemplo de cómo la frustración, cuando es sentimiento mal asumido, puede traducirse en ira o decepción, desestabilizando la personalidad de quien no ha podido conseguir lo pretendido.

En aquella fiesta infantil no solo no la castigaron, de hecho acabaron consintiendo su capricho. Pienso que hubiese sido mejor más una buena azotaina.

Lo digo por experiencia profesional, ya que en mi consultorio suelo atender *verdaderos conflictos de personalidad de quienes, desde la niñez, vieron cómo les resolvían sus problemas. Fueron educados en la permisividad del dejar hacer, dejar pasar para evitarles traumas y frustraciones.*

Y fue precisamente eso lo que se cultivó.

Sara creció con una falsa autoestima. Llegó a creer que sería eximida de dolor, duros trabajos, contradicciones, sufrimiento moral y todo lo que consideraba temas tabú que, según ella, convertían a los demás en seres reprimidos.

Así pretendiendo liberarse de todo mal, consideraba que en toda situación de su interés, primero debería ser ella, después ella y por último ella. Sin embargo, *no pudo liberarse de sí misma pues hubo un momento en el que no pudo escurrir el bulto.*

La niña que lloró y acabó con aquel pastel de cumpleaños, es ahora una adulta que vocifera con una personalidad que no tolera frustraciones. Lloro,

pero ahora con otro lenguaje: mal humor, agresividad y queja. De hecho esta última constituye prácticamente el único tema de su conversación.

De esa forma se engaña a sí misma inutilizándose, pues para ella la frustración es absolutamente negativa. Atribuye a la frustración cuantas calamidades le acontecen, desde pequeñas dificultades a desengaños que con frecuencia sazonan la vida cotidiana.

Convertida en una persona tóxica que no controla su inestabilidad emocional, se ha decidido a pedir ayuda profesional.

Durante el proceso al que se enfrenta ahora deberá ser capaz de reconocer en ella algunas de las causas que originan sus frustraciones:

Falta de realismo: Reconocer que los medios disponibles para alcanzar una meta no son los correctos o que la meta en sí requiere ser cambiada o modificada.

Impaciencia que impide el conocimiento. El aprendizaje requiere tiempo y esfuerzo para lograr las cosas que verdaderamente valen la pena.

Impulsividad lleva a actuar solo por emociones o sentimientos, sin reflexionar sobre cómo lograr que las cosas buenas sucedan poniendo medios adecuados, esfuerzo adecuado y tiempo necesario.

Falta de serenidad por la que fácilmente se deja arrastrar por la ira. Lejos de ser una demostración de fuerza es señal de debilidad.

Después, ha de asumir su debilidad y recomenzar de nuevo para obtener nuevos e importantes logros:

- Aprender a desarrollar objetivos que en vez de llevarla frustración, la lleven a tranquilidad y capacidad de no reaccionar violentamente con consecuencias que la alejan aún más de lo que desea conseguir.
- A perseverar con humildad en medio de las dificultades por adquirir virtudes humanas y espirituales, ya que la persona es un todo.
- Ser realista ante las dificultades que nunca van a faltar, lo mismo que a ser optimista ante las cosas ya conseguidas y, por qué no, también ante las posibilidades que se abren al cerrarse otras.
- Comprender que existen frustraciones que suelen ser dolorosas por provenir de los seres que amamos o esperamos amor, pero que deberá asumir para no quedar anclada en la desestabilización emocional.

La frustración es un hecho inevitable en la vida de las personas y de ordinario lo normal es que salgamos fortalecidos de esas experiencias, bien porque las asumimos y desactivamos de su carga de ansiedad; porque las afrontamos para resolverlas, o porque cuando esto no es posible, nos adaptamos sin que nuestra conducta se desajuste demasiado.

De esa forma protegemos las raíces más profundas de nuestra personalidad y conservamos nuestra estabilidad.

121, Qué nos hace estar bien

Aleteia, 23 de abril 2018

La *psicología positiva* se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas que nos permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto a nuestro potencial, a motivaciones y capacidades, Sheldon & King, 2001. Hablamos también de virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser *mejor ciudadano*. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.

Según la *Organización Mundial de la Salud*, OMS, la salud mental es un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad.

Esta concepción de la salud incluye *bienestar psicológico*, junto a físico y social. Y aquí entra la psicología positiva que tiene como objetivo el estudio y el desarrollo de recursos para la satisfacción vital del ser humano.

Dimensiones del bienestar psicológico

Carol Ryff que concibe el bienestar psicológico como el *desarrollo y compromiso personal ante los desafíos existenciales de la persona que toca estas seis dimensiones*:

- 1 Autoaceptación:** Autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada
- 2 Relaciones positivas:** Relaciones interpersonales de calidad
- 3 Autonomía:** Sentido de autodeterminación
- 4 Dominio del entorno:** Capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante
- 5 Crecimiento personal:** Sentido de crecimiento y desarrollo como persona
- 6 Propósito en la vida:** Creencia de que la propia vida es útil y tiene un sentido

Emociones positivas y felicidad

Las emociones positivas potencian el bienestar de la persona porque:

- desarrollan la creatividad
- promueven pautas de acción originales
- amplían el autoconocimiento
- fomentan la resiliencia
- se relacionan con un estilo de vida saludable

La felicidad se lograría a través de tres opciones vitales, Seligman:

- Buena vida, *pleasant life*.
- Compromiso, *engagement life*.
- Vida llena de sentido, *meaningful life*.

La felicidad se asocia con *desarrollo de fortalezas de carácter y orden intelectual como:*

- Esperanza
- Optimismo
- Entusiasmo
- Gratitud
- Amar y ser amado
- Curiosidad
- Apreciación de la belleza
- Creatividad,
- Juicio o razonamiento crítico
- Amor al aprendizaje o gusto por aprender.

Tipos de emociones positivas, relacionadas con felicidad, Seligman:

- **Relativas al pasado:** satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad.
- **Relativas al presente:** alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez.
- **Relativas al futuro:** esperanza, fe, confianza y seguridad.

Estos rasgos positivos nos estimulan en el desarrollo del propio bienestar y calidad de vida social.

El optimismo, la capacidad de agradecimiento, la capacidad para afrontar las dificultades y la capacidad para afrontar las múltiples elecciones, son elementos que dependen de nosotros y que nos permiten afrontar la vida con una perspectiva más constructiva por nuestro bien y el de los demás.

Javier Fiz Pérez

122, Sorprende a las personas que amas

Aleteia, 15 de junio 2018

Sabemos que *la rutina es uno de los enemigos letales del amor*. Cuántas parejas confiesan sentir nostalgia de aquellos días en que había chispa, novedad y en que había mucho camino por andar.

Lo mismo puede ocurrir en la familia: nos conocemos tanto, que llegamos a casa por la noche y ya no nos dirigimos la palabra. La familia bien, gracias, decimos si alguien nos pregunta. Pero es un “bien” se supervivencia: no les ocurre nada malo, no están muriendo. Sin embargo, en nuestra alma, tal vez el amor esté acercándose peligrosamente al pasillo de los **congelados**.

Y en el trabajo, es posible que hayamos colocado el piloto automático y dejemos que los días vayan pasando sin sobresalto. Pero, **¿sabemos si nuestros compañeros son felices?**

La rutina enlaza con la frialdad, el distanciamiento y al final **el desamor**. **Si paramos a pensar, seguro que esa orientación que toma nuestra vida no nos satisface. ¿Qué hacer? ¿Cómo romper esa bola de nieve que ha empezado a caer por la pendiente?**

Hay un detalle que siempre nos va a ayudar y funciona seguro: sorprender a la persona. Incluso a los que dicen que no les gustan las sorpresas, en realidad les gustan cuando desprenden amistad y aprecio. No hablo de preparar una fiesta sorpresa que nos va a llevar un mes. Hablo de:

1 Pequeños detalles.

2 No costosos económicamente.

3 Que muestran haber dedicado un tiempo a pensar en la persona.

4 Que no son pretenciosos.

5 Que llegan al corazón.

Alguno dirá: *pero si yo no soy de sorpresas ...* Entonces, si te consideras el más patoso del cosmos en las relaciones personales, *pide ayuda*: al camarero del bar que frecuenta esa persona, a una buena cocinera, a un amigo común, a los hijos ... Pregunta sus gustos y sus costumbres, y eso te orientará.

Nota sobre la mesa

A veces sorprender es hacer que se encuentre el cenicero vaciado de colillas y limpio. Otras veces, si alguien está triste y necesita hablar, es *una nota sobre la mesa* con un *vale por un café a media mañana*. O un *whatsapp* con un enlace a un artículo y un *he pensado que te gustaría este tema*.

Estos días una amiga mía funcionaria va a jubilarse. En la pequeña celebración en el lugar de trabajo, en la administración pública, se han implicado todos los empleados de la planta, no solo sus compañeros más inmediatos, y *van a hacer de coro para que parezca que son una multitud*. Parfraseando la publicidad del tinte de pelo, porque ella lo vale.

Una colega que me explicaba los preparativos me hizo notar *el buen ambiente de colaboración* que hay estos días mientras deciden entre todos qué van a cantar.

Otras dos amigas mucho más jóvenes me contaban lo tierno que resulta *un posit del marido con un te quiero* en el frigorífico o en el espejo del baño. Madrugas y cuando aún no has conseguido despegar los dos párpados de los ojos, ves que te espera una notita de él: ¿se puede pedir algo más bonito para empezar la jornada?

Al corazón le gustan las sorpresas

No dejemos las sorpresas para los niños en Navidad. *El corazón humano está ansioso de sorpresa* porque en ella *va una carga grande o pequeña de amor*.

¿Recuerdas a Richard Gere en *Bailamos?* Un matrimonio puede ser fiel y quererse durante años, pero hay que saber abrir caminos, renovar el amor: con bailes de salón o quién sabe si con una cena que saque a alguien de la cocina por una noche.

No es necesario que sorprender sea caro. ¡No hace falta pasarse por Tiffany para impactar! Descubre los parques de tu ciudad o el café de un museo, aprende a leer el firmamento para localizar su constelación, anota en el calendario vuestros aniversarios ...

Con los amigos y la familia, *ingéniate*las del mismo modo. Porque *el verbo que mejor conjuga con el cariño es dar* y eso poco tiene que ver con el dinero.

Dolors Massot

123, Consejos para gestionar la ansiedad

Aleteia, 7 de febrero de 2019

La ansiedad es un mecanismo de supervivencia ante situaciones que el cerebro percibe como peligrosas. Las sensaciones corporales son reacciones normales del cuerpo, no son perjudiciales en sí mismas, un mecanismo que está preparado para *salvarnos* del peligro no puede al mismo tiempo realizarnos ningún daño. Piensa lógica y racionalmente acerca de la ansiedad sin asustarte por sentirla. Comprender este mecanismo de la ansiedad es una buena base para aprender a gestionarla. Veamos algunos consejos.

1. Aceptar lo que está pasando sin intentar huir

Si sabes esperar el tiempo suficiente, el miedo acabará por desaparecer. Esta es la clave para poner en práctica el control de la ansiedad. Esta es la gran trampa de la ansiedad, el pretender evitarla. ¡Enfréntala, comienza a tomar el control sobre ella!

2. Respirar lenta y profundamente

Es aconsejable utilizar la respiración para relajarse física y mentalmente e ir tomando el control de la situación. Si respiras pausadamente te ayudará a equilibrar el organismo y recuperar las energías necesarias para hacer frente a tu día a día.

3. Interpretar correctamente las cosas y situaciones

Elimina los pensamientos negativos potenciando siempre una actitud positiva ante la vida. Esfuérzate por querer seguir adelante y saber que lo que piensas influirá en cómo te sientes, solo por eso, piensa bien y te ayudará a sentirte bien. Quizás no puedas elegir lo que te ocurra pero sí puedes decidir cómo reaccionar frente a ello.

4. Hablar y expresar los sentimientos

Cuando intento explicar a mis pacientes cómo combatir la ansiedad de una forma efectiva, uno de los aspectos fundamentales es que deben exteriorizar sus sensaciones, sus miedos. Como ocurre con una olla a presión, necesitas válvulas de escape; si no le quitas la válvula para que suelte la presión llega un momento en el que explota. Expresa cómo te sientes a menudo, no esperes a estallar, cuenta tu malestar cuando éste aun sea de baja intensidad.

5. Aprender a ser asertivo

Busca constantemente el equilibrio entre los demás y tú. Tienes derecho a decir lo que piensas sin condicionarte por lo que pueda pensar la gente. Siéntete tú mismo, respetando siempre a los demás. Tienes derecho a tener tus propias ideas e ideales.

6. Vivir lentamente

Aprender a vivir más despacio. Evita el exceso de ocupación, el día solo tiene 24 horas. Organízate y prioriza en aquellas tareas verdaderamente importantes. Delega en otras personas, evita acumular tareas y no te responsabilices de lo que corresponde a otros.

7. Descansar y realizar actividades que te gusten

Dedica tiempo suficiente a descansar y a tener las suficientes horas de sueño. El cuerpo humano necesita reponer energías día tras día.

El descanso es necesario para darle un respiro a nuestra mente.

El estado anímico es un equilibrio entre los aspectos negativos que tenemos a lo largo del día, preocupaciones, obligaciones, etc. y aquellas actividades que nos resultan agradables: dar un paseo, charlar con amigos, pintar, hacer manualidades, etc.

Realizar actividades que resulten agradables para la persona, no resultan solo una afición sino una necesidad, todos necesitamos dedicar tiempo a actividades que nos hagan sentir bien. Además de mejorar nuestro estado anímico, sirven de ayuda para sentirnos menos ansiosos, pues son momentos donde nuestro estado interior es más favorable.

8. Estar activos físicamente

El ejercicio físico elimina el exceso de activación de la ansiedad y favorece la relajación muscular. Pero no solo hacer deporte puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos, también realizar actividades que requieran movernos, como puede ser caminar, pasear, jugar con los niños, planear actividades, etc. La pasividad alimenta la ansiedad.

9. Cuidar la alimentación

Lo que comemos y cómo lo comemos tiene una influencia directa en nuestros estados de ánimo, realizar dietas equilibradas y variadas. Esto mejorará tanto la salud física como el bienestar emocional.

Javier Fiz Pérez

124, Por qué reírse es beneficioso para la salud

Aleteia, 8 de mayo de 2019

La risa tiene efectos protectores sobre el organismo

Cuando éramos niños solíamos reír muchas veces al día, pero en la etapa adulta la vida tiende a ser más seria y la risa menos frecuente. La ciencia demuestra que vale la pena buscar oportunidades para incorporar nuevamente la risa a nuestra vida.

Muchos estudios demuestran que existe más de una razón por la cual la risa puede mejorar la salud tanto física como emocional: fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo, disminuye el dolor y lo protege de los efectos dañinos del estrés.

Protege el corazón

Según estudios realizados por la Universidad de Maryland, reír reduce la ansiedad y la reactividad en las personas a corto plazo, lo cual disminuye la presión sanguínea y ayuda a evitar ataques cardíacos y otras enfermedades cardiovasculares.

Reduce la sensación de dolor

De acuerdo a un trabajo publicado en The Journal of Neuroscience, con la risa se producen endorfinas que son sustancias que están relacionadas a una sensación de bienestar y un efecto analgésico natural del cuerpo.

Mejora el estado de ánimo

En un trabajo llevado a cabo por Reiss, Mobbs, Greicius, Eiman y Menon, se demostró que la risa modula los centros de recompensa mesolímbicos, lo que provoca reacciones placenteras en el organismo mejorando positivamente el estado de ánimo.

Alivia el estrés

Un gran número de estudios han demostrado que los músculos permanecen relajados por lo menos una media hora después de una buena y cordial risa. También se ha comprobado que la risa estabiliza el flujo de hormonas del estrés como el cortisol y la epinefrina.

Previene la pérdida de memoria a corto plazo

Un estudio impulsado por investigadores de la Universidad de Loma Linda arrojó como resultado que las personas que habían visto un video

divertido y se rieron, se desempeñaron mejor en las pruebas de memoria a corto plazo y sus niveles de estrés también eran significativamente más bajos con respecto a las personas que no fueron expuestas a la risa.

Mejora el sueño

Otro estudio realizado en la Universidad de Loma Linda en los Estados Unidos, ha vinculado la risa con una descarga de energía que produce efectos relajantes ayudando a conciliar mejor el sueño y haciéndolo más reparador.

Prolonga la vida

La risa puede ayudar a vivir más tiempo. Un estudio realizado en Noruega demostró que las personas con un gran sentido del humor sobrevivían a las que no se reían tanto. La diferencia fue particularmente notable para aquellos que luchaban contra el cáncer.

Cecilia Zinicola

125, Reuniones exitosas

Aleteia, 8 de mayo de 2019

Cómo afrontar una reunión exitosa

Las escuelas de negocios más prestigiosas siempre hacen hincapié en el trabajo en equipo. Y las reuniones son uno de los momentos claves para ello. Porque te das a conocer y conoces a los demás. Prepararlas para que no se conviertan en encuentros tediosos, largos y desenfocados es esencial para garantizar su éxito. Porque al final, una reunión es un programa en directo: en el que, aunque las cosas puedan parecer improvisadas, todo lo que no esté bien preparado puede fallar.

Por eso, fiarse de los consejos de los expertos, basados precisamente en las experiencias, puede ayudarnos a afrontar una reunión con mejor preparación y de ese modo, conseguir mejores resultados.

Aplicarlos te servirá para las reuniones diarias y para encuentros más extraordinarios. No importa que seas jefe o becario, los secretos para una buena participación en una reunión coinciden prácticamente en todos los niveles jerárquicos.

1 Prepárate bien

Estudia y prepara bien el tema. Guioniza sus partes si te encargas de organizarla, sino averigua los temas y céntrate en ellos. Te ayudará a controlar nervios, si es que los tienes. Y aunque no los tengas, la comodidad de conocer el tema permite que podamos centrarnos en otras cosas y abrir nuestra mente para sumar, que al final suele ser el objetivo de cualquier reunión.

2 Conoce a tu audiencia

Intenta conocer al resto de participantes. Si no son ya conocidos, averiguar datos profesionales sobre ellos te ayudará a sentirte más cómodo. Como en el punto anterior, aunque no lo creas conocer algunos datos te ayudará a avanzar mejor y comprender mejor según qué cuestiones. No se trata de indagar en cuestiones personales, pero sí de conocer correctamente el puesto que ocupa cada uno porque es reflejo de por qué está en esa reunión, sentado a tu lado o enfrente de ti.

3 Sé puntual

Parece básico, pero no serlo ya es comenzar con mal pie. Para empezar si llegas tarde tendrás que dar una disculpa, pedir perdón y quizá aguantar malas caras si te han tenido que esperar. Llegar a tiempo te permitirá estar

más relajado y analizar el entorno para sentirte más cómodo. Imagina que la reunión es ... una entrevista de trabajo. ¿Se te ocurriría llegar tarde? Pues lo mismo se aplica a una reunión con clientes o con el profesor de tus hijos.

4 Escucha, escucha y escucha

A veces estamos sólo pendientes de nuestra parte, de lo que nos toca decir o exponer. Y cuando lo soltamos, nos relajamos de tal manera que incluso desconectamos. Eso hace que se pierda la parte esencial de la reunión: compartir, crear juntos. Por eso también es importante controlar la duración de los encuentros: para evitar esas desconexiones. ¿Para qué sirve que alguien esté en una reunión si realmente *no está* en ella?

5 Toma nota

Toma notas y presenta un resumen, o encarga que alguien lo presente. Puede que todo quede muy claro al momento, pero las cosas se olvidan, hasta de los acuerdos más importantes se pierden detalles si no queda escrito o grabado. Es el broche de oro. Prueba a hacerlo: las reuniones son mucho más efectivas. Y como decíamos al principio, la experiencia de una reunión tras otra es muy valiosa para probar qué funciona y que no: el resumen de cada reunión te dará esas claves.

Maria José Fuenteálamo

126, Actitudes para ser una persona alegre y divertida

Aleteia, 1 de agosto de 2019

No podemos forzar la alegría, pero podemos prepararle el terreno. La alegría es algo más que placer o felicidad: nos hace enteros. Llena nuestra mente, cuerpo y corazón. Nos lleva a bailar, cantar y reír. La alegría pinta el universo con muchos colores.

Y está claro que la alegría no puede ser forzada, pero cultivar ciertas actitudes diariamente puede favorecer la alegría, y eso dará una calidad nueva a toda nuestra existencia.

1 Abre tu corazón

Abrir nuestro corazón significa estar abierto a todo lo que hay de bueno en los demás y en el mundo. Al mismo tiempo, significa aceptar un cierto nivel de vulnerabilidad. *Necesitamos vigilar nuestro corazón para discernir entre los pensamientos y sentimientos buenos y malos.* Los pensamientos saludables traen paz y alegría; los malos llevan a trastornos e infelicidad.

2 Aprovecha las cosas sencillas de la vida diaria

Muchas veces, las experiencias corrientes pueden llevar a la alegría cuando revela, aunque sea sutilmente, la gloria y bondad de Dios. Todos hemos tenido este tipo de experiencia, cuando nos emocionamos con la belleza del mar, la sonrisa de un bebé, una gloriosa puesta de sol o la inmensidad de un bosque. *Aprender a apreciar la bondad y belleza de personas y cosas a nuestro alrededor, prestando atención al momento presente, puede ser una fuente de admiración y alegría.*

3 Estar presente en el momento

Estar totalmente implicados en lo que estamos haciendo, como si fuese lo más importante del mundo, nos ayuda a tender a la verdadera alegría. Muchas veces pasamos tiempo lamentando el pasado o preocupándonos por el futuro, pero *la única manera de rescatar el pasado y de garantizar un futuro mejor es actuar en el momento presente.* Es ahí donde tenemos que concentrarnos.

4 Sé confiado en la vida

La palabra *confianza* viene del latín: *cum fides, con fe*. La confianza es, por tanto, un acto de fe: creer en el otro y en la vida. *Cultivar esa actitud significa intentar amar la vida como es, con sus altos y bajos, sus momentos de felicidad y tristeza*. Significa confiar en la providencia de Dios, incluso cuando no entendemos por qué suceden algunas cosas.

5 Ama sin pedir nada a cambio

El amor altruista, que consiste en alegrarse con la felicidad de otras personas, es una fuente de verdadera alegría. *Cuando queremos hacer felices a los demás, tenemos muchas oportunidades de ser felices nosotros mismos*. Y así, respondemos a las necesidades diarias de las personas a nuestro alrededor con actos de generosidad, servicio y amor, no importa lo pequeños que sean.

6 Ser creativos

Al cultivar nuestra creatividad, experimentamos una conexión con la imagen y semejanza de Dios, el Creador. La creatividad no es sólo para artistas profesionales. Todos nosotros podemos ser creativos todos los días, en nuestras actividades y *hobbies* comunes. Todos podemos volvernos más creativos y volver nuestras vidas una obra de arte, usando nuestra imaginación y no dejándonos dominar por la rutina en nuestro trabajo, en nuestras relaciones ...

7 Practicar la gratitud a diario

Las personas agradecidas, que hacen lista de sus bendiciones diarias, escriben notas de agradecimiento o sólo dicen *gracias*, experimentan más emociones positivas. *Es particularmente útil ser agradecidos incluso en los momentos difíciles*, reconociendo que la adversidad también puede ser una bendición, reconociendo la mano providencial de Dios en todas las cosas. Esto nos ayuda a levantar la mirada de nosotros mismos, reconocer la bondad de las personas que nos rodean y enfocar en positivo cada situación.

8 Aprender a aceptar

Paradójicamente, ante dificultades o pruebas para las que no podemos encontrar cualquier solución, si aceptamos las cosas como son, podemos encontrar alegría y consuelo, no solo resignación. *Necesitamos aceptar que no tenemos el control de todo lo que sucede en nuestras vidas*, o estaremos en un estado de constante estrés. Necesitamos confiar en Dios, hacer lo que está en nuestras manos y aceptar la incertidumbre, sabiendo que el resultado puede ser mejor para nosotros de lo que esperamos, aunque no siempre sea lo que esperábamos.

9 Perseverar

La perseverancia en nuestras empresas es casi siempre una fuente de alegría. Superar obstáculos puede exigir un esfuerzo doloroso, pero hace el resultado

mucho más precioso y satisfactorio. *La perseverancia nos ayuda a elevarnos por encima de nosotros mismos*, lo que tiene valor independientemente del resultado material de nuestros esfuerzos. ¡Es aquí donde vemos que la alegría es realmente diferente de consuelo!

10 Practica el silencio y escucha a Dios

La meditación, dejar de lado el mundo exterior, nuestras preocupaciones y nuestras ansiedades para concentrarnos en la presencia de Dios, nos trae paz y serenidad que calma nuestra agitación interior. No necesitamos usar palabras para comunicarnos con Dios; Él nos habla en silencio, en nuestro interior. *Experimentar la presencia de Dios y dejarle que ilumine nuestra mente y corazón significa tener contacto con la fuente y significado de nuestra existencia*, el Creador que nos ama. No hay alegría mayor que experimentar, conocer y amar a Dios; esta es la alegría del mismo Cielo, la visión beatífica, y en la oración podemos experimentar por lo menos un pequeño sabor de eso.

Marzena Wilkanowicz-Devoud

127, Claves para mejorar nuestras conversaciones con los demás

Aleteia, 31 de agosto de 2019

Con algunos aspectos prácticos podemos mejorar la calidad de nuestras conversaciones y evitar discusiones

La comunicación es un componente fundamental en nuestras relaciones. Incorporar buenos hábitos que nos ayuden a perfeccionarnos nos pueden convertir en mejores comunicadores a la hora de empatizar con el otro, ser escuchados como deseamos y expresarnos mejor.

1 Aprender a escuchar

Por lo general se escucha poco porque nos distraemos fácilmente o porque preferimos ser nosotros los que decimos algo. Cuando hablamos tenemos el control de la situación, somos el centro de atención y no tenemos que escuchar algo de lo que no estamos tan interesados.

No escuchamos con la intención de entender, sino más bien con la intención de responder y transmitir algo que queremos decir. La escucha y prestarle atención al alguien, requiere de un esfuerzo que es fundamental para estar en una conversación real con el otro.

2 Reconocer que no sabemos algo cuando no sabemos

Escuchar a una persona que siempre *sabe todo* es aburrido y predecible. Es bueno saber reconocer que hay muchas cosas que no sabemos e iniciar una conversación con la conciencia de que siempre tenemos algo por aprender.

La escucha sincera requiere ponerse uno mismo y las opiniones personales a un lado y dejar entrar al otro. Todos somos expertos en algo y cada persona que llegamos a conocer, puede saber algo que nosotros no. Esa es una verdadera oportunidad.

3 Estar presentes con el otro

A la hora de comunicarnos es importante centrarnos en el momento presente. No sólo dejar de lado móvil, computadora, llaves o lo que tengamos en las manos, sino estar totalmente presentes con el otro de manera que sienta que es valorado.

Muchas veces la mente nos lleva a otros sitios mientras estamos escuchando al otro. Lo hacemos durante unos minutos y luego pensamos en

otras cosas. Si uno desea salir de la conversación, es mejor abandonarla pero no estar mitad presente y mitad ausente.

4 No comparar experiencias personales

Al escuchar algo podemos sentir la tentación de comparar nuestras propias experiencias con las de los demás, pero es verdad que cada experiencia se vive de modo individual y lo que necesita esa persona en ese momento es ser escuchada antes que recibir consejos.

Sea por la pérdida de un familiar o un problema laboral que esté atravesando, nunca es lo mismo. La comparación no sirve. No se trata de uno, sino del otro. No es bueno usar un momento difícil para mostrar cuánto uno ha sufrido o qué ha superado al salir adelante.

5 No ser repetitivos o extensos en el discurso

Ser repetitivos puede ser aburrido. Tendemos a hacerlo mucho especialmente en conversaciones de trabajo o con nuestros hijos: cuando tenemos una idea, la seguimos parafraseando una y otra vez sin sentido.

Hay que ser claros en lo que queremos transmitir. La gente no está interesada en los detalles que no aportan. La vida diaria no es como leer una novela. A la gente no le importa. Lo que le interesa es la persona, como es y lo que se tiene en común con ella.

Cecilia Zinicola

128, Pasos útiles para rebajar la ansiedad

Aleteia, 2 de setiembre de 2019

Inquietud e inseguridad generan un cúmulo de nervios, pero hay remedios sencillos para mejorar la situación.

La *ansiedad* es uno de los problemas que más afecta a la población. Tanto hombres como mujeres sufren, en algún momento de su vida, los síntomas: *gran preocupación*, nervios, excitación, *irascibilidad*, inseguridad...

Si sabemos que estamos pasando por un episodio de ansiedad, ¿qué podemos hacer para rebajar ese estado? Aquí tienes algunas indicaciones:

Ir a las raíces de tu ansiedad

Examina **cuál es la causa** que te provoca ese estado. A veces el problema está muy claro: un examen para aprobar el carné de conducir, una entrevista de trabajo, los resultados de unas pruebas médicas delicadas... hacen que nuestro cuerpo y nuestro espíritu se sometan a un cúmulo de tensiones que nos llegan a *desestabilizar*.

Pero no siempre es así.

A veces la causa de la ansiedad está **escondida** y hay que proceder a un examen más profundo y sincero. Es la ansiedad, por ejemplo, de las madres que acumulan cansancio por una *carga excesiva de tareas*. Sufren en silencio hasta que explotan. La fatiga y el ver que su horizonte no va a mejorar genera mucho estrés. Pero su deseo de protección, o de ser la mejor madre del mundo, hace que su cerebro tape la raíz de la ansiedad. Simplemente *considera que su deber es seguir adelante* y entra en un *círculo vicioso*... hasta que una se rompe.

Conviene sincerarse consigo mismo para *poner nombre* a lo que nos ocurre. Ese es el paso indispensable para solucionar la situación.

Comunicar tu problema a quien puede ayudarte

Cuando la ansiedad ataca, piensa quién puede ayudarte. Unas veces será tu esposo o esposa, otras puede ser un hermano o un amigo de confianza.

Procura que sea alguien que puede *analizar tu problema con objetividad* y que para ti sea una autoridad moral. Además de la confianza, el factor *cariño* es importante: saberse amado por encima de todo es ya un paso importante para hacer decrecer la ansiedad. Uno recuerda que *no está solo*.

En el ámbito profesional, no se trata de encerrarse en uno mismo pero tampoco hay que mostrar nuestra situación a todos. Habla con tu superior inmediato o con un colega. Personas que tienen conocimiento de tu entorno y

podrán saber cómo tomar medidas para *remediar la situación*. La ansiedad puede solucionarse a veces con un cambio de turno, con una conversación que aplaca rumores que nos preocupan, etc.

Si consideras que tu ansiedad va más allá de lo que pueden resolver familia, amigos y colegas, no dudes en *consultar con un profesional*. Acude al médico y explica qué ocurre. Él te indicará si es necesario visitar a un especialista.

Generar espacios de relajación

Si tu problema está en la sobrecarga, pero no puedes dejar de trabajar o de responder a tus compromisos familiares, busca el modo de rebajar la tensión creando *áreas de descanso*.

Piensa en cómo son las autopistas. Cada ciertos kilómetros uno dispone de un área de servicio para repostar, estirar las piernas, comer o beber algo y seguir luego conduciendo en mejores condiciones.

Los espacios de relajación pueden ser muy variados, según tus gustos y aficiones. Por ejemplo, si haces trayectos en coche para ir al trabajo y regresar a casa, escoge buena música, que te lleve a recuerdos felices, te ponga de buen humor o te tranquilice, según el momento.

¿Sabes cómo controlar tu ansiedad?

Otro espacio puede ser un buen libro de literatura cuando vamos en el tren o en el metro de camino al trabajo. La lectura nos expande la imaginación y la fantasía, lo que nos lleva a un mundo distinto al que tenemos alrededor.

Para reducir la ansiedad también es muy bueno el ejercicio físico. O descubrir aficiones, como la fotografía, que te pongan en contacto con la naturaleza.

Apartar los miedos al futuro

Muchas veces la ansiedad está generada por el miedo a algo que todavía no se ha producido. Tememos quedarnos sin trabajo, no poder cumplir con las expectativas de la pareja o nos hace sufrir el futuro de los hijos. Pero ese sufrimiento no bien gestionado, en vez de hacernos prudentes y encarar el futuro con fortaleza, nos bloquea y nos impide avanzar.

En este aspecto, es mejor que controlemos el miedo para que no juegue en contra.

Para ello, céntrate en la vida real, en los datos que tienes en mano y no permitas que la imaginación te obsesione con algo que no ha sucedido ni tal vez vaya a producirse.

Ceñirse a los hechos es la mejor opción.

Si es necesario, y si te cuesta dejar de tener miedo al futuro, pon por escrito lo que te inquieta. Una vez escrito, lee y tacha lo que no sea real.

Marcar un objetivo positivo

Nada mejor que compensar la preocupación y la angustia con un horizonte que te motive en otra dirección.

Puede ser algo que repercuta en positivo sobre lo que te hace sufrir. Por ejemplo, si te angustia pensar que quizá vas a quedarte sin trabajo, emprende una mejora profesional: un curso de idiomas, la creación de un perfil en LinkedIn, la búsqueda de personas que puedan aconsejarte... Saber que te estás moviendo quitará peso a tu angustia.

En el ámbito familiar, el estrés de verte cerrada y desmotivada puede vencerse con pequeñas metas alcanzables: por ejemplo, enseñar a un hijo a hacer una tarea de la casa, será educativo para él y ganarás tiempo.

Conviene también hacer parones de vez en cuando. Un fin de semana de desconexión, una salida en moto o una excursión nos oxigenan y ayudan a encarar los días siguientes con más energía.

Dolors Massot

129, Pasos para descongelar las emociones

Aleteia, 4 de diciembre de 2019

Si eres frío y no hay nada que te altere puede que tengas tus emociones congeladas. Si has llegado a un estado de congelación emocional, seguramente *no sepas qué sientes, qué te pasa, o qué necesitas*. Incluso es probable que llegues a pensar que no sientes dolor y que te cueste empatizar con el sufrimiento de otros.

Las emociones se congelan por múltiples causas

1 Anulación: *Por no molestar, no las expreso*. La persona anula su dolor anteponiendo una creencia errónea *mis emociones molestan*. Una idea que seguramente haya aprendido desde su infancia a través de mensajes recibidos en su entorno familiar o escolar. Como consecuencia de ello se produce una carencia en las habilidades de gestión emocional y eso produce una desconexión con lo que sienten.

2 Infravaloración: *Hay otros que sufren más que yo, lo mío no es para tanto*. Actitud de resignación frente al dolor que están padeciendo. Sufren pero restan valor a lo que sienten.

3 Negación: *No te pares mucho a ver qué sientes, hay que seguir para adelante*. Aceptar que cada uno tiene su mochila emocional y que eso puede generar dolor, no es algo que agrade, pero el que lo niega busca evitar sufrimiento.

Pasos necesarios para descongelar las emociones

1 Da voz a lo que nos duele

Aunque no tengas costumbre de hablar de lo que sientes, de poner nombre a lo que pasa, te dará estabilidad, seguridad y paz.

Existen tres preguntas que pueden ayudarte a conectar emocionalmente:

a ¿Qué ha pasado objetivamente?

b ¿Qué siento? ¿Qué siente mi cuerpo?, angustia, dolor, presión. Esos síntomas te darán pista de lo que sientes realmente.

c ¿Qué pienso? ¿Qué conclusiones saco de lo que he vivido?

2 Mantener higiene de mente y corazón

Elimina todos los pensamientos que te están influyendo a nivel emocional y recuerda:

a No soy más fuerte por resistir y callarme todo.

b Me doy permiso para expresar mis emociones y necesidades.

c Ahora soy capaz de protegerme y darme el valor que tengo.

3 Buscar espacios donde puedas expresarte

Dolor, preocupación y angustia, si se comparten, en ámbitos de confianza y seguridad, aligeran el peso que producen los enredos emocionales. Necesitamos personas que respeten nuestro espacio para expresarnos y desahogarnos.

No olvides que, las emociones son parte de nuestra vida y que aprender a gestionarlas es necesario. Da nombre a lo que sientes, identifica y clarifica tus sentimientos.

María del Castillo