



Doce reflexiones del año

Miriam Magallón

www.terapiaypsicologia.com





Hola:

2012 está acabando y estos días, sentía la necesidad de recoger todo lo vivido y escrito en mi web a lo largo del año de una manera especial. Por eso hoy llega a tus manos esta pequeña recopilación.

En ella vas a encontrar algunos artículos que te pueden ayudar a reflexionar o meditar. Son pensamientos que me han ido surgiendo a lo largo del año. El último ha sido una colaboración de mi compañera Reyes Martínez de nuestra sede de Contigopsicólogos en México.

Mis mejores deseos para esta Navidad y el 2013 que ya llega.

Miriam Magallón

Mis mejores deseos

Gracias a todos los que me habéis leído en este año, a los que me escribís contando vuestras impresiones, a los que me redireccionáis a otros, a los que leéis con cariño.

Gracias a todos los que pasáis por mi consulta, talleres y charlas. Escuchar y acompañar vuestras vidas sigue siendo un privilegio para mí.

Gracias a los que os rozáis todos los días conmigo, a los que hace tanto que no veo, a tantos que aún no pongo cara. Sólo si existe un Tu (vosotros), tiene sentido un Yo.

Mis mejores deseos para estas Fiestas:

- Disfrútalas como te apetezca, no porque toca.
- Aprovecha algún ratillo para hacer recuento de este año. Pasa diapositivas en tu cabeza y [agradece todo](#) lo que ha venido.
- [Sueña](#) con el año próximo, con tus ilusiones y [renueva los motivos](#) profundos que te hacen seguir adelante.

Feliz Navidad

Estoy angustiado

No es sencillo distinguir entre la angustia y la ansiedad a pesar de ser sensaciones parecidas. La **ansiedad** es una sensación física de malestar, una preocupación constante por lo que vaya a pasar. En cambio la angustia es una sensación dolorosa de **vacío** interior. Tiene que ver con la insatisfacción en la vida, con el aburrimiento existencial, con la **falta de sentido**.

La angustia es el ruido sordo y profundo que escuchamos a veces cuando paramos en nuestra vida, cuando nos quedamos en silencio con nuestra soledad y la verdad de lo que somos. ¿Sabes qué mensaje te deja esa angustia?

En lugar de enfrentarnos a esa angustia, huimos hacia delante buscando tapan ese agujero negro. Hay muchas **respuestas de huida**: trabajar en exceso, consumo de alcohol o drogas, comer en exceso o controlar la cantidad (atracones o dietas muy restrictivas). Hasta las conductas saludables llevadas al extremo pueden ser formas de llenar el vacío existencial. Por ejemplo la práctica excesiva de: ejercicio físico, de actividad sexual, de las relaciones sociales, nuevas tecnologías... Así volcamos nuestra falta de sentido en alguna obsesión. Y vosotros diréis ¿cómo puedo encontrar el sentido a mi vida? Parándote a **escuchar**, practicando el autoconocimiento -que es el arte de acoger todo lo que eres-, preguntándote con compasión qué quieres de la vida, buscando soluciones creativas...

La psicoterapia puede ayudar a atravesar ese vacío, pero no es la única salida. La meditación, el yoga, el silencio, el trabajo interior o la expresión artística pueden ponerte en contacto con esa angustia y ayudarte a salir de ella.

A vueltas con el tiempo

Hoy te propongo un ejercicio. Piensa en lo primero que te venga a la cabeza con la palabra tiempo. ¿Lo tienes?

Si pudierais enviarme vuestras respuestas sobre la asociación libre que habéis hecho del tiempo, podríamos comprobar la variedad de percepciones y experiencias que tenemos sobre éste: un reloj, agobio, deseo de tener más... Y es que nuestro manejo del tiempo tiene importancia. Podemos entenderlo como la **cuenta atrás** hacia el final -de ahí todos los intentos por detener el paso del mismo, por mantenernos jóvenes o llenarlo hasta el último segundo- o como la posibilidad de vivirlo y disfrutarlo como un **instante único** que no volverá.

Hay personas a las que siempre les **falta tiempo**, van corriendo a todos lados, siempre están liados, sin un rato para el descanso. Pareciera que el tiempo es un bien escaso y hay que exprimirlo hasta la última gota.

El tiempo puede convertirse en un **perseguidor** en nuestras vidas: horarios, obligaciones, reuniones. ¿Es el tiempo un mete-prisas? Y a fuerza de correr y agobiarte, ¿consigues que te den más saldo de minutos en el día?

Perder el tiempo es un reto hoy. Buscamos llenar cada minuto de experiencias y actividades. Pero siempre nos queda la capacidad de elegir cómo vivir nuestro tiempo. Si lucho por tener huecos en mi día a día para disfrutar de perder el tiempo o hacer aquello que me entusiasma, lo conseguiré.

Los mejores maestros para aprender a manejar el tiempo de forma sana son los **niños**. No viven pegados al reloj; se sumergen en la actividad que estén haciendo como si fuera lo único que hay en la vida y cuando se aburren, tiran de creatividad para volver a disfrutar del tiempo.

Esos sabios bajitos

Solemos decir que los niños son como esponjas, que aprenden rápido y absorben todo. Pero los niños no sólo aprenden, también enseñan. Estos locos bajitos que decía Serrat, están en contacto permanente con sus **sensaciones y necesidades**. Esto les hace ponerse en marcha (energetizarse) para cubrir esa necesidad y retirarse con naturalidad cuando están satisfechos. No se bloquean, no vuelven atrás. Una vez, su necesidad ha sido satisfecha, pasan a otra cosa.

A medida que vamos creciendo, perdemos ese contacto con nuestras necesidades y nuestro cuerpo y pasa a dominar nuestra cabeza. Nos prohibimos cosas, nos censuramos necesidades básicas fisiológicas y emocionales, frenamos nuestra acción, nos quedamos enganchados y no dejamos ir aquello que ya pasó.

Viven el momento presente: los niños viven plenamente el momento actual, se lo beben. No tienen en la cabeza los asuntos pendientes o lo que tienen que hacer a continuación. Eso ya llegará, ahora solo existe ese momento. Por eso viven las emociones con tanta intensidad. Cuando ríen, les tiembla todo el cuerpo. Si lloran, las lágrimas lo inundan todo. Cuando están enfadados, su cuerpo se sacude la rabia y la frustración.

Saben fluir con la vida, se dejan llevar. Es asombroso cómo incorporan lo nuevo a lo ya conocido. Aprenden deportes, idiomas o música con una naturalidad pasmosa. No hay bloqueos mentales, no hay sentimientos de incompetencia. Se lanzan a lo nuevo y se dejan llevar sin poner resistencia.

El cuerpo es sabio: posturalmente son perfectos. ¿Os habéis fijado cómo se sientan, cómo caminan? Su espalda siempre está perfectamente colocada. ¿Conocéis a algún niño que tenga contracturas? Son flexibles, pura plasticidad. La rigidez o la contracción no entra en sus esquemas porque cuando necesitan estirarse o cambiar de postura, lo hacen. Le dan a su cuerpo lo que necesita.

Una última reflexión: ¿en qué momento de nuestra vida perdimos esa capacidad innata de fluir con la vida y empezamos a llenarla de bloqueos, inhibiciones y preocupaciones constantes? Volvamos hacia atrás y tratemos de recuperar la sabiduría de los niños.

Medidas anticrisis

Vivimos tiempos difíciles. Estamos hartos (al menos yo) de oírlo. El ambiente está nublado, y los ánimos bajos. Por eso, es fácil caer en la desesperanza y dejarse llevar por la angustia y el miedo. Nos bombardean con pronósticos de futuro catastróficos y parece que está de moda quejarse y lamentarse porque todo va mal. Por eso, hoy reivindico nuestro derecho a protegernos. Si queremos mantener nuestra salud emocional en buena forma, hemos de aprender a colocar una mampara protectora frente a tanto negativismo y lamento. Ahí van algunas ideas:

- Pon atención a las conversaciones de la calle, de los vecinos... Si notas que te afectan, **refírate**. Cada uno de nosotros podemos cambiar el tono de las conversaciones en que participamos.
- Haz una **pantalla protectora** en tu trabajo, en casa. Los medios de comunicación transmiten incertidumbre y miedo. Dosifica las noticias y aprovecha para escuchar música, leer, ver alguna serie.
- Trata de **construir**, de asumir tu responsabilidad en los problemas en lugar de quejarte y lamentarte por lo mal que está todo. Esta crisis es una llamada imperiosa a ponerse en marcha y buscar salidas creativas y novedosas
- Busca **tiempos y espacio para el disfrute**. Montones de planes son gratis. Si aprecias las cosas buenas que la vida te trae, te sentirás más dichoso.
- **Reir y sonreír** están en el catálogo de actitudes de todos los seres humanos, ¡practícalos!
- Si a pesar de todo esto, hay momentos de tensión o el miedo te invade, busca un rato para **retirarte a un lugar seguro**. Dedica unos minutos a respirar con conciencia, usa tu imaginación para visualizar un lugar de paz y tratar de recuperar tu bienestar.
- Por último, **agradece** todo lo que tienes. Aunque estés parado o tengas dificultades económicas, el sol sigue saliendo cada día; probablemente tengas una mano amiga que te apoya. Hazte consciente de las cosas realmente importantes de la vida.

Mindfulness

Una amiga me ha prestado el libro que os presento a continuación. Coincidió que en aquellos días asistí a un taller sobre el mismo tema. Creo que ha sido mi descubrimiento del año.

El Mindfulness es la atención y la conciencia plena, es la presencia atenta reflexiva de lo que sucede en el momento presente.

Este libro inicia en el arte de meditar, de calmar nuestra cabeza y serenar el alma. Es un libro para trabajarlo.

Propone muchas relajaciones y meditaciones sencillas bien explicadas. Como definieron en el taller, mindfulness es como volver a casa. Vale la pena recuperar el hábito diario de estar hacia dentro un ratito. ¡Ánimo!

- Aprender a practicar MINDFULNESS.

Autor: Vicente Simón. Sello Editorial, 2011

Niños creativos

Llevo un tiempo "obsesionada" con desarrollar la **creatividad** en los niños. Me parece que la educación académica de nuestros hijos desatiende esta dimensión tan importante. Está demostrado que las personas creativas tienen muchas más capacidades para salir adelante en la vida y son más felices. Por eso, cuando potenciamos la creatividad en nuestros hijos, no sólo les estamos permitiendo que desarrollen todo su potencial y se expresen **artísticamente**, también les dotamos de herramientas para ser personas flexibles y abiertas, podrán generar más **alternativas** en la solución de un problema y serán personas más **seguras** en un futuro.

Con la llegada del verano tenemos una oportunidad excelente para fomentar la creatividad de nuestros hijos. Ahí van algunas pautas:

- **Flexibilicemos los horarios.** Descarguemos la agenda de nuestros hijos de obligaciones, madrugones y carreras. Un niño desarrolla su creatividad e imaginación cuando está aburrido.
- Anímales a que entren en la **cocina** y preparen con vosotros la comida, la merienda o un desayuno diferente.
- **Ayúdales a pensar.** A lo largo del verano, surgirán montones de conversaciones que permitirán al niño reflexionar, preguntar o interesarse por cosas nuevas: las sobremesas, los viajes, los paseos por la playa... Hay preguntas que abren la puerta a la creatividad: ¿qué se te ocurre que podríamos hacer? ¿de qué otras formas podemos hacer esto?
- Ayúdales a **explorar con sus sentidos.** El verano está lleno de olores, colores intensos, texturas, sonidos. Despierta sus sensaciones.
- Anímales a **organizar actividades nuevas:** una fiesta del verano, una cena oriental, un concurso de castillos en la playa. Deja que lo preparen y planifiquen ellos.
- Si quieres premiarles por el esfuerzo realizado en el año o por sus notas, prueba a **regalarles algo diferente.** Una actividad abierta, un [juego de manualidades](#), un kit de pintura, un diario para que escriban todos los días.

Lo que me encanta

He decidido hacer una cruzada contra la crisis. Un poco pretencioso ¿verdad?. El ambiente que nos rodea es pesado, pesimista, angustioso y poco a poco va entrando por nuestros poros y se instala en nuestro ser. La mayoría de nosotros nos hemos quitado lujos -por necesidad de recortar gastos o por si nos llegara más tarde - pero nos queda la capacidad de disfrutar. Hay **lujos gratis**, hay grandes **placeres** en nuestro día a día. Cada momento nos da la oportunidad de disfrutar, sólo hay que estar **despiertos** para saborearlo. Incluso la llegada de septiembre y su cuesta.

Yo ya he empezado mi lista de cosas que me gustan y que disfruto cada día. Son momentos en los que se me escapa un "¡qué gusto!". Poner la atención en el **bienestar** y ser consciente de los momentos de placer, nos devuelve la capacidad de disfrutar. Y si disfrutamos, nos sentiremos más afortunados.

¿Te animas a hacer tu lista? Si quieres, puedes mandarme tu lista o tus momentos ¡qué gusto! a mi [twitter](#). Quizás logremos expandir la buena onda. Ahí van algunos de los míos:

- Me encanta desayunar tranquila leyendo el periódico
- Sentir la mano de mi hijo cuando vamos paseando
- Los besos espachurrados
- El olor a café recién hecho
- El agua fría en la cara por las mañanas
- Un rato de silencio y soledad
- Preparar una gran comida familiar
- El sol
- Cantar muy alto en el coche

Cultivar la compasión

Este artículo iba a titularse la auto-compasión pero pensé que iba a desanimar a algunos lectores y lo he retocado un poco. Despojando a la palabra compasión de cualquier connotación moral o religiosa, podríamos decir que una persona compasiva es aquella que **responde al sufrimiento** emocional de otro con ánimo y **bondad** en lugar de culpa y crítica.

No estoy hablando de la compasión como un sentimiento de lástima o pena de otro, sino de la capacidad de conectar con el sufrimiento de otra persona y tener una mirada bondadosa. Hasta ahí todos querríamos desarrollar esta actitud ¿verdad?

En mi consulta, la cosa se complica cuando pregunto a mis pacientes si practican la auto-compasión; es decir, darnos a nosotros mismos el cuidado y consuelo que de forma natural daríamos a una persona que está sufriendo. Y es que solemos resistirnos a ser auto-compasivos creyendo que seríamos autoindulgentes, débiles o que iríamos de víctima.

La persona compasiva consigo misma se **reconforta** si fracasa y trata de aprender del error, se **motiva** para la próxima vez en lugar de fustigarse, culparse o reprocharse. **Escucha sus sentimientos** y los acepta y trata de calmar su malestar como si fuera su hijo o su mejor amigo. En definitiva, se trata de cultivar una **actitud amigable** con nosotros mismos; todo un reto ¿no?

La eficacia de la empatía

Las personas no somos seres individuales viviendo en islas desiertas. Somos seres en relación y nos influimos unos a otros. Estamos interconectados. La empatía, esa capacidad de poder **sentir como si** fuéramos esa persona, nos ayuda a ser personas más **sensibles, cercanas y comprensivas**. Nos permite ponernos en el lugar del otro.

Cuando uno se pregunta qué le habrá pasado a esta persona para reaccionar de esa manera, estamos tratando de empatizar, de ponernos en su pellejo. Y es que "si accediéramos a la biografía de nuestros enemigos y comprendiéramos la tristeza y el sufrimiento que padecen, nuestra hostilidad se desvanecería" (Henry W. Longfellow).

Además, la empatía requiere de un paso previo: el **autoconocimiento**. Difícilmente podremos lograr empatizar con otro si no somos capaces de **reconocer nuestras emociones** y ponerles nombre. El contacto íntimo con uno mismo abre la puerta a una mejor comprensión de los demás.

En mi consulta, escucho a muchas personas que vienen dolidas y heridas por otros. Su enfado no les deja ver qué sentía la otra persona en el momento que le hizo daño, qué le estaría pasando. Sólo preguntándonos qué movió a esa persona a actuar de ese modo, podremos **comprender con profundidad** toda la escena vivida.

Considero que una de las mejores enseñanzas que podemos dejar a nuestros hijos es la de ser empáticos; saber tener en cuenta lo que está sintiendo su amigo, imaginar qué sentirá con su reacción alguien de la familia.

Falso optimismo

Ser optimista y positivo está de moda. La publicidad nos presenta modelos de personas que triunfan y siempre sonríen, que sacan lo positivo de cada experiencia, por dura que ésta sea. Los numerosos libros de autoayuda que versan sobre el optimismo y las emociones positivas venden, y mucho. Bajo ese falso optimismo se puede esconder una negación del dolor y el sufrimiento.

No seré yo quien niegue la importancia de un espíritu positivo para afrontar la vida (muchos de mis artículos abordan este tema), pero no todo es así de fácil. Existe una fuerte presión social para que nos mostremos siempre sonrientes, llenos de energía y optimismo. Y así se ha instaurado una **tiranía del optimismo** que no deja lugar a otras emociones también necesarias y sanas. Y es que no hay emociones positivas y negativas. [Las emociones](#) simplemente **son** y cada una tiene su momento. Esa presión nos puede hacer sentir débiles si estamos tristes o hundidos frente a un problema, o culpables si no sonreímos cuando estamos muertos de miedo.

Y qué decir del **pensamiento mágico y omnipotente** que transmiten montones de libros de autoayuda: "puedes ser y conseguir lo que quieras". Es un optimismo sin apoyo en la realidad. Yo defiendo el poder de la mente y la importancia de tener sueños que alcanzar pero también debemos tener los pies en la tierra y ser **conscientes de nuestros límites y capacidades** para lograr las cosas. Lo explica mucho mejor Schopenhauer en su libro "El arte de ser feliz":

<<Cuando hemos reconocido de una vez por todas nuestros fallos y deficiencias lo mismo que nuestras características buenas y capacidades, y hemos puesto nuestras metas de acuerdo con ellas, y conformándonos con el hecho de que ciertas cosas son inalcanzables, entonces evitamos de la forma más segura y en la medida en que nuestra individualidad lo permite el sufrimiento más amargo, que es el descontento con nosotros mismos como consecuencia inevitable del desconocimiento de la propia individualidad, de la falsa presunción y de la arrogancia que resulta de ella.>>

Amar lo que soy

Reyes Martínez

Casi todas las personas nacidas en la actual cultura occidental hemos aprendido desde chiquitos a ignorar y **rechazar aspectos nuestros**. Hemos sufrido el proceso de división de la realidad en bueno-malo, y nos identificamos con lo que otros aprobaban y consideraban deseable.

Unas veces, reprimimos conscientemente y otras dejamos en el olvido y la inconsciencia, cualidades y aspectos que nos hacían vulnerables o eran rechazados por nuestros seres más queridos desde la infancia y por otras personas significativas (maestros, novios, amigos) en etapas más tardías. El rechazo y la exclusión que primero estuvo fuera, ahora ya se ejerce desde dentro.

En nuestra [consulta de psicoterapia](#), topamos frecuentemente con el rechazo y la exclusión de características y tendencias personales, de hechos biográficos, o el rechazo de conductas llevadas a cabo (casarme con aquella mujer, confiar en aquel amigo, irme de casa de mi madre e irme a otra ciudad durante muchos años). Nos encontramos con personas que se rechazan, se **esconden**, se maquillan, se operan, se culpan.

Este rechazo no logra hacer desaparecer lo que no te gusta y no quieres, sino más bien al contrario: **lo que reprimes** y rechazas, cuando bajas la guardia aparece de un modo **más descontrolado** en tu vida. Hace que gastes mucha energía en tener "todo bajo control", energía que no tienes disponible para un funcionamiento más creativo.

Amar lo que soy significa empezar a **escucharte**, y empezar a escuchar lo que te dice la realidad a través de los demás. Significa ir al cuarto oscuro de los tiliches(trastos) que has ido amontonando y abrir la puerta. Significa mirar eso que no te gusta y que has aprendido a excluir de tu vida. Cada uno de esos "tiliches escondidos y amontonados" trae un tesoro de crecimiento, de sanación y de amplitud para tu vida.

Es posible, poco a poco, aprender a mirarlos con una **sonrisa benevolente** y preguntarles qué mensaje traen para tu vida.



Gracias

Miriam Magallón
www.terapiaypsicologia.com

