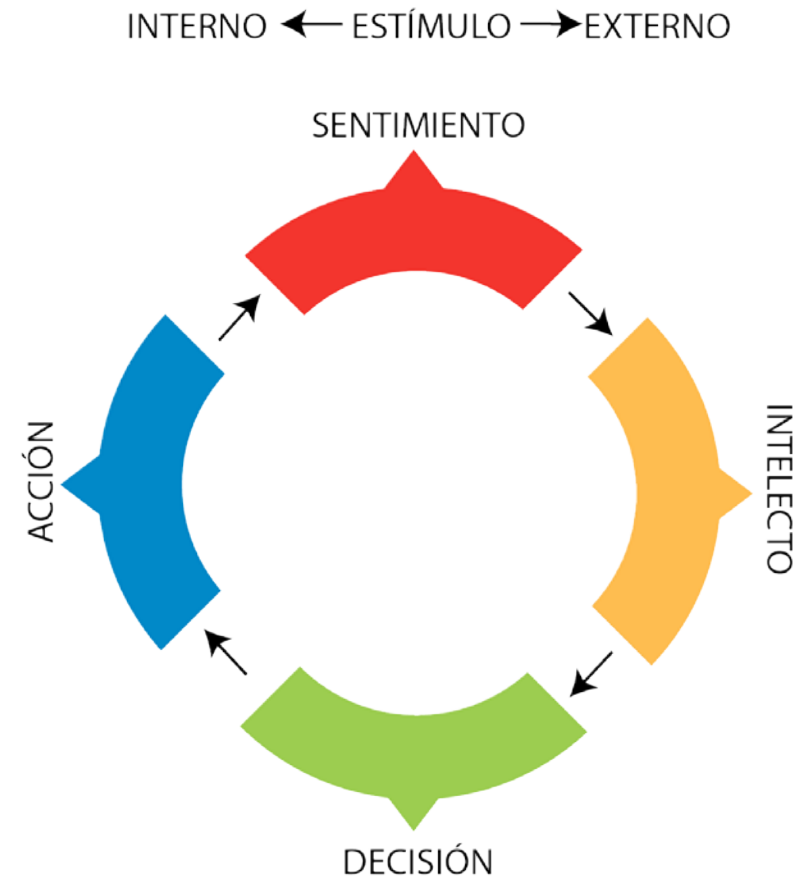


A) Este es el ciclo ideal para manejar conscientemente mis sentimientos.

LECCIÓN 6

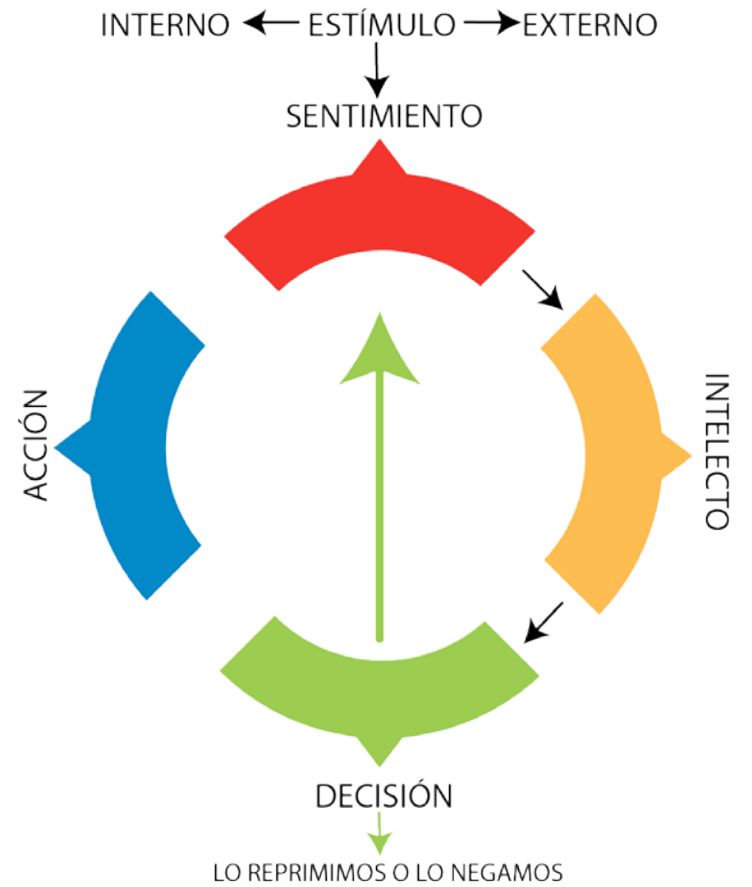
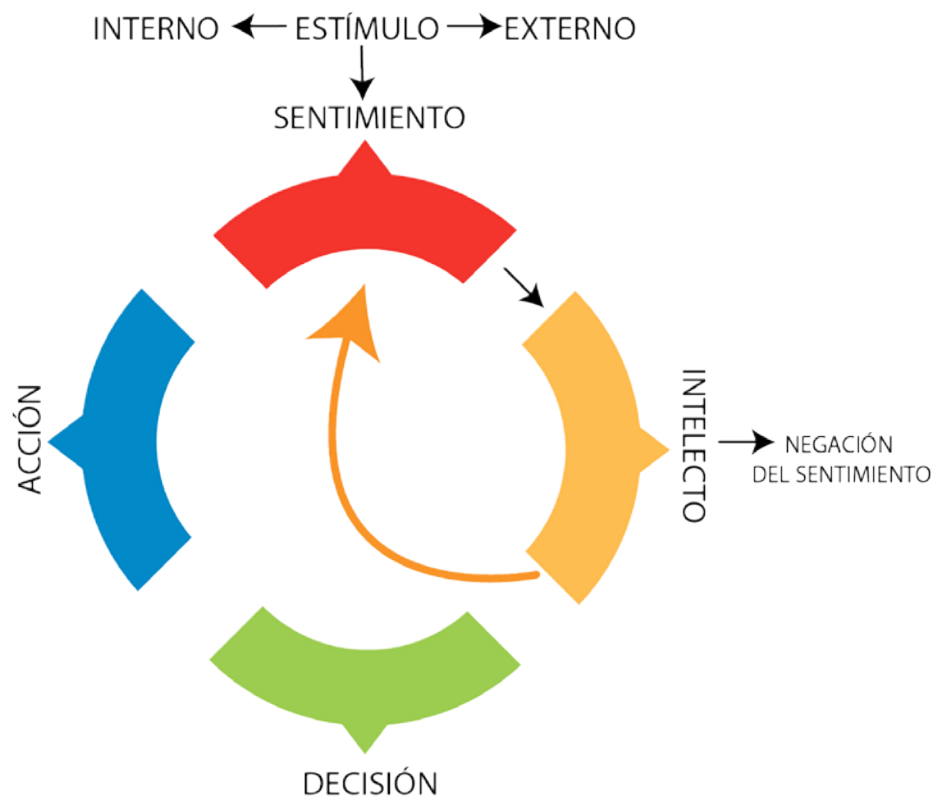
LA RUEDA DE LA CONCIENCIA

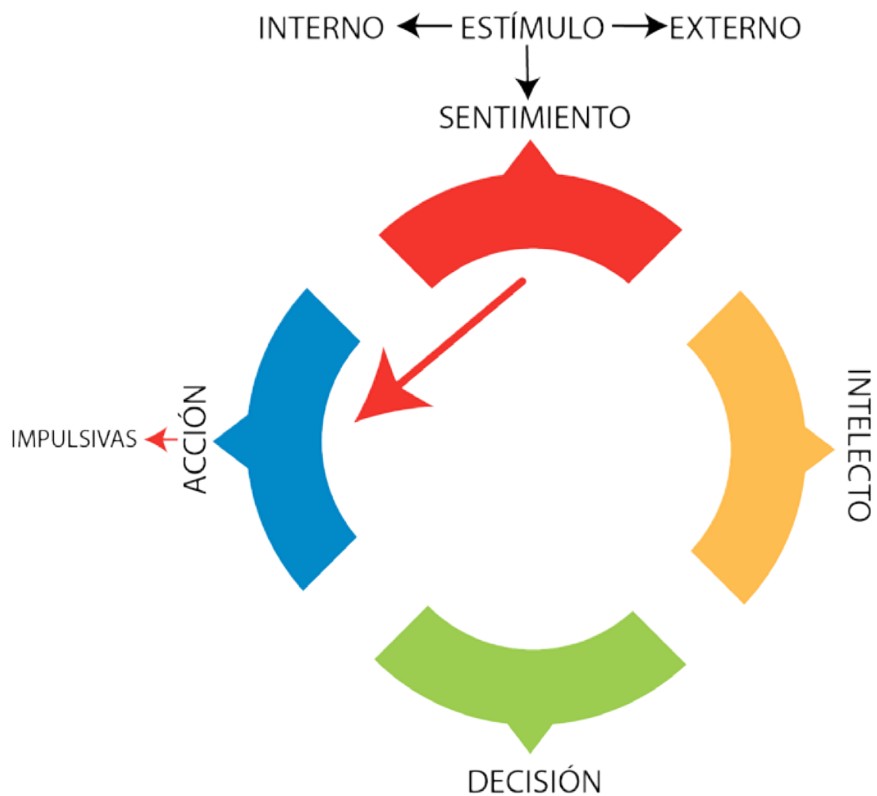
Constantemente estamos recibiendo estímulos internos y externos que nos provocan sentimientos. La manera como reaccionamos ante estos sentimientos se debe, en gran medida, a la racionalización que hacemos de los mismos: es en el intelecto en donde tomamos la mejor decisión, lo que nos conduce a la acción, provocándonos un nuevo sentimiento.



Pero, en muchas ocasiones, cortamos este ciclo o proceso.

Analicemos algunos casos:





MECANISMOS DE DEFENSA.

En estos diagramas puedes identificar 3 mecanismos de defensa: son los enemigos para lograr el autoconocimiento.

Los mecanismos de defensa son procedimientos que el “yo” pone en marcha para evitar la realización de impulsos internos o protegerse de estímulos externos que siente como amenaza.

- **La represión:** consiste en ocultarnos (o mentirnos) a nosotros mismos la verdad sobre algo, mandándola al inconsciente. Sin embargo, tarde o temprano nos dará problemas, ya que la verdad tratará de salir, influyendo en nuestros pensamientos, acciones y reacciones, por lo que es como una bomba de tiempo. Se almacenan emociones y cargas tensionales que generan irritación, dudas, temor y ansiedad como forma de liberación de una excesiva represión. Todo lo que se reprime se expresa por medio de síntomas externos. Lo reprimido vuelve en forma de fantasía, lapsus, fallos, exageraciones, dificultades de relación, rupturas, etc.

- **La racionalización:** convencerme a mí mismo, a través del pensamiento, de que algo es verdadero o es un bien para mí. En sí, el sujeto evita la frustración mediante un razonamiento. La racionalización

distorsiona la realidad para justificar prejuicios y fracasos. El “yo” inventa excusas que justifican la conducta frustrante o una situación inaceptable, como cuando un estudiante alega la “mala suerte” o la incompetencia del profesor para dar cuenta de sus malos resultados académicos.

- **La negación:** bloquear nuestra mente a una realidad o hecho que no queremos vivir, afrontar. Negamos que existe el problema; vivimos en una “realidad creada” que no lo es: nos contamos y creemos una mentira acerca de nosotros mismos y nos convencemos de ella.

CALMA, NO PASA NADA...

“La realidad no siempre es la que nos gustaría que fuese”, “no pasa nada, me da igual, casi es mejor así”. Estas frases son como una muletilla para muchas personas, ya que lo que quieren es reducir su malestar al no salir las cosas como desean.



Intentamos estar bien o, como mínimo, lo menos mal posible. Por inercia buscamos nuestro bienestar. Con cierta frecuencia, en mitad de nuestra búsqueda, encontramos argumentos que teóricamente son correctos pero que después, en la práctica, no nos calman tanto. Las frases con la que comenzaba supongo que son teóricamente aplastantes, pero ¿realmente por repetírnoslas nos tomamos la vida de manera diferente? Darnos explicaciones sobre cómo debemos afrontar lo cotidiano ayuda a marcarnos objetivos, a entender que ciertas situaciones no son tan malas, pero corremos el riesgo de convencernos de que no tenemos por qué estar mal y aun así seguir sintiendo malestar. De ser así, acabamos teniendo dos problemas en lugar de uno: uno por estar mal y otro por no deber estarlo (¡pues vaya!) (gabinete de psicología).

En otras ocasiones, para intentar estar algo mejor, intentamos negar ciertas realidades, intentamos no pensar, evadirnos, hacer lo contrario de lo que nos dice el

ánimo (estar contentos cuando sentimos una gran pena). Este mecanismo, aunque eficaz a corto plazo, enseguida se convierte en una trampa. Lo podemos utilizar a modo de careta pero por dentro sentimos la misma sensación de malestar.

No quiero decir con esto que minimizar las cosas sea malo. Pero abusar de este mecanismo puede volverse contra uno mismo al no generar capacidades para hacer frente a problemas de distinta índole. Pongamos un ejemplo: una persona, tras recibir el comunicado de que ha sido despedida, se siente fatal, siente impotente y con rabia. Pasada una hora, cuando llama para contárselo a su pareja, comienza diciendo: “me acaban de decir que estoy despedido”. Ante la reacción de malestar y preocupación de su pareja añade: “bueno no va a pasar nada, en esta empresa no iba a ningún lado, ahora tengo el paro...”. Esta persona intenta no preocupar a su pareja, a la vez que intenta auto-convencerse de que no es tan grave la situación. Es posible que, en ocasiones, un despido no sea tan grave, pero si a pesar de estos argumentos la persona sigue sintiéndose mal, deberíamos preguntarnos el por qué. En este caso, la razón “lógica” es un intento para alejar los sentimientos de temor y preocupación que surgen en ese momento. En una primera instancia, quizás es lo único que la persona pueda hacer ante el impacto de la

noticia; pero si, finalmente, no se enfrenta a sus temores y preocupaciones, estos sentimientos no podrán ser resueltos.

En ocasiones, es más sencillo enfrentarnos a esos sentimientos y buscar soluciones realistas y efectivas que seguir intentando convencernos de que no pasa nada. No quiero decir que sea fácil, pero seguro que será más efectivo.

