

¿Cómo te encuentras hoy?

El estado de ánimo es un aspecto que tenemos en común todos los animales vertebrados. Todos hemos visto mover la cola a un perro cuando está contento, o poner los ojos caídos y la mirada apagada a un perro cuando se ha ido su amo o se encuentra enfermo. Pero ellos, los “más” animales, tienen la ventaja respecto a nosotros, los supuestamente “menos” animales, de que sienten las emociones de un modo más simple, sin mediatizarlas por los pensamientos del mismo modo que nosotros. Esta realidad la vemos reflejada en la cultura popular cuando oímos de pequeños a los mayores decir aquello de “eres más feliz que el tonto el pueblo”.

Nosotros modulamos nuestras emociones con nuestros pensamientos, corazón y cabeza interactúan, luchan por hacer valer sus impulsos. Una de las emociones más conocidas es la tristeza. Todos hemos pasado malas rachas, y seguramente muchos de vosotros estaréis ahora pasando algún bajón. Estar triste es algo adaptativo, es bueno porque indica a nuestro entorno que algo va mal, como una especie de llamada de auxilio en los malos momentos, aunque es obvio que lo pasamos mal. Cuando se rompe una relación sentimental, fallece alguien cercano, pierdes el trabajo o no encuentras, alguien de tu entorno o tu mismo padeces una enfermedad grave o tienes una larga rehabilitación por delante, ... son causas justificadas para deprimirse, pudiendo llegar posteriormente a convertirse o no en depresión. Es un luto que tiene su proceso.

Cuando nos pasa una sucesión de eventos negativos de bajo grado, o pocos sucesos pero con una gran carga afectiva negativa nuestra mente puede jugarnos malas pasadas. Aquí influye sobremanera el estilo cognitivo de cada persona, como tiene su autoestima, su inteligencia emocional, el momento y el contexto en que ocurra, la atribución que hagamos del hecho, ... pudiendo convertir una etapa normal en algo con consecuencias aversivas para el sujeto. Es cuando nos encontramos muy mal durante un largo periodo de tiempo, nuestros recursos son incapaces de solicitar las demandas, tenemos a menudo ganas de llorar, nos encerramos en nosotros mismos y evitamos las situaciones en donde se tenga que hablar de nosotros. En estas ocasiones tendemos a no prestar atención a los acontecimientos positivos que nos rodean, focalizando nuestra atención en los dañinos, o situaciones anteriormente neutras se vuelven perjudiciales a nuestro parecer. Personalizamos todos los fracasos en nosotros mismos, considerándonos los culpables de todos los males que ocurren alrededor, o no entendemos porque nos ocurren tantas cosas negativas a nosotros mientras otros tienen tanta suerte. Para nosotros la realidad se clasifica en dos categorías (blanco-negro), y, por casualidad, nuestra percepción de uno mismo siempre se encuentra en el polo negativo.

Aquí tendríamos frases que hemos sentido nosotros o escuchado a gente cercana a nosotros: “es que lo hago todo mal”, “no sirvo para nada”, “haga lo que haga no cambiaré nada”, “todo lo malo siempre me pasa a mí, no es justo”, “debo ser un mal padre, sino mis hijos tendrían más disciplina”, “soy una inútil”,... Seguro que te vendrán a ti también muchos ejemplos similares.

Es importante que cuando estamos bajos de ánimo, que las paredes se nos hacen muros, cuando las escaleras se asimilen al pico más alto o cuando los pasillos nos parecen laberintos, no encerrarnos en nosotros mismos. No digo que tengas que ir al psicólogo, pero si miras alrededor verás que siempre hay alguien ahí dispuesto a escucharte y que se preocupa por ti. Hablar los problemas con la gente en la que confías es muy

importante. Hay gente que dice que al contar tus problemas putes al que se los cuentas, porqué repartes tu carga en dos, tu encontrándote más libre y el un poco más cargado.

Puede suceder, pero siempre es mejor compartir la carga con alguien que está dispuesto que llevarla solo. En otros casos contar tus problemas a una persona que no los siente como suyos nos ayuda a verlos desde una perspectiva diferente, a abrir las puertas de nuestro cerebro que nos impiden ver soluciones alternativas que luego vemos obvias, que en muchas ocasiones el mero hecho de decir lo que nos preocupa en voz alta nos hace ver lo poco importante que es. Tenemos que aprender a aceptar nuestra realidad, que puede que no sea la que deseáramos, pero es en la que vivimos y la que podemos hacer que nos haga sentir mejor, porque está en nuestras manos. Y es fundamental aprender a valorar las pequeñas cosas que nos rodean y sin las que nuestra vida no sería lo mismo. Siempre tener un plato en la mesa, tener una amiga en la que confiar, un hermano al que abrazar, pasear por la playa, sentir el calor del sol en la piel, oír a los pájaros,... son cosas que no por estar siempre ahí debemos de menospreciar. Muchas veces no somos conscientes de lo que más nos importa hasta que lo perdemos.

En los momentos difíciles suele ser buena solución el obligar a una persona a ir a sitios donde “seguro que se lo pasa bien”, porque el estar mal, ir a un sitio donde “se supone” que debes disfrutar, y ver a todo el mundo sonreír solo hará que la persona se encuentre peor al querer divertirse y ver que no es capaz. Todo tiene su tiempo y sigue su proceso, no debemos forzar las situaciones. Como dice un antiguo proverbio chino: “los problemas que tienen solución tienen que preocuparte porqué los puedes solucionar, los problemas que no tienen solución, tampoco tienen que preocuparte porque no puedes hacer nada”.

En estas últimas líneas, me gustaría que cierres los ojos, respira unos segundos y centres tu atención (con los ojos cerrados), en aquello que oyes a tu alrededor, el movimiento, tus extremidades, el aire al entrar y salir de tu cuerpo, en que siente tu piel, ... espero que pases un día lleno de sensaciones.

Carlos Arenós Agut.
Socio de SAF Serveís Psicològics.