



lo que

NO

no me pase a mí...

M^a Lourdes Torres Velasco



LO QUE NO ME PASE A MÍ...

María Lourdes Torres Velasco

© 2008. M^a Lourdes Torres Velasco

Portada diseño: Celeste Ortega (www.cedeceleste.com)
Difusión de la obra: Íttakus



Licencia Creative Commons

Edición cortesía de www.publicatuslibros.com. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

No puede utilizar esta obra para fines comerciales. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta. Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

Publicatuslibros.com es una iniciativa de:



Íttakus, sociedad para la información, S.L.
C/ Millán de Priego, 41, P 14, 1 N
23004 Jaén-España
Tel.: +34 953 08 76 80
www.ittakus.com



Índice

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
SALUD.....	6
AMOR.....	7
DINERO.....	8
LA SUERTE Y LOS SUEÑOS ANHELADOS.....	12
LO QUE LOS DEMÁS OPINAN DE USTED.....	14
MALESTAR.....	17
¿POR QUÉ A MÍ?.....	20

Agradecimientos

Dedico este libro a todas aquellas personas que, por alguna u otra razón, sufren en nuestro mundo. Por salud, por amor o dinero, no importa el motivo, por todos ellos puede aparecer desconsuelo y dolor. Nuestra vida está llena de circunstancias que llevan a la persona a la ansiedad y a la depresión. Son muchos los que se ven reflejados en sucesos similares, no están solos, nuestro ritmo de vida ha convertido a la depresión y al estrés en aspectos que parecen habituales en nuestra sociedad. Ser conscientes de ello nos ayuda a ponerles un freno. Por todo ello le doy mi agradecimiento a toda aquella persona que en algún momento ha tendido su mano en auxilio de otra, no importa en el grado que lo haya hecho, a veces por el simple hecho de sentirse escuchado la soledad parece más amena.

Introducción

“Lo que no me pase a mí...” Es un libro que recoge el sufrimiento humano, ese sufrimiento que cada día experimenta alguna persona en algún lugar del mundo y que en numerosas ocasiones nos preguntamos por qué aquellos sucesos nos están ocurriendo a nosotros centrándonos únicamente en los aspectos negativos y olvidándonos de lo positivo que también nos aporta la vida, conformando el ciclo de alegría y tristeza al que nos vemos sometidos de forma continua. El desempleo, la falta de una vivienda, el desamor, la situación económica,... entre muchos otros aspectos de nuestra vida nos está llevando a una de las enfermedades de gran importancia del siglo XXI que no es otra que la ansiedad y la depresión. Tal vez hayan aparecido ocasiones en su vida en las que ha pedido un deseo, la noche de San Juan, en Fin de Año, el día de su cumpleaños,... y posiblemente su deseo haya ido encaminado a alguno de estos tres asuntos: *Salud, amor y dinero*, con un grado de importancia diferente para cada uno de nosotros pero en definitiva, tres áreas de inmensa satisfacción y de gran dolor si no se encuentran abarcados adecuadamente en nuestra vida. Este libro quiere tratar situaciones que ocurren en dichas áreas que provocan ansiedad en muchas personas, circunstancias comunes que pueden ocurrirle a una gran mayoría de personas, y que están provocando focos de auténtica ansiedad en nuestra sociedad e incluso pueden llevar a la depresión. Por tanto, no se deben considerar a la ligera y estar pendiente de ellas para lograr un mayor bienestar psicológico.

SALUD

La salud es un tesoro sin igual que cuando la tenemos no la sabemos apreciar. Cuando una persona es joven y su salud es de hierro cree ser inmortal, no le teme a nada ni a nadie, cree tener todo el tiempo a su favor, su preocupación puede girar entonces en otros asuntos tales como el amor o el dinero, incluso puede llegar a ocupar su mente en detalles sin importancia y sentir ansiedad por asuntos insignificantes. Cuando la persona enferma empieza a apreciar la salud como el mayor de los tesoros, anhela volver a estar sano y cuando lo logra siente un inmenso alivio y aprecia su bienestar, sus preocupaciones han pasado del amor o el dinero a la vida como tal, y la ansiedad por detalles insignificantes pasan a un segundo o incluso tercer plano. Pero pasado un tiempo puede que vuelva a caer en dicho círculo, ya no se preocupa de su salud y puede que vuelva a caer en preocupaciones que por sí solas no cobran importancia.

Por otra parte puede que tenga a algún familiar cercano con alguna enfermedad de larga duración, puede que haya pasado gran parte de su vida en torno a esa persona, la ansiedad por el malestar de la otra persona se ha instalado en su vida, no duerme tranquilo y por las noches se despierta sobresaltado, ha perdido interés por las cosas y su mente ronda continuamente entre la preocupación y el desconsuelo. Debe aprender a vivir su propia vida, no puede controlar lo que sucede en el exterior, existen acontecimientos que puede controlar pero otros se escapan de sus manos, sólo puede ayudar hasta un punto pero existe una línea que no puede atravesar, por lo que debe intentar descender el grado de alerta que mantiene de forma constante y que puede llevarle a enfermedad igualmente. Solo si está realmente bien podrá ayudar a otras personas y sobre todo no dude en pedir ayuda, no espere a que la situación le sobrepase.

La salud debe ser nuestro principal pilar, sin ella no tenemos nada, por ello debemos cuidarla día a día, al igual que las plantas de su jardín, cuando son hermosas puede ser por el resultado de su amor y dedicación, las ha regado y les ha aportado las circunstancias idóneas para su adecuado crecimiento, el resultado son unas hermosas flores. Por el contrario, si deja de cuidarlas el resultado final son unas rosas marchitas. Nuestra salud equivale a las rosas de su jardín, cuídelas y obtendrá como resultados unas flores con gran vigorosidad, igual ocurre con su salud y bienestar.

AMOR

En una tarde cualquiera podrá apreciar una reunión de amigos y amigas, todos ellos sin pareja, todos se lamentan de que no consiguen encontrar a su alma gemela, a aquella persona con la que compartir su vida. Nuestra sociedad ha cambiado con respecto a unos años. Hace no mucho tiempo la gran mayoría de las personas empezaban una relación a temprana edad, se casaban jóvenes y tenían hijos formando una familia en ocasiones numerosa. Nuestras aspiraciones, nuestro estilo de vida y nuestra sociedad en general han cambiado. Nuestros deseos cubren muchas esferas, laborales, culturales, entre muchas otras, la pareja forma parte de una de ellas. Nuestro tiempo, nuestra vida, ha de dividirse en complementar todas esas facetas, aunque cada uno de nosotros posee una escala de valor diferente dándole más importancia a unos aspectos que a otros. Nuestra sociedad es más individualista, nos movemos como individuos, aunque seguimos formando grupos, de amigos, de trabajo, de familiares,... estamos solos pero en continua compañía. Existen personas que pasan su vida conociendo a diferentes parejas, no terminan de unirse a ninguna de ellas, no creen en el amor, solo buscan compañía y conocer nuevas personas. Otras han pasado su vida esperando a su verdadero amor, pero han ido pasando los años, no han logrado enamorarse nunca y ya en la adultez desean formar una familia, por lo que buscan a una persona cercana, tal vez en igual condiciones que ellos, e intentan convencerla de unir sus vidas, pero puede que su intento sea inútil. Otras por el contrario, creían en el amor, compartieron su vida o gran parte de ella con la persona que creían que era su verdadero amor, pero en lugar de felicidad y armonía vivieron un infierno, su vida está llena de dolor y desdicha, pero puede que hayan tenido el valor para iniciar sus vidas por su cuenta, tal vez con sus hijos, y ahora tienen esperanza de vivir de nuevo. Sea cual sea nuestra situación en el aspecto del amor hemos de tener en cuenta que la primera persona en la que debemos pensar es en nosotros y en nuestro bienestar, nadie podrá conseguir alcanzar la felicidad por nosotros pues esa es una tarea de gran complejidad y que no debemos asignar a otra persona. Solo pensar que si nosotros mismos no sabemos lo que queremos difícilmente otra persona externa a nosotros podrá lograr ese objetivo, si por el contrario somos felices con nosotros mismos y tenemos claro lo que queremos nuestro camino hacia la felicidad será más fácil de lograr.

DINERO

1. La depresión del desempleado.

Como se ha comentado con anterioridad, nuestra vida está compuesta por diferentes esferas que son importantes para cada uno de nosotros en diferente medida: la familia, las amistades, y entre otras más, encontramos el empleo. Muchas horas de nuestra vida transcurren en el ámbito laboral. Dedicamos años de nuestra existencia en la educación y en gran medida con ese esfuerzo perseguimos un fin, además de buscar alcanzar comprender nuestro mundo y alcanzar una determinada cultura, perseguimos un objetivo, encontrar un trabajo y que además este se ajuste a nuestras habilidades y aspiraciones, por ello, invertimos recursos en orientación escolar y laboral. Todo esto convierte al ámbito laboral en una esfera de nuestra vida de vital importancia. A todo esto se le une el número de horas que dedicamos a nuestros trabajos y los lazos que se establecen con otras personas. Al mismo tiempo, el trabajo se convierte en un incentivo que se canjea por otro reforzador como es el dinero y que lleva aparejado unas posibilidades y necesidades.

Después del análisis planteado es comprensible que el empleo y su repercusión que entabla en la psicología de la persona y en su bienestar no es un asunto a considerar a la ligera. Son muchas las personas que sufren a consecuencia del empleo, ya sea porque este no le satisface, o simplemente porque ni siquiera tiene la opción de desempeñarlo.

Existen familias compuestas por padres e hijos pequeños que no disponen de una fuente externa que le cubra sus necesidades. Puede que ni el padre ni la madre dispongan de un trabajo, ni peor ni mejor, y ello conlleva en el núcleo familiar una serie de circunstancias que llevan al sufrimiento de dicha familia. Puede que el hijo pequeño no sea consciente de lo que está aconteciendo en su familia, puede jugar con sus juguetes, ignorante del sufrimiento de sus padres. La desolación y el desamparo inundan las paredes de la casa que ni siquiera es de su propiedad. Las lágrimas inundan los ojos de una madre preocupada por el futuro de sus hijos. La felicidad se ve empañada por la falta de un empleo.

Puede que sea una persona de mediana edad, haya pasado la mayor parte de su vida en un empleo que no le satisface y tiene un sueño, lleva gran parte de su vida deseando no estar ahí. Se levanta cada mañana como si tuviera un lastre que le impidiera levantarse de la cama, mira el despertador y desea que los segundos pasen lentamente para no tener que salir de casa y no tener la obligación de llegar a ese lugar que tanto le gustaría hacer desaparecer pero no puede. Entonces se reconforta diciéndose a sí mismo que es afortunado de tener un empleo habiendo tantas personas que carecen de él. Va contando los días para el fin de semana y el tiempo que queda para disfrutar de sus vacaciones y así, año tras año, consigue superar cada día de asistencia a ese trabajo que no le gusta. Mientras tanto sigue soñando con ese otro trabajo que le gustaría tener, piensa que algún día lo podría lograr y ese pensamiento le da fuerzas y esperanzas.

A lo mejor es una persona joven, recién licenciada, llena de ilusiones y de sueños, piensa que el mundo está a sus pies y se siente llena de energía. Empieza a buscar trabajo. Al principio, si es afortunado, aparecerán algunos empleos de un nivel mucho más inferior de los que usted se había planteado y puede que los deje escapar para seguir con la búsqueda de sus sueños. Empezará a enviar curriculums y acudirá a algunas entrevistas, las primeras negativas no hieren profundamente su autoestima, tal vez lo toquen solo parcialmente, pero conforme pase el tiempo y vaya comprobando otra realidad distinta a la que había soñado puede que sus ilusiones se vayan derrumbando poco a poco.

En todos estos casos, junto a muchos otros, existe un denominar común, el empleo, si este no se ajusta a nuestras aspiraciones o nuestros intentos de conseguirlo son inútiles nos llevan a experimentar una serie de síntomas que podrían abarcarse desde la Psicología con el objetivo de mejorar el bienestar de las personas. Es necesario comprender esta situación en la que está inmersa la persona, y fundamentalmente, los sentimientos y los pensamientos que la persona experimenta ya que estos pueden suponer un foco de sufrimiento en nuestra sociedad.

La persona que sufre a consecuencia del empleo puede experimentar desesperanza, suelen aparecer sentimientos de tristeza y apatía, falta de interés por las cosas, y haciendo un símil, lo que he venido a denominar como el Síndrome de la Indefensión Aprendida del desempleado por tener síntomas parecidos a la Indefensión Aprendida a consecuencia de un trauma, ya que suele ser frecuente, que en muchas personas aparezcan pensamientos tales como que *nada va a cambiar, todo va a seguir siempre igual haga lo que haga, es inútil*. Todo ello unido a problemas de insomnio y de ansiedad. Es evidente que nunca se podrá comparar un trauma con el desempleo, y por tanto, el Síndrome de la Indefensión Aprendida tiene un grado de importancia indiscutible, lo que pretendo indicar es que la falta de un empleo puede originar en la persona que lo sufre una serie de síntomas que no se deben descuidar pues originan un verdadero sufrimiento en quien lo padece.

Estos síntomas se suelen empeorar cuando personas del entorno del sujeto, sin darse realmente cuenta de sus actuaciones, presionan con comentarios a la persona que sufre por el desempleo, culpabilizando de forma indirecta a esta por la situación que está viviendo.

Es necesario actuar sobre estos síntomas que vive la persona, que en ocasiones se descuidan y se le restan importancia. La persona sufre y por tanto hay que ayudarla, ya que además, puede crearse un círculo que le impide salir de dónde se encuentra. Al igual que cuando una persona vive un acontecimiento de otra índole en su vida, el empleo se ha convertido en una esfera vital en nuestras vidas y por tanto, un foco también de alegrías y pesares. Sobre todo no se le debe culpabilizar a la persona, debemos ser un punto de apoyo y no hacer de indicador de fracaso.

2. Secretos y mentiras.

Esta falta de empleo nos está llevando a una situación tal que muchas personas guardan secretos con la esperanza de poseer algún título o curso, alguna diferencia con respecto a otros y poder así tener un puesto de trabajo. La cuestión es que se produce una situación paradójica en la que todos desconfían de todos y deseando diferenciarse del resto en algo y al final todos nos encontramos en igual situación. Luego están las mentiras por aparentar, las críticas a las que somos sometidos nos llevan a ocultar circunstancias desfavorables para no ser afectados por comentarios adversos a nuestra persona. Esta ocultación actúa como mecanismo de defensa, intentamos evitar ser víctimas de comentarios y habladurías. Al fin de cuentas cada persona tiene su propia vida con sus particulares problemas. Si nuestra sociedad fuera más comprensible y nuestra autoestima no se viera afectada por lo que los demás opinan, todas estas circunstancias no tendrían sentido. Nos sentiríamos con valor y confianza independientemente del mundo externo y de pensamientos y comentarios procedentes de nuestro entorno.

3. “No consigo llegar a fin de mes”.

Esta frase está siendo cada vez más frecuente, los precios de artículos de primera necesidad hacen que el sueldo medio del ciudadano no sea suficiente para llegar a fin de mes, alimentos, hipoteca de la casa, el coche, la luz, el agua, incluso el propio ocio, comer fuera del hogar... este aspecto hace que muchas personas sientan verdadera ansiedad. Se requiere reducir aspectos tales como el ocio, las salidas, viajes..., para poder cubrir aspectos de primera necesidad tales como la alimentación o la vivienda. Lo que ocurre es que aspectos tales como el ocio, que puede verse como un lujo, suponen un apoyo para mantener la salud mental en diversas ocasiones. La falta de acontecimientos agradables en nuestra vida puede precipitarnos a sufrir ansiedad o depresión cuando los acontecimientos de nuestra vida son difíciles de sobrellevar. Cuando el trabajo nos absorbe y los problemas nos desbordan, cuántas veces hemos oído “*tómame unas vacaciones*”, el ocio y el relax se han convertido en una esfera importante en nuestras vidas que en muchas ocasiones nos ayuda a sobrevivir a nuestra vida diaria, por el contrario, los días festivos y los fines de descanso se pueden convertir en una auténtica pesadilla si vivimos exclusivamente para el trabajo y no sabemos qué hacer con nuestro tiempo libre o por el contrario, no disponemos de los medios económicos. No debemos entrar en la desolación ante la falta de medios para poder disfrutar de vacaciones o actividades de ocio, podemos realizar todo tipo de actividades que nos proporcionarán una gran satisfacción en nuestras vidas, hacer deporte en casa o al aire libre, realizar una caminata junto a familiares o amigos, reunirnos en una casa para ver una película o preparar una cena para algunos amigos, pudiendo compartir los gastos. La simple postura que tomamos en nuestra vida diaria, si esta es optimista, nos ayudará a llevar una vida feliz sin requerir de grandes inversiones económicas.

4. Sin techo, sin buenos días ni buenas noches.

Son muchas las personas que no disponen de un hogar, un refugio, un lugar al que poder resguardarse cuando hace frío, cuando llueve o nieva. Un lugar dónde poder leer y escuchar música. Estas personas están en nuestra sociedad sin percatarnos que existe una débil franja que en un momento determinado nos puede llevar a estar en dicha situación. Su presencia es como una sombra en la que podemos fijar nuestra vista un instante para pasar a llevar nuestros pensamientos en otros asuntos. Los vemos en el suelo, tirados, con sus vidas desplomadas, y estamos tan habituados que no existe un alma cándida que se arroje al suelo a ofrecer ayuda, nos sentimos incapaces de extender la mano a una persona que realmente lo necesita, y peor aún, culpamos a la persona en cuestión para no caer en la cuenta que a cada uno de nosotros nos puede pasar, solo se requiere una serie de circunstancias que llevan a una cadena de desdichas y pesadumbre. En el otro extremo, encontramos personas preocupadas por su futuro en términos de seguridad económica, nos da miedo no tener una vivienda de propiedad, no tener un vehículo nuevo, no poseer un móvil o un portátil último modelo y no somos conscientes de lo afortunados que somos por tener un lugar dónde refugiarnos de la noche, un lugar calentito cuando hace frío y simplemente, un lugar dónde poder descansar y vivir nuestras vidas. Estamos tan deseosos de poseer, que nos olvidamos de aquellos que no tienen absolutamente nada. Así pues, nuestra sociedad vive una paradoja de la que todos hemos entrado a formar parte sin darnos cuenta de ello.

LA SUERTE Y LOS SUEÑOS ANHELADOS

1. La estrella extraviada.

Todos deseamos tener suerte, buena suerte se entiende, o mejor dicho, hermosa fortuna. Hay momentos en nuestra vida que nos preguntamos qué habrá sido de nuestra estrella y nos preguntamos si esta se habrá despistado y anda extraviada, pues es ausente la buena suerte en nuestra existencia. Ocurre la paradoja que en ocasiones, ocurre un mal acontecimiento y este parece no venir solo, sino que viene acompañado de toda una serie de hechos negativos. Entonces nos preguntamos si tendremos un “mal de ojo”, una maldición o nos lamentamos diciendo que nosotros no hemos sido tan malas personas y no nos merecemos nada de lo que nos está aconteciendo. La felicidad es como un ciclo, no se es feliz siempre ni tampoco desgraciado en todo momento, existe un bucle que nos va llevando de un estado a otro. Puedes pasar un día feliz y tal vez a lo largo de ese día ocurrió algún hecho negativo, pero el peso de la felicidad es más grande que la desdicha y recuerdas ese día como el más feliz de tu vida. Puede que te ocurriera al contrario, tuviste un día de aquellos que piensas que mejor hubiera sido no haberse levantado, te gustaría desaparecer o ir a algún lugar en que nadie pueda encontrarte, puede que en ese círculo de desgracia ocurriera algo hermoso, pero tu tristeza y desesperación no te dejaron apreciarlo. La felicidad y la desdicha no actúan como un todo, recibimos pinceladas de ambas y de nosotros depende el uso y la intensidad que le aportemos. Un mismo hecho puede ser una felicidad o una desgracia para distintas personas, todo depende del valor y del significado que le aportemos. Debemos saborear los momentos felices y aprender de lo negativo como una lección que nos aportaada la vida para convertirlo posteriormente en una experiencia positiva, siempre se aprende algo, y aquello que hoy es negativo puede ser que dentro de cinco años sea percibido como positivo. Una puerta que se cierra abre una nueva oportunidad, nuevas opciones de vida, nosotros elegimos el camino que deseamos seguir.

2. Los sueños no cumplidos y siempre postergados.

Todos en algún momento hemos tenido un sueño, una ilusión, un deseo en lo más profundo de nuestro corazón, de nuestra alma, pero no siempre esos sueños se hacen realidad y lo más lamentable de todo es que en multitud de ocasiones somos nosotros mismos los responsables de que no se cumplan. Una persona puede pasar gran parte de su vida anhelando que un acontecimiento, un hecho, se convierta en una realidad, y entra así en un halo de ilusiones del que no quiere despertar. Espera pacientemente que la suerte cambie un día a su favor y las circunstancias que le rodean le permitan hacer realidad eso que tanto desea, pero cuando las señales se presentan en ocasiones la persona no es consciente y las deja pasar, o el propio miedo a ver hecho realidad ese sueño hace que no continúe el camino que durante tanto tiempo deseó realizar. Si permanecemos durante mucho

tiempo en ese estado de halo ilusorio podemos llegar a la convicción de que lo que deseamos es ilógico e inalcanzable, hemos de romper con esos pensamientos y llegar al convencimiento de que si queremos realmente alcanzar nuestros sueños el principal protagonista somos nosotros mismos y debemos actuar como agentes en movimiento hacia nuestras metas dando pasos en el camino que nos hemos trazado y siendo conscientes en todo momento que se presentarán obstáculos y que ello no debe desanimarnos, sino que por el contrario debemos ser fuertes y buscar posibles desviaciones que nos lleven a caminos alternativos que nos permitan caminar según nuestras circunstancias y que no nos alejen de nuestro objetivo final. Las armas con las que disponemos son el tiempo y la paciencia, la principal de todas, la vida.

LO QUE LOS DEMÁS OPINAN DE USTED

1. *La crítica, esa arma de doble filo.*

Lamento decírselo, pero es necesario que sepa que usted, yo, todos en algún momento hemos sido objeto de las críticas. Es importante indagar el papel que desempeña la crítica chismosa, de forma tal que cuando comprendamos su función, se convierta en un elemento sin importancia, de forma tal que cuando nos enteramos de que alguna persona ha formulado una crítica negativa en nuestra contra no se produzca ese dolor agudo en nuestra alma en forma de puñal que atraviesa nuestra confianza y se convierte en rencor. Cuando un grupo de personas se reúnen y comienzan a criticar a una persona no presente se produce entre ellos unos lazos de complicidad, convirtiéndose en un proceso social de unión entre esas personas que están desarrollando semejante acontecimiento, pues están compartiendo un acontecimiento común. En ocasiones se dicen cosas que realmente no se piensan o que posteriormente llevan a un sentimiento de arrepentimiento en la persona que lo ha formulado. Hemos de ser conscientes de estos "actos sociales" de forma tal que no nos convirtamos en partícipes de la formulación de opiniones dañinas para personas que no están presentes, y por otra parte, para restarle importancia a dichos comentarios cuando somos nosotros los objetivos de la misma. De esta forma evitaremos dañar, a través de comentarios, a personas que luego nos podamos sentir culpables por haberlo formulado y por otra parte, no sentir tanto dolor cuando somos conscientes de críticas no constructivas dirigidas hacia nosotros.

2. *Consejos desafortunados.*

Si tiene usted algún problema o dificultad, ya sea de desempleo, la falta de pareja o cualquier otro aspecto de su vida, se encontrará que las personas que le rodean intentarán, con un buen propósito, aconsejarle, pero si le ocurre como a la gran mayoría de los mortales, dichos consejos no serán muy afortunados. Si creía que estaba lo suficientemente hundido y pesimista, después de tener una apacible conversación con algún conocido, descubrirá que aún podía sentirse peor. La mayoría de las personas recibimos y damos consejos basándonos en nuestra propia experiencia y difícilmente logramos contactar con los sentimientos de nuestro interlocutor. Cuando realmente empatizamos y logramos contactar con la otra persona, nuestro consejo se convierte en una verdadera herramienta de ayuda. Además, debemos ser conscientes que para dar un buen consejo hemos de conocer todos los aspectos que rodean a la situación sobre la que damos nuestra opinión, ya que sin dichos puntos damos un punto de vista a ciegas. Es necesario conocer las distintas facetas de una situación para lograr aportar un sabio consejo.

3. *Por siempre inútil.*

Le compadezco a usted, si por desgracia, ha sido seleccionado para interpretar el papel en la sociedad de inútil. He de comentarle que por mucho que luche, por mucho que sufra, siempre será a los ojos de quienes le rodean un "inútil". Pero utilice este rol que le ha sido auto asignado como un arma a su favor, ante todo, ignore lo que opinen de usted, haga lo que realmente desea hacer, luche por sus metas y sobre todo, y más importante, piense que no tiene que demostrar nada a nadie, sea usted mismo, y si los que están próximos a usted no creen en su valor y en su capacidad no pierda tiempo en intentar demostrar algo que no desean ver en usted, utilice su fuerza, su ilusión, su capacidad, que realmente tiene, en luchar por sus sueños sin importar lo que los demás piensan de usted. Entonces saldrá de ese círculo que le ha sido auto impuesto, irá alcanzando sus sueños y verá que lo que los demás piensan de poco importa, usted ha logrado sus metas.

4. *Hiriendo su sensibilidad.*

Conforme vaya alcanzando sus objetivos irá encontrando en su camino personas que halagarán sus logros, ello aumentará su autoestima y su ilusión por lograr sus sueños. He de decirle que agradezca dichos comentarios, los utilice para aumentar su fuerza interior y siga su camino sin detenerse ante los primeros logros alcanzados. Por otra parte, encontrará a otras personas que al comprobar cómo va alcanzando sus metas, intentarán desilusionarle, tal vez no sea por simple malicia, sino simplemente porque esa persona en cuestión no crea realmente en que los sueños se pueden alcanzar. Sea la razón que sea, ante dichos pensamientos que les son transmitidos y que hieren su esperanza, haga oídos sordos y siga adelante, o mejor aún, piense que realmente va por buen camino. Existen puertos cuya entrada del navío son dificultosas, la tempestad puede impedir su desembarco, pero no se desanime, pronto aparecerán los primeros rayos del sol y podrá ver cómo llega al destino que se había marcado.

MALESTAR

1. *La soledad, aliada o enemiga.*

La soledad puede ser una amigable aliada o una perversa enemiga. Hay momentos de soledad que ayudan a la persona a la reflexión y al conocimiento interior de nuestra alma y de nuestro pensamiento, hay momentos de soledad que ayudan al crecimiento personal y nos llevan al desarrollado de verdaderas obras de arte. Pero también tenemos la otra cara de la soledad, aquella que incluye un aislamiento social, involuntario y que lleva a la persona al borde de la locura. Cuando la persona se ve inmersa en sus propias paranoias y olvida la realidad, cuando no desea estar solo y por más que lo intenta no consigue contactar con otras personas, esa alma siente que se pierde, entonces construye una realidad paralela a la existente, su propia realidad. Si a ello le unimos un deseo desmesurado por ser algo que realmente no se es, convierte a la persona en una pobre alma que se siente incomprendida, todos a su alrededor son malvados y ella es una pobre víctima. Realmente nos encontramos con un ser que sufre, por lo que se requiere actuar sobre el epicentro del problema. Hemos de romper con las barreras que están manteniendo a dicha persona dentro del aislamiento social, así como ayudar a aumentar su autoestima y a modificar aquellos objetivos irreales producto de un deseo por ser algo que no se es y que probablemente si se alcanzara nos llenaría de insatisfacción porque están contruidos sobre una base frágil e ilusoria. La soledad, comprende un agradable hogar para el alma cuando, voluntaria, nos apacigua, nos ayuda a meditar sobre nuestros propios pensamientos y relaja nuestra mente. Peligrosa en cambio cuando se convierte en una condición impuesta y sujeta a barreras que aíslan a la persona de su entorno.

2. *El dominador y el dominado.*

Existen personas que sufren a través de las relaciones que mantienen con otras, algunas de estas son patológicas de forma tal que una de ellas actúa como dominador y la otra como sumisa, de forma tal que se establece una relación de sufrimiento. Las personas que rodean a estas personas suelen indicar y aconsejar a la persona dominada que rompa con esa relación, esa persona puede ser consciente de que lo que le dicen los demás es cierto y ella puede desear romper con esa relación o amistad, pero tiene miedo y ese temor le paraliza para poder dar como finalizada esa relación tormentosa. Se ha establecido un vínculo patológico que lleva a la desdicha a veces a ambas personas. La persona dominada puede llegar a sentir que su energía vital disminuye y crece de nuevo cuando la persona que le daña está lejos, pero cuando la persona que la domina vuelve a entrar en su vida siente que esa energía vuelve a disminuir. No encuentra la manera de romper con

ese vínculo que no desea pero que siente que de alguna manera le ha sido impuesto, impuesto por ella misma. Desearía no haber conocido nunca a esa persona, pero ya está en su vida y no sabe cómo sacarla de ella. Debemos de comprender que cada uno de nosotros es libre para elegir a sus amigos, a su pareja, a las personas con las que nos queremos rodear. No somos malas personas por esa elección, a veces es necesario elegir mantener a nuestro lado o dejar de mantener a nuestras amistades, a nuestra pareja, sobre todo cuando estas son dañinas para nosotros. Lo patológico es mantener una falsa que nos daña y hace añicos nuestra autoestima. Debemos sentirnos válidos, válidos como personas, válidos como amigos y como compañeros, pero con el derecho de elegir con quién deseamos compartir nuestra vida, nadie puede obligarnos a permanecer al lado de otra persona que nos hiera, y el rechazo no nos debe hacer sentir como malas personas, ni cuando nosotros rechazamos tener a una persona a nuestro lado ni cuando somos nosotros el objetivo del rechazo. Cada cual está en su derecho y en libertad para elegir a las personas que le rodean, si entendemos y respetamos ese aspecto nos convertiremos en personas más comprensibles y más acordes con nuestros propios sentimientos. En definitiva, más felices.

3. *El cerebro humano: el gran mago de la ilusión.*

¿Se han preguntado alguna vez por qué resulta tan difícil cambiar su futuro, su realidad, y le resulta tan complicado modificar hábitos que les son perjudiciales?, se siente atrapado en sus propias manías y le resulta imposible escapar de ellas. El ser humano se mueve por hábitos y una vez adquirida una, supone un gran esfuerzo poder modificarla. El tabaco, el alcohol, morderse las uñas, hasta la hora a la que se despierta por la mañana, verá que si tiene la costumbre de levantarse a una determinada hora para ir a trabajar, llegará un día de descanso y tendrá dificultad para permanecer más tiempo en la cama. Todo ello es debido a que nuestro cerebro se mueve por rutinas, somos como un programa de ordenador. Nuestra mente ha recogido nuestras costumbres, las hemos automatizados y sin darnos cuenta seguimos una ruta. Si deseamos modificar alguno de estos hábitos hemos de invertir un esfuerzo considerable en producir una variación en ello. Puede hacerlo de golpe o poco a poco, incluyendo pequeñas modificaciones hasta que el hábito haya pasado a transformarse en otro hábito en este caso diferente, y que sea beneficioso para nosotros. Muchas de nuestras “costumbres” las hemos adquirido sin darnos cuenta, un día nos pudo resultar agradable o quizás lo percibimos en otra persona y la imitamos sin ser conscientes de ello. Debemos lograr no ser esclavos de nuestra mente, la realidad que nos hemos creado no es la única posible, es la que hemos registrado a lo largo de nuestra experiencia, pero nuestro mundo, nuestra realidad se puede modificar a beneficio nuestro, creando hábitos acordes con la salud física y mental. Existen personas que no se creen capaces de sus posibilidades, creen que su vida seguirá siendo la misma a través de los años, tal vez sea así, pero porque se mueven con unas rutinas que desarrollan día a día sin modificarlas. Toda persona es susceptible de poder llevar a cabo sus sueños, solo tiene que

desearlo, tener la confianza suficiente de que puede lograrlo y esforzarse por modificar sus pasos hacia aquellos que les dirijan a cumplir sus metas. Todos podemos lograrlo, solo hay que desearlo y caminar hacia ese objetivo.

¿POR QUÉ A MÍ?

A la pregunta *¿Por qué a mí?* podemos llegar a la conclusión que en ocasiones somos nosotros mismos los causantes de nuestras circunstancias, cuando no nos cuidamos y enfermamos, cuando no luchamos por nuestros sueños porque consideramos que son un imposible y actuamos como tal, cuando sufrimos porque deseamos aspectos materiales más de lo que realmente necesitamos,... Otras veces las circunstancias que nos producen malestar nos son impuestas del entorno exterior y resultan difíciles de controlar. En estos casos debemos ayudar a la persona que lo sufre a disponer de las herramientas necesarias para hacer frente a las situaciones adversas, y lograr un aprendizaje de aquello que en un primer momento puede resultar negativo y encontrar nuevas oportunidades, nuevas puertas que se abran a nuestro camino. Todo tiene un sentido, una razón de ser, nuestro aprendizaje y nuestra experiencia nos ayudarán a no volver a cometer errores, pues estos dejan de serlo cuando de ellos hemos aprendido algún aspecto que nos ayudará cuando otra circunstancia adversa se presente nuevamente.

La vida es un aprendizaje continuo, la más intensa de las enseñanzas.

Sobre la autora

María Lourdes Torres Velasco es Licenciada en Psicología.
Facultad de Psicología. Universidad de Granada. 1997/03.

Programa de Doctorado "**Calidad de Vida, Bienestar Social y Salud Pública**". Universidad de Málaga. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia. 2005/2007.

PERIODO DE DOCENCIA(2005/2006): Metodología de la investigación en Ciencias de la Salud, Estilos de vida y salud pública, Epidemiología ambiental, Nutrición y salud pública, Actualización en epidemiología y prevención de enfermedades infecciosas y Prevención de Riesgos Laborales.

PERIODO DE INVESTIGACIÓN(2006/2007): Línea de Investigación "Calidad de Vida". Trabajo de Investigación: "*Efectos beneficiosos del ejercicio físico en la Calidad de Vida y el Bienestar Psicológico*".

SUFICIENCIA INVESTIGADORA: Sobresaliente. Julio 2007.

