

SALIR DEL POZO

- ¿Alguna vez estuviste en una situación en donde sentiste que todo te salía mal?
- ¿Pasaste horas en tu cama sin ganas de poder levantarte, o con la misma ropa varios días y hasta sin ganas de bañarte?
- ¿Tuviste la impresión de que no ibas a salir del pozo en el que te encontrabas?

Son simples descripciones de un cuadro depresivo. Somos seres humanos, y la gran mayoría de nosotros hemos presentado síntomas como estos o parecidos, al menos una vez. Claro que no vamos a estar gritándolo a dos voces, porque la sociedad no ve bien que una persona se encuentre en ese estado. Ojo que dije la sociedad, no tus amigos o familiares.

Si tenemos que contratar a alguien, preferimos al optimista y triunfador. Si buscamos pareja no queremos que se nos enganche un depresivo. Incluso es en estos momentos donde aparecen los verdaderos amigos, quienes permanecen a tu lado a pesar de que escuchan tus desdichas. Pero afrontemos el hecho de que la gran mayoría de los seres humanos pasamos por algún momento así. Y aceptemos que la sociedad no lo recibe a manos abiertas.

Y es curioso, porque el ser humano tiene sentimientos y emociones que son intrínsecos a él. Y otras que se desarrollan con su infancia y superego (adhiriéndome a las teorías freudianas). Por ejemplo, la ira, es una emoción innata. En la edad de piedra la ira, la bronca y el miedo permitían que un cavernícola sobreviviera, consiga comida y proteja a su hembra.

Pero luego la sociedad se desarrolló y comenzó a llamar enfermos a las personas que no pudieron canalizar estas emociones suprimidas y prohibidas. Sin la ira, grandes figuras de nuestra historia, como Luther King, no hubieran podido llegar a dónde llegaron y por lo tanto nos hubiéramos prohibido disfrutar de resultados tan beneficiosos para la sociedad.

Pero todo es subjetivo, reza el dicho, y es que acaso, quiénes somos para señalar con el dedo a los enfermos. Quién podría estar más enfermo: ¿un nazi en un campo de concentración que se siente exitoso y triunfador, o el mismo nazi que siente culpa, ansiedad y un sentido de incongruencia en lo que hace?

Si hallaste en tu vida algún momento en el cual te sentiste de esa forma, podrías recordar que en aquel momento las esperanzas eran pocas. Pero hoy estas a salvo y hasta incluso, podés reírte de vos mismo encerrado en un mar de creencias negativas. Y si estás viviendo ese momento ahora, entonces, podrás saber que cuando lo hayas superado vas a estar diciéndote “¿cómo pude llegar a estar así?”.

Dos claves que considero que te dan el empuje necesario para salir adelante

PRIMERO: Enfócate en lo próximo. Dejé de revivir el pasado, lo malo que fue o lo bueno que pudo ser. Pensé a partir de ahora mismo, en cuáles son los próximos pasos para salir adelante. Sentate con un papel y un lápiz y escribí tus objetivos a corto plazo para salir de este estado. Sea que te dejó la novia o el novio, o que te quedaste sin trabajo, o murió un ser querido. Todos son dramas importantes para cada uno de nosotros. Eso ya pasó, es parte del pasado y no podés cambiarlo por más que te quejes y te laments. Ahora hacete esta pregunta: ¿Qué puedo hacer yo para salir adelante? ¿Cuál es el primer paso?

Recuerdo siempre la frase de Anthony Robbins: “No dependemos de los hechos, si no de lo que hacemos ante ellos.”

SEGUNDO: Saber esto es tranquilizante:

“Debemos hacer frente también a la cuestión de si el pesar y el sufrimiento resultan deseables o necesarios. ¿Es posible de algún modo el desarrollo y la autorrealización sin sufrimiento, pesar, tristeza y zozobra? En el caso de que resulten necesarios e inevitables, ¿hasta qué punto lo son? Si el sufrimiento y el pesar resultan a veces necesarios para el desarrollo de la persona, deberemos aprender en consecuencia a no protegerla automáticamente contra ellos como si siempre fueran malos. Algunas veces pueden ser buenos y deseables desde el punto de vista de la bondad de los efectos. No permitir que las personas soporten su propio sufrimiento y evitárselo, puede resultar una especie de superproteccionismo que, a su vez, implique una cierta falta de respeto hacia la integridad, la naturaleza intrínseca y el desarrollo futuro del individuo.”

No lo dice Axel, lo dijo Abraham Maslow en su libro “El hombre autorrealizado”.

Las imágenes positivas en nuestra cabeza, no solo nos colocan en plan de acción, sino que además, y según estudios científicos, modifican nuestra producción hormonal, haciéndonos sentir mejor, como lo hace la luz del día y el calor de la primavera. Si no modificas esos estados, tarde o temprano tu cuerpo te lo hará saber. Y tu cuerpo no merece ser castigado por tus pensamientos, así que dale lo mejor.

Desconozco si este artículo tiene la mejor redacción, o si he citado ejemplos que no compartas, pero sé que el mensaje es claro y que si tal vez no sea tu caso, puedas compartirlo con un amigo que lo esté necesitando.

Autor: Axel Persello

Director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI)