

Juan Antonio Sáez González.
25 de abril de 2022

La felicidad

¿Ponemos excusas al fracaso?

Desde muy pequeños, nuestro entorno es tendente a decirnos cómo somos y hasta dónde podemos llegar.

En un entorno normal, es decir en un entorno no rodeado de pitonisas y videntes, estas



aseveraciones marcan, en mayor o menor medida como seremos en el futuro.

Entrando un poco en este aspecto, nuestra personalidad se moldea en función de nuestras experiencias vividas, pero también en función de las opciones que los demás vuelcan sobre nosotros y que nos hacen que pensemos que somos de una determinada manera cuando puede que no seamos.

Estas manifestaciones, sin duda bienintencionadas, son condicionantes de nuestra vida puesto que en momentos de duda, desequilibrio o descontrol, pueden provocarnos tomar una decisión errónea y verla como normal.

¿Hay ejemplos para todo?

Vamos al ejemplo de niños que se portan mal. Su entorno (familia, escuela) tendrá el deseo de decirles que “son malos” y tendrá la tentación de repetirlo (los mayores somos muy de repetir, sobretodo aquello que nos reconforta) y de esa manera acabaremos convención a esa persona de que su “ser” es malo, no de que su comportamiento es “erróneo”. De esta forma veremos, pasados los años y en condiciones normales cómo un niño, o un adulto, hace lo que le hemos dicho que tiene que hacer: maldades.

Esta sucesión de catastróficas desdichas, junto al hecho incuestionable de que no tenemos tendencia a mirar hacia adentro y preguntarnos cómo somos o qué queremos, hace que podamos poner una infinidad de excusas para hacer aquello que teneos que hacer, que nos hace bien, que nos mejora, pero que no nos gratifica en el momento puntual, o que nos cuesta un esfuerzo con difícil recompensa en el corto plazo.

De esta manera, y sumado al hecho de que somos capaces de relativizar absolutamente todo aquello que depende de nosotros, podemos observar gente que no cambia porque: no es el momento, las circunstancias no les dejan, en verdad ellos quieren hacer eso que no les aporta pero “les divierte” y un montón de excusas más que no sirven a los de fuera, pero que tampoco sirven a los de dentro.

¿Volvemos a los miedos?

Ese miedo a hacer lo que tenemos que hacer en función de la planificación que hayamos tenido para con nuestra vida hace que se genere un

nivel alto de ansiedad, que retroalimenta al miedo y así sucesivamente.

Este miedo tiene una segunda vertiente, que cada vez se ve más hoy en día y es la vertiente de la experiencia en el manejo de las emociones o la inmadurez emocional.

Si nos damos cuenta alrededor nuestro, seguramente observaremos personas de nuestro círculo cercano o algo mas lejano, pero personas que han hecho todo en la vida de manera “respetable”. Que se han comportado tal y como se esperaba que se comportaran desde que eran niños pero que, debido a algún suceso, ya sea un divorcio, o algo similar, han dado un vuelco a sus vidas y parece que han vuelto a la adolescencia.

¡Un adolescente en el cuerpo de un adulto!

Esto es lo que se conoce como desfase cronológico entre la edad biológica y la edad mental.

Este desfase se manifiesta en una forma de vida que suele entrelazarse entre la impulsividad y fenómenos asociados a la depresión. Entre las



conductas compulsivas y los momentos de lucidez en los que buscamos el cambio.

Entre decidir si apostar por mí o seguir apostando porque la vida controle mi vida...

Este camino, el de la permisividad, el del descontrol emocional, suele acabar en una vía que impide la correcta expresión de los sentimientos, una vida en la que usamos nuestras emociones de manera que nos permitan seguir viviendo con mayor o menor éxito. Una vida que nos exige ponernos una careta o participar de un juego en el que nos pensamos que podemos ganar pero sin haber entrenado lo suficiente antes.

Lo multifacético de los sentimientos

Los sentimientos, como expresión de las emociones no es la exacerbación del resultado, los sentimientos tienen un grado y tienen múltiples formas de expresión.

Por un lado tenemos a los grandes olvidados: “los gestos”. Un abrazo largo, una caricia, un golpe, el estilo a la hora de hablar o incluso una



mirada de pasión y/o ternura... uno tiene que poder vivir eso de primera mano y saber interpretar esos mismos gestos de manera correcta en los demás. valorar un gesto pasa por comprender que es un primer paso para llegar a vivencias una emoción de manera saludable.

Las palabras es otro de los componentes de las emociones, sin duda es el componente mas valorado porque es el que mas se ve y el que mas se oye, sin embargo las palabras, a la pro ad e hacer frente a las encones tienen que ser refrendadas con hechos, es decir cualquier emoción expresada tiene que tener un correlato de gestos detrás y luego una conducta tendente a poder demostrar esa palabra.

en caso contrario esa palabra que expresa emoción deja de tener sentido, deja de tener significado y acaba convirtiendo una emocion en un fracaso.

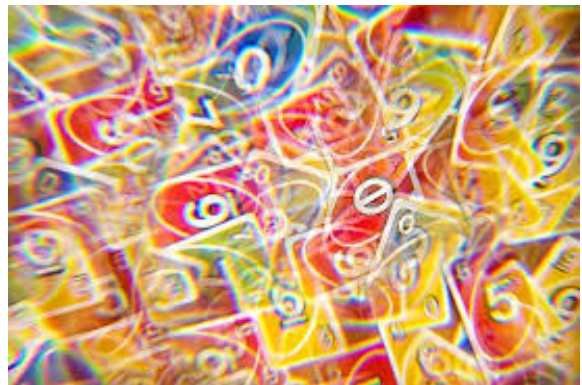
Por ultimo tenemos la parte del inconsciente: las intenciones. Esta parte, también tomada poco en consideración nos hace comprender cuál es el sustrato de nuestras emociones. Las intenciones nos llevan a otro mundo, en ocasiones, a un mundo del deseo que se aleja de nuestro mundo real pero que es el mundo al que somos conscientes que podemos pertenecer pero que, por miedo, por excusas, por el momento, por las circunstancias (¿Ves que montón de excusas?) no vamos a hacer...

En definitiva, todas esas excusas nos impiden “sentir bien” y nos conforman con la parte de las emociones que nos pensamos que podemos controlar y que muchas veces es mas un reflejo de fuera que una decisión propia (tradicionalmente nos ha gustado mas que nos elijan que elegir)

¡Exprésate! ¡Escúchate!

La alexitimia es una incapacidad para expresar afecto, ya sea por desconocimiento o por falta de recursos. No me refiero a la no expresión emocional (características psicopática) sino a la tendencia a hacer nuestro mundo pequeño en función de sentir solo aquello que pensamos que podemos controlar y no saber “entrenarnos” para poder tener una mejor vida emocional.

Esta alexitimia también se muestra en la incapacidad para sentir emociones nuevas y en la necesidad de postergar más allá de lo



necesario aquellas emociones que controlamos, que pensamos que controlamos o que pensamos que van a ser más atractivas para el resto.

La búsqueda permanente de excusas hace que nos convirtamos en cobardes, en miedosos, que podamos hacer “adictos” a cualquier cosa (sustancia, comportamiento, situación, estilo de vida...) Esa adicción no deja de ser una excusa, un freno para poder vivir más y mejor. Es una barrera que nos protege sobre las decisiones que podemos tomar y que pueden salir mal.

Lo malo es que este enfoque también nos protege de esas decisiones que pueden cambiarnos la vida, aunque solo sea temporalmente. (No olvides separar de ti, todo

aquello que no te aporte, pero comprende que no todo lo que crees que te aporta es bueno para ti)

¿Diriges tu vida?

Las personas que voluntariamente deciden que es mejor ser elegido que elegir tienen el riesgo de convertirse en personas que solo piensan en si mismos, en montar un escenario en el cual sea atractivo ser elegido por otras personas.

Es fácil reconocer a estas personas que buscan tener una buena posición social, que alardean de amistades eminentes, pese a que esas amistades no les reportan ningún beneficio (no me refiero al económico, me refiero a los beneficios de la amistad)

Se montan relaciones vacías, sin cuerpo, sin profundidad, en ocasiones con un objetivo, pero incluso cuando hay un objetivo, puede que el objetivo sea distinto para uno que para otro, es decir relaciones vacías de personas vacías que acaban conformando vidas vacías y sin sentido, pero que, una vez dentro de ese laberinto “emocional” es muy difícil poder salir.

No saber posponer, no saber las diferencias entre cantidad y calidad, no controlar el catálogo de posibilidades existentes y no poder confrontarlo con el catalogo de posibilidades reales en mi vida actual acaba convirtiendo a una persona válida en una sucesión de conductas inadecuadas, de miedos, de compulsiones, de no saber decir que no, de estar siempre buscando la aprobación de terceros que pensamos que miran por nosotros más que lo que nosotros mismos debemos de mirar, de no

saber tomar decisiones como la de abandonar relaciones que ya terminaron hace tiempo o que me hacen mas perjuicio que beneficio.



Volviendo al principio de este capítulo, las expresiones de las emociones nos ayudarán al cambio, te sugiero que empiece a fijarte de manera consciente en cómo miras, cómo escuchas, en cómo te miran, en cómo te escuchan.

Fíjate bien en el tiempo que estás abrazando a alguien, en el deseo que puedes tener de rozar a esa persona o de darle la mano o simplemente de observar cómo va vestido o cómo se comporta contigo.

Si quieres tener una vida feliz y verdadera, empieza a tener emociones verdaderas, comprende que las emociones no han de sentirse siempre al 200% y que es necesario salir de las excusas y encontrar nuevos caminos para poder crecer.

FIN DEL 5