

Tu actitud determina tu vida

Por Cristina Jáuregui

Nuestra mirada sobre las cosas que nos ocurren en la vida marca la gran diferencia entre sentirnos felices o desdichados, porque, aunque no podemos controlar todo lo que nos sucede , sí podemos decidir cómo afrontarlo.

Ser optimista sí se puede aprender, ver la vida de una manera positiva es definitivamente una opción una decisión, no es cosa de la suerte.

¿Eres de los que ven el vaso medio lleno o medio vacío? ¿Cómo fue que aprendiste a verlo de una u otra manera?

Desde que nosotros somos pequeños nos adentramos en el mundo y tenemos diferentes formas de reconocerlo.

Lo sentimos con nuestro cuerpo con nuestra piel, lo vemos con nuestros ojos, lo olemos con la nariz, lo escuchamos con nuestros oídos.

Pero siempre desde nosotros, como se dice en el “slang” popular, “Vemos en mundo con nuestros propios anteojos” que tienen diferentes colores de lentes, pueden ser rosas, verdes, azules, negros etc.... La realidad en la que habitamos es profundamente compleja y es por eso que estos filtros son necesarios para poder entenderla.

Dependiendo del color del lente nosotros le ponemos etiquetas a las cosas y es por medio de estas etiquetas que nos movemos en una dirección o en otra.

Por ejemplo: Cuando nos encontramos frente a una persona que estamos conociendo por primera vez y la clasificamos de interesante, vamos a poner muchísima atención a todo lo que tenga que ver sobre esa persona, nos vamos a sentir muy interesados por saber más por conocerla mejor. Me puse unos “lentes” positivos.

Pero si estamos en la misma situación, conociendo una persona pero anteriormente me comentaron que esa persona era aburrida, poco interesante, nada atractiva, yo no voy a estar tan interesada en conocerla, de hecho no le voy a poner mucha atención a la persona. De ante mano me puse unos “lentes” negativos.

Las etiquetas que le ponemos a la realidad y las personas son de muchos tipos. A grandes rasgos podemos distinguir 3 categorías:

1. Por una parte tenemos las opiniones que formamos sobre la realidad exterior... Ejemplo: Los niños son ruidosos, el ruido es molesto, los hombres son machos, las mujeres son lloronas y muchas opiniones más que tenemos sobre el mundo y que nos fueron en su mayoría enseñadas.
2. Después tenemos las opiniones que nos formamos sobre nosotros mismos, sobre nuestra identidad... Soy buena terapeuta, pinto bien, soy muy floja, no soy bonita, tengo grandes orejas, etcetera, que también son ideas que con el tiempo voy escuchando de mis padres, mi familia, mi entorno y me creo.
3. Por último formamos valores y escalas de valores, que son los que nos permiten decir que es más importante y establecer prioridades. Muchas veces nuestros conflictos internos se deben a valores del mismo nivel... por ejemplo: "Necesito trabajar más" Y este pensamiento puede entrar en conflicto con "Necesito dedicarle más tiempo a mi familia" Para mí los dos eventos son muy valiosos y posiblemente estén en el mismo nivel valorativo y entro en conflicto a la hora de elegir que es más importante para mí.

En cualquiera de esas tres grandes categorías nos encontramos que con frecuencia, se identifican las actitudes con aquellas ideas que podemos expresar verbalmente y de las que somos conscientes, pero si entendemos las actitudes como los filtros que hacen que prestemos atención a unos aspectos de la realidad y no a otros es fácil darse cuenta de que muchos de nuestros filtros no se expresan verbalmente, sino que los asumimos de forma tácita.

Muchas de nuestras actitudes están fuera de nuestro nivel de atención consciente, lo que quiere decir que reaccionamos ante ellas sin siquiera darnos cuenta. Puede suceder incluso que esas actitudes tácitas estén en contraposición con las ideas que defendemos conscientemente.

Por ejemplo: Podemos decir que respetamos a todas las personas sin hacer distinción, pero vamos por la calle y vemos a un hombre con el pelo pintado y lleno de tatuajes y nos hacemos a un lado o nos atravesamos la calle, le faltamos al respeto desconfiando de la persona sin siquiera conocerla

¿Donde se quedó mi respeto por los demás?

¿En dónde está el problema real? En creer que lo que yo pienso es la verdad con mayúsculas y que mi actitud está justificada.

Seguramente muchas veces nos hemos topado con hombres y mujeres que están seguros que su punto de vista sobre alguna situación es y será la única verdad y lo más increíble de todo esto es que ni cuenta se dan de que en muchas ocasiones están quedando en ridículo con su afirmación tajante.

Cuando confundimos nuestras actitudes y pensamientos con la realidad le cerramos las puertas al cambio y las actitudes se solidifican.

Cuanto más rígidas nuestras creencias menos dispuestos estaremos a aceptar los datos que contradicen nuestras creencias o a considerar puntos de vista alternativos y más difícil será que encontremos maneras distintas de actuar.

No olvides que el secreto está en: Verte, oírte y sentirte para poder escuchar tus pensamientos y en caso necesario cambiarlos y gracias a eso cambiar de actitud.

Esto es para ti que siempre estás del otro lado leyéndome.

Gracias