

TRES VÍAS PARA DESARROLLAR LA “ACTITUD RESILIENTE”

(Resiliencia es la capacidad de afrontar con actitud positiva situaciones adversas y salir crecido(a) de ellas)

PRIMERA VIA: “reprogramación del neurodisco duro”

SUPUESTOS FALSOS. Una lista de suposiciones falsas, absurdas y no realistas que contribuyen en gran manera a problemas de tipo perfeccionista y que necesitan ser transformadas.

1. Los demás deberían saber lo que pienso, lo que necesito y lo que quiero, sin que yo se lo diga: si no pueden hacer esto, es porque no me aman, ni me quieren realmente.
2. Los demás deberían cuidarme, ser amables conmigo, no contrariarme nunca.
3. Tengo la responsabilidad de enderezar lo que va mal en el mundo, resolver sus problemas, corregir todas sus injusticias.
4. Debería poder hacer y tener felices a todos los que me rodean; si no, hay algo en mí que va mal.
5. Las experiencias y las influencias del pasado no pueden ser cambiadas.
6. Solo hay una solución perfecta y verdadera para cada problema: si no la encuentro, estoy hundido, perdido, seré destruido.
7. Me gustaría ser aprobado, querido y amado por todos, especialmente por los que considero importantes para mí.
8. Debería poder hacerlo todo bien; si no puedo, es mejor no hacerlo en absoluto o esperar hasta que se pueda.
9. Realmente no tengo control de mi felicidad: está bajo el control de los demás y de las circunstancias externas.
10. Debo ser perfectamente competente y triunfar en mis empresas, antes de poder considerarme que tengo valor y antes que los otros lo piensen.

SUPUESTOS VERDADEROS. Una lista de supuestos verdaderos y sensatos para reemplazar los absurdos. “Despojarse del viejo hombre y revestirse del nuevo” es parte de la reprogramación .

AUTORREVELACION. Los demás no pueden adivinar lo que yo siento, quiero y pienso; si yo quiero recibir apoyo, yo debo dejar ver mi interioridad.

AUTODESARROLLO. Como yo me acepto y estimo tal como soy, no necesito mendigar aprobación de los demás.

CICUNSCRIPCIÓN. Cada ser humano aporta a la marcha del mundo; mi deber está dentro de mi entorno y mis roles

INDIVIDUALIDAD. Todas las personas pueden construir su propia felicidad; yo no soy responsable de la felicidad de los demás.

AUTONOMÍA. Yo puedo cambiar mis reacciones frente a los recuerdos del pasado

RELATIVIDAD. Todo problema tiene varias soluciones que pueden ser mejoradas; nada de lo humano es perfecto.

AUTOESTIMA. La única aprobación obligatoria para mí es la mía propia.

AUTOVALORACIÓN. Soy una persona valiosa tanto si triunfo en ciertas empresas y consigo ciertos logros como si no...

AUTODETERMINACIÓN. Yo, como todos los demás seres humanos, tengo condicionamientos externos, pero yo puedo elegir la manera de reaccionar frente a esos condicionamientos.

AUTOEMPODERAMIENTO. Yo soy más poderoso de lo que creo; yo no conozco todas mis potencialidades; yo puedo hacer mucho más de lo que he hecho

SEGUNDA VÍA: reencuentro consigo mediante la “construcción de túneles existenciales, en vez de obsesionarse por escalar todas las montañas”.

Montaña. En una montaña hay abismos y muchas irregularidades; escalar una montaña exige mucho esfuerzo, mucha constancia, mucha decisión, algo de esperanza; la escalada produce cansancio, desgaste, opresión pulmonar, deformación de gestos por el esfuerzo, fatiga; la escalada se tiene que hacer con lentitud, quiérase o no. Las montañas quitan visibilidad. La vida, por naturaleza e inevitablemente, tiene montañas.

Descubriendo mis montañas existenciales. ¿Qué persona, acontecimiento o asunto me oprime o presiona de tal manera que “me tiene al borde del abismo” o “me deja sin aliento pulmonar” o “me produce encalambramiento” o “le impone lentitud a mi vida”, o “representa un estorbo gigante”?

Túnel. Significa entrada y salida, regularidad y seguridad; la construcción de un túnel exige análisis de factibilidad, planificación, técnica, recursos; en un túnel hay oxigenación; hay redes de desagüe, ventilación, comunicación, iluminación; hay alarmas, filmadoras para monitorear los acontecimientos, hay bahías para estacionamientos de emergencia; el túnel tiene desniveles mínimos pero suficientes para que fluyan las aguas; hay túneles que tienen curvas para evitar que las luces de unos encandilen a otros que vienen en sentido contrario. Para atravesar un túnel con éxito basta cumplir unas pocas pero estrictas normas de seguridad; es decir, basta disciplina. Ningún túnel existencial aparece; siempre hay que construirlo.

Resiliencia. Se la entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida (a las montañas existenciales) superarlas y ser transformado positivamente por ellas. La vida tiene, por naturaleza e inevitablemente, montañas existenciales, pero no necesariamente tenemos que escalarlas; podemos construir túneles para atravesarlas,

Construyendo mis túneles existenciales.

1. HACER TOPOGRAFÍA. ¿Cuáles asuntos de mi vida se han convertido en “montañas existenciales”; ¿en cuál de esas montañas encuentro rocas muy duras de penetrar?; ¿cuál herramienta elijo para penetrarlas?
2. BUSCAR CAMINOS. ¿Qué es bueno hacer para oxigenar mi mente, mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu con el fin de atravesar las montañas en vez de tener que escalarlas?
3. PRODUCIR OXIGENO. ¿Qué conductas de “desagüe psicológico” voy a adoptar para allanar mis montañas existenciales?
4. HACER RECESOS. ¿Cuáles bahías (puntos, momentos y maneras de revisión existencial) debo construir ya para continuar avanzando seguro por los caminos del resto de mi vida?
5. CREAR DESCENSOS. ¿A cuáles situaciones de mi vida les debo cambiar algo para que rueden con más regularidad?
6. MANTENER LA VISIÓN. ¿Cuáles cosas deslumbrantes de mi entorno debo esquivar para no perder las salidas hacia el éxito?
7. IDENTIFICAR RECURSOS. ¿Qué rasgos (modos de ser), qué habilidades (saber hacer), qué recursos (cosas) tengo para “perforar mis montañas existenciales”?
8. ILUMINAR. ¿Cuáles nuevas ideas, actitudes y emociones voy a inyectar en mi cerebro para que mi existencia sea un túnel iluminado?

TERCERA VIA: reconstrucción existencial mediante la “construcción de la casa resiliente”

1. **El suelo (=insumos básicos):** ¿cuáles fortalezas y debilidad afrontamos en los insumos básicos indispensables para sobrevivir? ¿Qué sugerimos para superar las deficiencias y mantener o maximizar las fortalezas?
2. **Los cimientos(=esquemas mentales):** ¿cuáles son mis creencias o definiciones acerca de persona, ayuda, cooperación, respeto, buen ejemplo, amistad, familia, responsabilidad, tolerancia, relaciones de confianza?. Teniendo en cuenta las respuestas de las anteriores preguntas: ¿qué debemos corregir?, ¿qué debemos mantener porque está bien?, ¿qué debemos mejorar para poder sobrevivir o mejorar?
3. **Primer piso o nivel (=sentido de la propia vida):** diga, con precisión, qué cosas buenas o positivas usted encuentra en su vida (deténgase hasta que las encuentre, porque, con seguridad, existen); comparta con sus compañeros aquello con lo cual usted le da sentido a su vida. Puede tener en cuenta los siguientes ejemplos: Teresa de Calcuta le dio sentido a su vida siendo caritativa, Martín Luther King predicando la igualdad de los seres humanos, Jesucristo dando su vida por la humanidad. Otras personas comunes y corrientes le dan sentido a su vida a través de la recreación o de la expresión artística o cultivando flores o dedicándose a la oración, etc.
4. **Segundo piso o nivel (=habilidades):** exprese cuáles habilidades (por ejemplo, autoestima, sentido del humor, asertividad, proactividad, creatividad, planificación, etc.), son indispensables para relacionarse, para resolver problemas y para hacer bien su trabajo, dentro del grupo al cual pertenece ¿Qué está haciendo, por usted mismo, para su proceso permanente de formación en esas habilidades? ¿Cuáles procesos de formación cree que la empresa debe reforzar en relación con esas habilidades?
5. **Desván (=superación):** ¿Cuáles otras cosas debiera estar haciendo usted para usted y para los demás?