

Cuando Pensar en Positivo se vuelve una exigencia



Por Aníbal Santoro

Todo un tema... aunque intentaré que sea algo más fluido.

Es innegable que el pensamiento positivo es un elemento muy importante en muchos procesos vitales, que van desde la ensoñación hasta la curación de un cáncer; sin embargo, cabe la pregunta acerca de si es positivo tener pensamiento positivo.

El juego de palabras, deliberadamente confuso, busca inducir una detención en la lectura con el propósito de poder deshacernos de aquellos absolutos que provienen tanto del marketing como de la cultura, la educación, la familia y de tantos y tantos otros bien intencionados que mediante una frase motivadora vencen cualquier resistencia o posibilidad de emplear un poco de pensamiento crítico

No hay forma racional y certera de saber cuándo un comentario pretende ser de utilidad para nuestra vida y cuándo lo es... pero para la vida del que lo emite.

Nuestra única oportunidad de discernir qué significa qué en esta situación es que contactemos con nuestro sentir y echemos manos de un poco de pensamiento mágico invocando a la suerte.

Esto que presento como proveniente de una perspectiva en extremo realista, es equilibrante de tanta publicidad acerca de los beneficios del pensamiento positivo que, a veces, puede llegar a dejarnos en deuda con nosotros mismos, tan sólo por querer cumplir con las expectativas.

De hecho, el título que elegí indica una condición de oportunidad, ya que comienza con un "Cuando...".

En este punto me lanzo a la aventura de presentar mi punto esperando que te haga el suficiente sentido como para que te motives a adueñarte de tu sentir.

Ese "cuando", esa oportunidad, es totalmente dependiente de ti, y cualquier voluntad externa que quiera acelerar ese cuando podría interpretarse como un tácito "¿Y? ¿Para cuándo?"

Ante una crisis o algún evento que pudiera generar un quiebre en tu vida, la peor acción es quedarse sin responder; sin embargo, no existe ningún librito que sea tan completo que pueda incluir la respuesta a cuándo es oportuno hacerlo. Primero te aclaro que "quiebre" es un término muy utilizado en coaching para señalar a cualquier evento que interrumpe tu transparente fluir por la vida.

La persona que vive con la necesidad de superar el quiebre eres tú, así como también eres tú quien tiene que encargarse de crear alguna respuesta tendiente a recuperar tu equilibrio y tu transparencia en la vida.

Continúa...

Tú.

Cuando el entorno comienza a presionar con frases del estilo “Bueno... al mal tiempo buena cara”, por un lado puede ser que te quieran contagiar con su entusiasmo y/o experiencia de vida para que puedas correr el velo de la tormenta que sientes que se te avecina y atines a intuir que ninguna es eterna; pero, por otro lado, también puede ser una exigencia de su parte dirigida hacia ti dejando entrever que su capacidad para acompañarte o, en el peor de los casos, aguantar tus pedidos de ayuda sea muy limitada.

¿Qué encierra ese “Cuando” que el otro no puede ver ni gestionar?

Tu necesidad de tiempo.

Tiempo para poder revisar tus heridas ante la caída que sufriste (caída simbólica, claro está, pensando en el quiebre que mencioné), y evaluar en qué condiciones te encuentras.

Tiempo para verificar si las consecuencias de ese quiebre en tu vida realmente tienen la magnitud que tu sentir está enfrentando y soportando.

Tiempo para hallar nuevos significados ante una crisis que no pediste y que no esperabas tener que vivir.

Tiempo para aceptar la realidad y tu nueva posición ante ella.

Y he aquí la palabra mágica que aquel que te quiere motivar no logra dimensionar: aceptación. Cuando el pensamiento positivo se vuelve norma esperada para poder continuar como si nada pasara, no es una ayuda ni un estímulo, sino que se convierte en una exigencia más que te puede aplastar más que la crisis o el quiebre que se interpuso en tu camino.

Cree en ti, vuelve a ti. Abraza a tu Ego para poder verificar los recursos con los que cuentas. Si tienes que pedir ayuda, hazlo; porque para pedir ayuda también el Ego tiene que estar fuerte.

Y fíjate lo curioso, cuando tu Ego está fortalecido, el pensamiento positivo es una realidad intrínseca a ese estado.

Cuando tu Yo (otra palabra para Ego) está fortalecido, prácticamente todo se puede lograr porque, sin caer en omnipotencias, sabes que de algún modo esa crisis es natural a tu vida y a los caminos que has ido marcando al ir conquistando los territorios que quisiste o creíste necesitar para ser tú.

Alguna vez, Sigmund Freud dijo que se consideraba afortunado porque nada le había sido fácil en su vida; y su legado continúa siendo de ayuda para mucha gente.

El pensamiento positivo te pertenece, lo tienes; y, con tiempo, tras conocer, reconocer y aceptar la nueva realidad oculta en la crisis, surgirá de forma natural porque la vida siempre se abre camino para seguir.

¡Sé que puedes! ... a tu tiempo.


Nos encontramos en la próxima.




EL AUTOR




Aníbal Santoro
Doctor en Psicoanálisis
Psicoanalista Onto-Humanista

 anibal.Santoro

 anibal.Santoro

 anibal-Santoro

 anibal.santoro@thinscen.com

www.dr-anibal-santoro.consulting