***138***

***Vivir en Positivo***

"Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte

 también la posibilidad de convertir tus sueños en realidad.

* Héctor Tassinari

Aceptar la vida, aceptar lo que nos ocurre, lo que es evidente no siempre es una tarea fácil. Consiste en darte cuenta que i.e. te diste cuenta. Es pasar de un estado de hábito a un grado de conciencia de cómo vivimos, pero nos traiciona nuestra psique, muchas veces nos negamos a saber lo que pasa por miedo, falsas creencias, etc. Porque el que busca encuentra y responder las preguntas nos puede ayudar a hacer frente a aquello que tanto nos cuesta reconocer sin embargo es un proceso en muchas casos no está exento de dolor.

Saber lo que nos ocurre, el por qué nos encontramos ansiosos, enfadados o deprimidos, el saber por qué actuamos de una forma y no de otra, o por qué es inadecuado nuestro comportamiento, no implica necesariamente que vayamos a hacer alguna clase de cambio. No supone que una vez comprendido *esos motivos* demos los pequeños pasos que nos pueden llevar a tener sentimientos más agradables o a obtener mejores resultados a partir de nuestras acciones y nuestras experiencias.

Este hecho es muy curioso, y parece bastante ilógico.

Podríamos suponer que una vez sabemos dónde está el problema y lo que podemos hacer para solucionarlo, inmediatamente trataríamos de resolverlo, y sin embargo, y sorprendentemente en muchas ocasiones, esto no es así y tenemos una vida lastimosa cargando a cuestas nuestro pasado.

**¿Tú pasado te persigue?**

No creo que haya una sola familia que se pueda considerar normal; en estricta teoría todos hemos tenido familias disfuncionales, desde luego hay grados y las situaciones vividas más impactantes son aquellas relacionadas con maltrato físico ó emocional (más grave aún que el físico) de lo que somos, valemos ó podemos hacer, ya que estos impactos se quedan grabados en nuestro conciente y subconciente dirigiendo el timón de nuestra vida como ya hemos visto con más detalle en capítulos anteriores.

Algunos han decidido llevar consigo hasta la fecha estas vivencias con las que interpretan su presente, tomando decisiones limitantes.

Nuestros mecanismos como seres humanos son muy complejos, y algo tan sencillo aparentemente, lo convertimos en una montaña casi imposible de escalar.

En ocasiones parece que aquello que no coincide con nuestros deseos no es posible, no puede existir, por lo menos para nosotros. Es como si en el fondo esperáramos algún acontecimiento mágico que en algún momento cambiará esa realidad que nos disgusta y que no coincide con lo que nosotros consideramos que " debe de ser".

Es increíble ver como malgastamos nuestra energía con falsas esperanzas con tal de no enfrentarnos a la realidad porque lo único que hacemos es evadirnos.

 **Hay un desfase entre como consideramos que "debería ser" y aquello "que es".**

En ocasiones se trata de asuntos tales como por ejemplo "como debería de ser o comportarse una familia", "como deberían ser los amigos", "el trabajo" o "la vida en sí misma".

 En nuestra mente existe una imagen ideal de "la familia", "los amigos", "el trabajo", "el mundo", etc. Así, los padres *siempre* quieren a sus hijos; los hijos a sus padres. Los hermanos se quieren y se apoyan. Los hijos obedecen a sus padres y les respetan. Los padres escuchan a sus hijos. Los padres se quieren, se apoyan y existe una complicidad entre ellos. La familia *debe* de estar unida. Y así, un largo etcétera que está fijado en nuestra mente a pesar de que todos los días podemos constatar más cerca o más lejos de nosotros que esto no es tan real como nuestra mente nos dice.

No pasa un solo día sin que sepamos que una pareja se ha separado, que unos hermanos han dejado de hablarse por diferencias de opiniones o por una herencia, que un hijo/a se ha ido de su casa o crea problemas porque va con amigos que consumen drogas. Que ellos mismos las consumen; o que no quieren estudiar, han dejado su trabajo sin motivos que lo justifiquen; que el padre de alguien es alcohólico y organiza broncas muchos días, que la madre de otro/a se toma tranquilizantes desde hace tiempo, que alguien nos cuenta que *debe* asistir a una comida familiar o una boda que no desea, o *debe* visitar a unos familiares que no soporta… etc., etc., etc.

Esto sin contar con los medios de comunicación a menudo, con sus mórbidas informaciones de malos tratos a los hijos, asesinatos a mujeres por parte de su pareja, violaciones a los niños por sus propios familiares…

¿Qué ocurre cuando uno de estos problemas nos ocurre a nosotros? La ira, la depresión, la ansiedad son algunos de los problemas en los que desemboca la rigidez de nuestros *deberías* y nuestros *prejuicios*.

Frente a una situación o acontecimiento evidente optamos por la respuesta que parece en un principio más cómoda, la de negar lo que ocurre. Acudimos algunas veces a los *pensamientos negativos e ilógicos.* Todo ello por miedo, tratando de evitar esa realidad como si de verdad eso fuera posible.

De esta manera nos decimos que nuestros padres no se pueden separar, a pesar de ver como, día a día, destruyen sus vidas al estar juntos porque no se quieren, no se entienden o ya no tienen casi nada en común.

Decimos que nuestra pareja no nos comprende porque nosotros queremos hacer la comida ritual de familia todos los fines de semana, sin pensar que él/ella también tiene padres o que no estamos dedicando nuestro tiempo a nuestro propio núcleo familiar y a realizar otras varias actividades que también se podrían hacer y ayudarían a fomentar el bienestar de nuestra propia familia.

Decimos que nuestros padres no se pueden morir porque nos quedaremos solos/as aunque sabemos que no podemos hacer nada para evitarlo, y en lugar de dedicarnos a construir nuestra propia vida, nos dedicamos a fomentar la dependencia y el sentimiento de invalidez personal.

Decimos que hemos cuidado más a nuestros padres o hemos hecho lo que ellos querían y ahora se llevan mejor con nuestro hermano/a. Quizás podríamos ser más coherentes con nosotros mismos y no medir las relaciones con una regla. Ocuparnos también de nosotros mismos y de lo que queremos, dando sólo lo que queremos dar pero, si lo hacemos, sin esperar nuestra subjetiva recompensa.

Decimos que nuestro hijo/a nos hace la vida imposible porque no rinde en los estudios sin ni siquiera haberle preguntado si es eso lo que desea hacer.

Decimos que no tenemos amigos/as porque no nos llaman para salir, en lugar de llamarles nosotros. Les reprochamos que "hacen su vida", quizás porque nosotros no tenemos la nuestra o porque esperamos que ellos estén pendientes de nosotros.

Decimos que siempre hemos de resolver nosotros todos los problemas, pero lo que hacemos es fomentar que eso sea así porque a veces eso nos hace sentir imprescindibles.

 Decimos que nunca tendremos novio/a, pero no tratamos de relacionarnos más, de hacerlo mejor o de arriesgarnos a un "no".

Decimos que nos aburrimos porque todos los fines de semana salimos de "marcha" y siempre es igual, pero no buscamos otras actividades, otras alternativas que nos saquen de esa rutina.

Decimos que nuestro hijo/a es un verdadero desastre, no se hace la cama, tiene el dormitorio con la ropa por en medio, no se preocupa de sus cosas, pero somos incapaces de dejar de hacerlo nosotros/as para darles responsabilidad y que asuman las consecuencias de sus actos.

Como vemos hay un sinfín de evitaciones que nos parecen más cómodas, pero que sistemáticamente se vuelven contra nosotros.

Enfrentarse a la realidad puede ser duro a veces pero es mucho peor no hacerlo; jugar al escondite con ella, porque nos pasa factura y nos hace sufrir más y durante más tiempo.

 Pensar que nosotros no *deberíamos* sufrir o tener problemas, o por qué nos ocurre justamente esto a nosotros, es engañarse. Es pedirle a la vida que no sea vida. A la gente que sea perfecta, que no sea humana y tratarnos a nosotros mismos como seres incapaces de solucionar problemas o, peor aún, pensar que somos diferentes a los demás.

Pero no; tenemos la misma probabilidad que cualquier otro ser humano de tener un accidente, de estar enfermos, de que nos despidan del trabajo, de cometer errores, de que nuestro matrimonio no funcione, y de cualquier otra cosa que pueda ocurrirle a otro ser humano.

 **¿Por qué seguimos pues negando la evidencia?**

Ahora propongo contestarnos a estas preguntas:

¿Qué es lo que estoy negando de mi realidad?

* ¿Por qué lo hago?
* ¿Qué consigo cuando evito la realidad?
* ¿Qué podría conseguir si la enfrentara?
* Si dejara de inventarme excusas, si dejara de mentirme, ¿me sentiría desprotegida/o?
* ¿Qué me hace sentirme desprotegida/o, exactamente?
* ¿Qué podría hacer para no sentirme desprotegida/o al enfrentarme a mi realidad?
* ¿Cómo puedo empezar a actuar para conseguir aceptarla? ¿Qué pequeños pasos me pueden llevar a mejorar mi situación?
* ¿Qué "deberías" me adjudico o adjudico a los demás, que mantienen mi estado actual?
* ¿Qué haz ganado de tú pasado?

Empecemos a trabajar en el **QUE** **SÍ** podemos hacer por y para nosotros mismos. No nos convirtamos en víctimas, en presos de nuestros pensamientos negativos o de nuestros comportamientos inadecuados o de creencias irracionales ó un pasado doloroso.

**No hacer nada, es hacer lo peor que podemos hacer. Tú tienes el poder nadie te lo ha quitado, ejércelo hoy.**