



Cómo cuidar nuestra mente I

Aprendiendo a cuidar nuestra mente

Introducción

En programas anteriores hemos hablado acerca de cómo enfrentar las dificultades y los obstáculos. Muchas veces, las personas se preguntan: “¿Por qué sufro?”; otras se frustran porque no pueden vencer las dificultades con las que diariamente se enfrentan; y algunas sufren desaliento o desánimo, ¿quién no se desanima al oír las terribles noticias de la recesión económica, desempleo, muertes, hambres, terrorismo o niños abusados?



En el mundo hay aflicciones y problemas de los que no podemos escapar ni huir, más bien, tenemos que enfrentarlos y obtener fortaleza de los mismos. ¿Qué sucede cuando los problemas son continuos y parecen no tener solución? ¿Qué pasa cuando las pequeñas cosas las empezamos a ver demasiado grandes o cuando no sabemos diferenciar las verdaderas aflicciones de las situaciones por las que no vale la pena preocuparse?

Hoy vamos a hablar sobre cómo cuidar nuestra mente, vamos a aprender lo maravilloso y necesario que es la mente para el uso de nuestras facultades; para poder expresarnos, pensar, reflexionar, tomar decisiones, estar lúcidos, alertas, en fin.

Según estudios de expertos en el campo de la psicología, una persona tiene que encarar 23 adversidades cada día, en promedio. Entendemos por adversidad cualquier incidente que disturbe en mayor o menor grado la tranquilidad de la gente. Estas adversidades pueden variar, desde algo tan grave como la muerte de un ser querido o una enfermedad, hasta asuntos menores como un teléfono celular que no funciona o un día lluvioso y no traer sombrilla.

Los seres humanos estamos mal preparados para enfrentar el creciente número de adversidades y preocupaciones; la modernidad ha traído muchas comodidades, pero también complicaciones para

saber afrontar las situaciones difíciles.

Definiendo la preocupación

¿Sabes tú manejar tus propias preocupaciones? ¿Cómo te afectan? ¿Cuál es la razón de ser de tus preocupaciones? ¿Eres una persona obsesionada o que se deja llevar por su obsesión?

Algunas personas pueden mostrarse vulnerables ante las preocupaciones, lo cual los lleva a sentirse vacíos y esto puede generar en ellos depresión. Mucha gente se siente muy mal los fines de semana o durante las vacaciones porque no tienen nada que hacer, mientras que otros hallan en esos momentos la posibilidad de hacer todo aquello que durante la semana o el año no pudieron.

Es importante saber enfrentar las adversidades y preocupaciones, a fin de evitarnos conflictos que nos afecten psicológica y físicamente. Los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino -que forman parte importante del funcionamiento de nuestro cuerpo- están estrechamente relacionados.



Por lo tanto, una situación de estrés muy fuerte que afecte al sistema nervioso, puede desembocar en una enfermedad de tipo endocrina. Endocrino quiere decir que afecta las glándulas del ser humano, entre ellas tenemos la tiroides, las glándulas suprarrenales, en fin; éstas se pueden ver afectadas cuando las preocupaciones y obsesiones se vuelven crónicas y existentes.

Una de las emociones más comunes y al mismo tiempo inútil que caracteriza al ser humano es la preocupación; las personas pueden pasarse la vida entera preocupándose por el futuro sin que éste cambie.

La preocupación ha sido definida como **el sentimiento que inmoviliza al hombre en el presente, por cosas que pueden sucederle en**

el futuro. Es muy común en nuestra cultura, de tal manera que muchas personas pierden una increíble cantidad de momentos del presente pensando en el futuro.

Gran parte de las preocupaciones se refieren a cosas sobre las que no tenemos ningún control y muchas veces se remontan al pasado; pensar en todo aquello que uno hizo o dejó de hacer es inútil. Lamentablemente, el pasado no se puede cambiar ni modificar. El secreto de enfrentar exitosamente las circunstancias adversas o las dificultades está en la actitud que asumamos en situaciones apremiantes.

Voy a decir algo muy importante, hay quienes dimensionan un problema y lo convierten en gigante; otros, por el contrario, se toman el tiempo suficiente para medir cuidadosamente la magnitud del obstáculo que enfrentan. La actitud es determinante en la búsqueda de soluciones.

Las preocupaciones y el estado de ánimo

Vamos a analizar cómo se presentan las situaciones adversas y de qué manera afectan el estado de ánimo y nos impiden pensar con claridad. Las dificultades son inevitables, con frecuencia olvidamos esto; los problemas, dificultades, adversidades y cansancio después de un día ajetreado, están ligados a la vida de todo ser humano. No podemos evitar las dificultades pero si podemos evitar que hagan mella en nuestro ser.

¿Se te ha ocurrido alguna vez que en ocasiones todas las malas noticias te llegan en un corto tiempo? Problemas en casa, con los familiares, en el trabajo, con los vecinos, etc. Abrimos la puerta y encontramos dificultades, nos acostamos y no quisiéramos despertar. ¿Para qué pensamos si sólo hallaremos nuevas dificultades al día siguiente?



Cuando pasamos por alguna situación difícil debemos asumir la responsabilidad de ella y darla por terminada. Cuando pensamos en lo que aconteció, uno debería saber que actuó como pudo y también como quiso. A las personas no les vienen las adversidades sin razón alguna, sino que -por lo general- uno mismo induce a que éstas sucedan.

La culpa está enfocada hacia el pasado, la preocupación hacia el futuro. Las preocupaciones son muy útiles para justificar ciertos comportamientos auto-frustrantes. Es más fácil preocuparse por los dolores que uno siente en el pecho que correr el riesgo de averiguar la verdad acudiendo al médico. Más que preocupado hay que estar esperanzado en el futuro.

Las preocupaciones, además, son negativas cuando se vuelven crónicas porque pueden amenazar la salud y el organismo a través de úlceras, estrés, presión sanguínea alta, calambres o dolores de cabeza; pueden producir cambios clínicos importantes que, con los años, pueden estallar en una enfermedad inmunológica o endocrina.

El sistema inmunológico es aquél que se encarga de defender nuestro cuerpo contra las bacterias y los virus invasores. El sistema endocrino se encarga de que todas las glándulas que tienen una función especial en nuestro cuerpo, de carácter endocrino, puedan funcionar adecuadamente.

Las preocupaciones nos ayudan a reconocer que hay un problema en el trabajo, en la familia o en la relación de pareja. A menudo, la preocupación es la búsqueda incesante de la solución a aquello que está causando 'ruido' en nuestra vida. 'Preocupación' se refiere a pre- de previo al hecho y -ocupación del tiempo que mi mente invierte pensando en cómo resolver el problema.

Por ejemplo, el día 1º debes pagar la renta pero tu cheque se te atrasó y hoy ya es día 15; y el pago de la renta no es todo lo que te preocupa, a tu esposo se le olvidó darte flores el día de tu cumpleaños y en tu trabajo el nivel de exigencia es tal que en cualquier momento te despiden. Es aquí cuando las preocupaciones desencadenan otros males, como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Efectos negativos en el organismo

El pensar continuamente en nuestros problemas interfiere con nuestra capacidad para solucionarlos; esto puede crear un círculo vicioso, pues al seguirnos preocupando acarreamos más problemas y, lejos de solucionarlos, nos hundimos en un gran dilema.

La mente es el lugar donde más cansancio acumula el hombre, es donde moran nuestros sentimientos; la depresión es el cansancio de la mente. Las preocupaciones enferman la mente y esto puede

llevar a enfermar también el cuerpo.

•Dolor de cabeza



No es raro que estas personas padezcan dolor de cabeza, generalmente localizado sobre los ojos. A nivel mental estas personas son poderosas y tienen una energía mental desbordante, pero por desgracia, no saben cómo utilizarla o la usan de manera incorrecta y agotadora.

El dolor de cabeza tensional es el más común, por desgracia, aunque son personas que domina más el lado intelectual, por cuanto usan la mente demasiado, la usan de manera incorrecta y agotadora.

•Insomnio

El que te preocupes de manera exagerada no sólo va a conducirte a nada bueno, sino que además produce un gran malestar, interfiere en el trabajo y no te deja dormir.

Por ejemplo, llegas a casa después de un día difícil, tuviste problemas en el trabajo y, aunque parece que todo está solucionado, no eres capaz de olvidar lo sucedido. Se te ocurren un montón de cosas que debías haber dicho en esa reunión y no dijiste. La sensación de haber cometido algún error te pone nervioso y tienes miedo de quedar mal ante tu jefe.

Repasas mentalmente una y otra vez lo sucedido, cada palabra dicha, cada decisión tomada. Encuentras errores, los analizas, recuerdas alguna frase concreta y te preguntas “¿qué quiso decir realmente con eso?”. Al final, el cansancio mental te vence y decides ver un rato la tele y no pensar más en eso por el momento.

Pero llega la hora de dormir y mientras estás en la cama empiezas de nuevo a darle vueltas y vueltas al mismo tema, incansablemente. Se te ha quitado el sueño y te mueves inquieto en la cama; tal vez en ese momento empieces a preocuparte también por ese insomnio que hará que no estés despejado a la mañana siguiente. Deseas dormir, olvidar, dejar de torturarte y hundirte en un sueño profundo, pero parece imposible.

La persona preocupada tiene un predominio del lado intelectual sobre el emocional; vive más en

su cabeza que en sus sentimientos. Analiza, piensa constantemente y en su cabeza hay una continua lucha mental. “A veces me dan ganas de golpearla la cabeza contra la pared para que pare esto”, piensan algunos.

Es como si todo lo que llegara a la mente de esas personas fuera importante y digno de ser tenido en cuenta: cada idea, cada recuerdo o imagen que surge en su cabeza. Nada se puede desechar; no son capaces de separar lo que verdaderamente importa de lo que no importa tanto.

¿Dónde está la cura? El cansancio físico lo podemos resolver durmiendo, pero la enfermedad de la mente, el cansancio y la preocupación se ponen peor con el dormir, pues nos despertamos más decaídos.

Motivos de preocupación

Buscamos una orientación consistente y nos sentimos desorientados; la desorientación es tan profunda que nos alcanza a nosotros mismos. La razón de esta desorientación es porque el mundo en el que vivimos está dominado por un sinnúmero de problemas; para algunos el problema es cómo ganarse la vida, en otros, la competencia económica.

El estudiante se preocupa porque su carrera universitaria está llena de exigencias. Tiene temor de que las puertas se le cierren porque hay muchos profesionistas como él ya graduados y la situación es difícil para los profesionistas jóvenes que andan a la caza de trabajitos.



Empleados amargados en su trabajo, sin horizontes, haciéndolo por rutina, incapaces de despertar entusiasmo y cuyo sueldo no les permite afrontar el problema de su matrimonio.

Políticos asqueados de su propio vocabulario de promesas huecas, que se dan cuenta que no están afrontando los problemas reales, y ni siquiera saben cómo solucionarlos.

Soldados que han peleado una guerra sin saber por qué y que no se han ganado el mundo después de ella. Militares que lucen uniforme y limpian armamento que nunca han de usar, preocupados por su porvenir y

por el ascenso a un puesto mejor.

Solteros que no saben cuando se podrán casar, y casados con mil problemas de la mente, de dinero o de consciencia atormentada, que los hacen vivir una vida doble.

La excesiva preocupación lleva a muchas personas a estar bastante más estresados que otros, se llevan el trabajo a casa, se toman pocas vacaciones y siempre tienen que estar ocupados en algo. Quedarse sin trabajo es un golpe tremendo para ellos, aunque en seguida se ponen en marcha y no paran hasta encontrar uno nuevo.

Debemos hacer todo lo posible por controlar nuestras respuestas cuando se presenta una adversidad; reaccionar bien, en vez de reaccionar de inmediato. Debemos tomar esto como el orden a seguir; se debe pensar creativamente para hacer uso pleno de todos los recursos a nuestro alcance para enfrentar dicha adversidad.

Hay que despejar la mente de las nubes viscerales que confunden y desorientan, esto es, aquellas emociones que no controlamos y que nos confunden.

Se debe determinar lo más pronto posible, y con la mayor claridad, qué parte del problema y de su solución verdaderamente le pertenece a uno, porque no hay nada peor que ser el “dueño” de un problema que no es de uno o para el cual uno no tiene posibilidad alguna de contribuir a su desaparición.

La actitud correcta para resolver los problemas y preocupaciones

Debes limitar el alcance del impacto de una adversidad. Por ejemplo, cuando se te descompone el automóvil, no debe causar una discusión tensa en la oficina o una disputa en tu matrimonio. Hay que evitar al máximo que las adversidades en determinada esfera de la vida contaminen a las demás esferas, como son la familia, el trabajo o los hijos.

También hay que limitar la duración del daño que cause tal adversidad. Hay personas a quienes la molestia porque el autobús no se detuvo y le urgía tomarlo, les puede durar una semana, mientras que otras, a los cinco minutos del incidente ya están pensando y haciendo algo distinto. Se debe limitar al máximo, en la medida que la magnitud de la adversidad

lo permita, la permanencia en la memoria del incidente desagradable.

No es el estrés lo que enferma a una persona, sino la postura con la que enfrenta una situación difícil y la manera en que la combate; quien sostiene un control sobre su existencia tiene más probabilidades de sentirse bien que aquel individuo que le permite a la vida llevarlo de un lado a otro.

Un error común es pensar que las cosas se van a solucionar sin nuestra intervención y lo cierto es que no hay que quedarse paralizado, inactivo y atemorizado. Los miedos se resuelven cuando uno los enfrenta.

Es importante que puedas contarle a alguien ese problema que te preocupa, pero debe ser alguien de confianza, pues acercarte a una persona equivocada te puede perjudicar. Es muy importante hablar con la verdad para poder tener una evaluación de la situación.



Con miedo no podrás resolver el problema, por ejemplo, tienes un dolor de pecho y crees que puede ser cáncer de seno; con lamentaciones no lo arreglarás, tienes que acudir a un médico. Si en tu matrimonio tuviste un problema, actúa y hagan un plan para resolver aquello que aqueja a ambos. Cuando tienes un plan te sientes más en control y menos vulnerable. Si tienes un hijo problemático, enfréntalo, habla con él y resuelve el problema.

El psicólogo **Edward Holloway** dice que las preocupaciones son como cargar un peso extra en la espalda, se refiere a la tensión del cuello, por eso es importante que te liberes de esa preocupación, expresándote.

Si ves que no puedes controlar tus preocupaciones a pesar del esfuerzo o si experimentas otros síntomas relacionados, como falta de aire o sensación de desastre inevitable, acude con tu médico de cabecera. Estas preocupaciones pueden ser síntomas de una depresión.

Trata de evitar que las preocupaciones te manejen y deterioren tu comportamiento, originando problemas físicos, estrés, tensiones que pueden causar serios problemas de salud, así como de comportamiento.

Preocúpate por manejar eficientemente tus emociones, es importante darte cuenta de la manera en que estás actuando al perder tu equilibrio emocional; entonces podrás o no ser víctima de tus preocupaciones.

Cuidemos nuestra mente y pensamientos

Pero ¿qué pasa si tú, a pesar de haber recibido resultados más que satisfactorios acudiendo al médico y haciendo todo lo posible para cuidarte, no te sientes del todo bien? ¿Cuál es la razón? Podrías estar descuidando las necesidades de uno de los componentes más importantes de tu salud: tu mente.

¿Trabaja tu mente más rápido que tú? ¿Eres una persona presa de tus actitudes negativas? Tal vez tu mente esté abrumada con la cantidad de tareas no necesariamente divertidas que se acumulan diariamente y no te dejan hacer una pausa para relajarte, jugar, descansar, dedicarte a un hobby, leer, etc.

Presta atención a tus pensamientos, ¿cuál es el tono general de lo que piensas, negativo o positivo? Una actitud optimista mejora la salud general. El doctor **Edmund J. Bourne** -autor de *“The Anxiety and Phobia Workbook”*- afirma que para disfrutar de un bienestar completo todos necesitamos hallar *“un significado, un propósito y una espiritualidad”*.

Usted seguramente reconoce su deseo de amar y ser amado, ésta es la base de su necesidad espiritual más grande. También necesitas sentirte seguro, protegido, esperanzado y confiado; estas necesidades inspiran a muchos a buscar a un ‘ser supremo’.

Cuando estemos preocupados no olvidemos que es porque estamos vivos, no se trata de posponer las responsabilidades, sino de tratar de ejecutarlas de la mejor manera. Es evidente que nuestra cultura le da más importancia a la preocupación que a la ocupación.

La ocupación aleja la preocupación. Mantente siempre ocupado para que así se logre expulsar lejos a la preocupación; la actividad es un medio excelente para combatir la enfermedad del espíritu. Es importante que no te disgustes por pequeñeces, no permitas que las insignificancias derriben ese gran roble que es tu personalidad.

Si algo ya sucedió y no puede cambiarse, puedes decir: *“así es, o así fue y no puede ser de otro modo”*. ¿Para qué llorar por la leche derramada? ¿Para qué estar dándote vueltas si esa situación ya pasó? Más bien, debes tomar la responsabilidad de lo sucedido.

Date a ti mismo periodos cada vez más cortos de tiempo de preocupación, dejarlos para más tarde. Si estás trabajando y empiezas a preocuparte por algo, posterga tu preocupación para dentro de un rato. Esto depende de la severidad del problema y de lo insistentes y frecuentes que sean los pensamientos obsesivos; si has decidido dejarlo para 5 minutos después, trata de posponerlo de nuevo cuando hayan pasado esos 5 minutos y así sucesivamente.

¡Venciendo los problemas con esfuerzo y voluntad!

Uno de los grandes defectos de nuestro mundo es la debilidad de voluntad, las personas parecen estar vacunadas e inmunizadas contra todo tipo de esfuerzos. El placer, la comodidad, los caprichos, la superficialidad y el desorden son la ley. Todo parece hacernos ver que la fortaleza de la voluntad cada día es más escasa.

Voluntad es decisión, te lleva a acciones y resoluciones; sin embargo, todo parece indicar que la fortaleza de la voluntad es cada vez más escasa. Por ejemplo, cuando hay un problema familiar, lo más fácil es destruir el matrimonio; el divorcio se presenta como una salida muy práctica y muy atractiva. Los niños y los jóvenes huyen de cualquier esfuerzo. El placer sexual ahora es lo más importante para muchos.



¿Por qué tanta debilidad? ¿Por qué tanto miedo al esfuerzo? ¿Por qué tantas preocupaciones y dificultades que las personas no saben cómo enfrentar?

Una persona que es fuerte ante las adversidades es aquella que, en situaciones que pueden atentar contra ella, resiste las influencias perjudiciales, soporta todas las molestias que enfrenta y se entrega con valentía para vencer las dificultades.

La virtud de la fortaleza hace la voluntad inflexible ante las dificultades, las tentaciones, los desánimos y los problemas, grandes o pequeños, de la vida o de todos los días; te conviertes en un valiente para enfrentarlos.

Profr. Humberto Ayup

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.net>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com