

De deseos y buenas intenciones están bien llenos los panteones

Camilo E. Ramírez Garza

Fin de año, inicio de uno nuevo. En la hora cero el final se une al comienzo. Aquel año 2005 queda atrás, en un pasado rememorado; mientras que el nuevo que inicia, está lleno de posibilidades, de esperanzas y deseos.

Es sólo cuestión de tiempo, el viejo fue alguna vez novedad, hoja en blanco; mientras que el nuevo será algún día sólo recuerdo. Pues ¡No hay plazo que no se cumpla, ni fecha que no llegue! -dice la sabiduría de nuestros dichos.

Deseos, deseos y más deseos. Hay quienes gustan iniciar el año deseando no porque durante los 365 días no lo hagan, sino por ser un momento especial en el que se acostumbra hacerlo.

El inicio del año es un momento que porta la ilusión del borrón y cuenta nueva.

Aun y que el tradicional ritual de empacarse 12 uvas en serie (que se realiza en los últimos doce segundos del 31 de diciembre y representa cada uno de los doce meses del año que inicia) falte, algo se desea. Gustamos decir: "¡Te deseo lo mejor para ti y tu familia!", "¡Mis mejores deseos para este año que inicia!", "¡Mis mejores deseos para ti y los tuyos!", "¡Albur?", "¡Que se te cumplan todos tus deseos!", "¿Qué quieren decir tantos



Ponerse a dieta sin vigilancia médica puede resultar mortal.

deseos? ¿Qué significan? ¿Salud, dinero y amor? Me dicen que me desean, pero no me dicen qué cosa es la que me desean, ¿Será a mí?. Yo solo respondo con la misma letanía y una sonrisa de foto justa para la ocasión. Finalmente ¿A dónde va a parar toda esa oleada de buenas intenciones, vótores, abrazos, besos -y uno que otro arrimón, ya entrados en gastos? Todo éste ambiente maniáticamente deseoso hace pensar que desear no solo es bueno, sino vital.

Quién no lo haga es un anormal, un Grinch, inadaptado, freak, looser, o está enfermo.

Pues desear no cuesta nada. ¡Basta con desear!

También está la contraparte peligrosa de todo deseo -la otra cara de la misma moneda.

Un dicho chino advierte: "Ten cuidado con lo que deseas"; mientras que una maldición gitana denuncia: ¡Que se te cumplan todos tus deseos! ¿Por qué será maldición y no bendición?

Hay una creencia que dice: ¡No digas lo que deseas, porque se te sala! Dicho mito, tiene su parte histórica. En Roma existe la vía salada, misma que hace referencia a las minas de sal.

En aquellos lejanos tiempos

perdidos en la historia, la sal era muy preciada -algo así como en sus orígenes fue la confección de espejos- por lo que se pagaba a los trabajadores con sal, que después estos cambiaban; de ahí que se le nombre salario al pago que recibe un trabajador por la labor realizada (Dicho sea de paso, los trabajadores han tenido la dicha de contar con un "regalo" de sus autoridades: subió un peso el salario mínimo, ¡¿Un peso?! ¡¿Pero que voy a hacer con tanto dinero?! -seguramente se preguntará usted, único lector mío).

Pero en el sentido que lo tomamos, decir que algo se "saló" se refiere a que no se logró lo deseado. La vida está llena de esos desencantos.

Más allá de una explicación mágica y esotérica que incluya las energías del cosmos, el destino, adivinos, médium e iluminados vestidos de blanco y demás... Si algo "se sala" o "se le hace ojo", es porque al decirlo o al verlo mucho, pierde su fuerza.

Pero no una fuerza mágica, sino la fuerza necesaria para hacer y concretar los deseos día a día, llevándolos al plano de la realidad.

Así, mientras se parlotea de más, diciendo que se quiere esto y aquello, no se hace nada para lograrlo ("De lengua me hecho un taco" "Mucho ruido y pocas nueces") y luego el colmo es creer que son el destino, las circunstancias, las oportunidades, etc. los que se han robado los deseos de ahorrar, adelgazar,

viajar, leer más, tener pareja, casarse, reconciliarse con los fantasmas del pasado; ya no ser tan piedra, ser más ordenado, constante, terminarse las verduras, pagar las tarjetas, ya no ser tan borracho, fumar menos, hacer ejercicio...

Es una muy cómoda forma de no asumir responsablemente los propios deseos, culpando siempre a alguien más: a los padres, a Dios, al destino, gobierno; al ritual de las mentadas uvas; los jefes del trabajo, parejas, exparejas, vecinos, familia, oportunidades...

Tratando de cubrir y negar la

cruda verdad: se tiene lo que uno ha hecho ("Siembra lo que quieres cosechar") no porque se regrese mágicamente, sino por la obtención del futuro en un siempre activo y fugaz presente. ¡El futuro es el presente!

Nunca me ha gustado dar consejos, finalmente nadie los sigue. Hago una excepción este año ¡Callémonos el h...y hagamos algo! ¡Tú vales mucho y mereces respeto! ¡Regálate hacer algo, más que decir que deseas ese algo! ¡NO HABLES, ACTUA!

camilormz@gmail.com



Dejar el cigarro es uno de las promesas más socorridas cada fin de año.

Sobre el buen manejo de los conflictos

En las épocas navideñas tienden a agravarse los conflictos con la familia, y por ello creo que puede ser útil profundizar algo más en la manera de afrontar estas situaciones que pueden darse en las relaciones sociales.

Como premisa básica, podemos decir que es rara la persona que por principio le guste discutir o generar conflictos. Normalmente el conflicto se desata cuando sentimos que algo es inaceptable. Por esta razón aquellos que son más rígidos en sus planteamientos morales, en sus esquemas de cómo deben ser las relaciones sociales, profesionales, etc., tienden a saltar con mayor rapidez cuando se convive con ellos. En el lado opuesto están las personas que para evitar tener conflictos minimizan las tensiones que se generan ante reproches, críticas... En este caso, es fácil el trato cotidiano con ellas pero la tendencia es que por evitar tensiones puedan callarse sus malestares y o bien se sientan mal sin decirlo o acaben saltando cuando no puedan más. Es fácil que caigan en el error de creer que por plantear una situación que incomode a otros son ellos los que están siendo conflictivos, intolerantes, egoístas... Por eso suelen creer que si lo dejan correr un poco más el problema acabará cambiando, lo cual no tiene por qué ser cierto.

Por tanto estos dos tipos de actitud ante los conflictos tienen ventajas e inconvenientes. Los primeros son capaces de mostrar sus necesidades y defenderlas eficazmente, pero suelen desgastarse bastante al indignarse a menudo con los acontecimientos y personas que les rodean. Para ellos aprender a reducir la dureza

con la que juzgan el mundo y a las personas, les ayudará a no verse indignados con frecuencia. De esta forma podrán expresar exactamente igual sus necesidades o malestares sin verse bloqueados por emociones como la ira, la rabia... En términos psicológicos hablamos de sustituir la



agresión por la aserción. Es decir, comunicar a los demás nuestras necesidades y deseos sin usar como medio para que cambien la coacción. Los segundos, los que tienden a callar, utilizan una estrategia que se puede denominar sumisa, evitan expresar sentimientos que los demás pueden valorar como molestos, para ellos será fácil relacionarse y mantener amistades, aunque el pago que tendrá que realizar será el de quemarse por dentro o bien el de acabar saltando quedándose después con sentimientos de culpa por poder haberse excedido.

No es fácil para ninguno de los dos hacer cambios hacia la aserción, pero de cara a reducir los niveles subjetivos de malestar es un objetivo que será siempre beneficioso para ambos. En los próximos números intentaré dar algunas claves para manejar mejor los sentimientos que bloquean y

poder expresar nuestras necesidades de forma adecuada.

HUIR DE LOS CONFLICTOS

En esta ocasión nos vamos a centrar en las personas que rehuyen los conflictos y los efectos que

sobre ellos tiene esta actitud.

Como ya adelanté tener conflictos no es grato para nadie. Una forma de no tenerlos pasa por minimizar lo que los demás nos dicen o hacen. Por ejemplo si un amigo nos debe dinero desde hace unos meses y no lo devuelve es más fácil convencernos de que está pasando una mala racha, que

plantearle qué pasa con el dinero. El problema es que como el tema no se resuelve, existe cierta probabilidad de acabar enfadado cuando uno crea que ya es temer "demasiada cara" llevar tanto sin devolverlo. Para afrontar los conflictos es necesario que la persona tenga claro, primero si tiene derecho a estar en desacuerdo, segundo si puede mostrar su necesidad y tercero si está dispuesto a no ser evaluado siempre de manera positiva.

Empecemos por esta última, creo que todo el mundo sabe que es imposible que los demás nos miren siempre bien. Sin embargo no siempre actuamos en esta línea. Es fácil hacer demasiado por evitar que nos etiqueten, sobre todo en las pequeñas cosas, pero a la larga no convivir con las reprobaciones de los demás nos hace muy vulnerables a las críticas negativas. Para conseguir ser más capaces de afrontar los conflictos y sobre todo para no quemarnos demasiado con las conductas de los demás, es necesario que vayamos aprendiendo a convivir con ciertas dosis de malestar social derivado de situaciones cotidianas. Por ejemplo, si a uno le molesta

que fumen al lado será bueno pedir si pueden cambiar de lado el cigarro, o si pueden apagarlo... como decía eso es imposible si uno no quiere afrontar haber parecido algo borde, intolerante, etc. Pero igual resulta más fácil no hacer nada por evitarlo que estar buscando maneras de no darle importancia (aunque sí la tenga). Esto no es fácil pero cuanto más se practica, más tolerable es lo que los demás piensen de uno. Cuando uno va avanzando en esto aparecen miedos relacionados con poder volverse egoísta, o que se pueda pasar demasiado de lo demás, pero como en todo el paso del tiempo acaba demostrando que lo único que pasa es que la opinión de otros vale, pero no tanto como antes, aumentando así la independencia y la seguridad en uno mismo.

No haber puesto en práctica hasta el momento estas pautas o no haber afrontado bien el conflicto no significa que no se pueda hacer, simplemente hay que familiarizarse con otras maneras de manejarse, lo importante es ponerlo a prueba y que sean los hechos quienes digan si merece la pena ir por este camino.



Hay quien no puede dejar de limpiar nunca.

¿Manías?

Con la edad, dicen, las personas nos volvemos más maniáticas y algo gruanos.

Las manías pueden aparecer cuando queremos hacer las cosas de una manera rutinaria o cuando los estados de ansiedad son muy elevados.

Es muy normal que ante un examen, por ejemplo, en el que tenemos muchas dudas de si se va a aprobar o no, se recurra a elementos externos para conseguir la seguridad no existente.

Podemos llevar estampitas, la camisa de los exámenes y otras supersticiones. De esta forma adquirimos manías para ganar confianza en nosotros mismos y control sobre lo que nos rodea.

A mayor sensación de incertidumbre, es más probable que aparezcan las manías. Generalmente, y especialmente en psicología, todo está bien hasta que se convierte en un exceso; así, tener ciertas manías es completamente normal. El problema surge cuando empezamos a coartar

el tiempo y la estabilidad de la persona. Las manías son la consecuencia de los pensamientos obsesivos que previamente circulan por la mente.

Esto hace que la ansiedad aumente y se generen una serie de comportamientos contra los pensamientos obsesivos y así disminuir la ansiedad. Entonces, pensamientos como "me he dejado el gas abierto", harán aparecer comportamientos de comprobación para descartar o aceptar la idea.

Como decía, comprobar el gas ante una duda no es negativo o problemático, pero hacerlo tres, cuatro veces o más, aún habiendo demostrado anteriormente que no estaba abierto, comienza a ser para la persona un problema cada vez más angustiante y esclavizante.

De hecho, este tipo de manías suele ir acompañado de otras igualmente exigentes, por lo que la vida cotidiana va a acabar plagándose de comportamientos ritualizados. Hay que prestar atención.