

Reprográmate, sé positivo

¿Ten cuidado con tus pensamientos, porque se convertirán en palabras, ten cuidado con tus palabras, porque se transformarán en acciones, ten cuidado con tus acciones, porque se convertirán en tus pensamientos.?

Anónimo

No es lo mismo mirar el mundo con unos lentes de cristal color de rosa que con unos lentes oscuros. Es decir, la forma en que actuamos tiene mucho que ver con los lentes que cada uno utiliza para mirar a su alrededor y a sí mismo. Las actitudes, en resumen, son el reflejo de cómo percibimos la realidad. Una persona amargada ve la vida negra, una persona positiva ve la vida iluminada.

Nuestras actitudes no son los únicos filtros que utilizamos, los sistemas de representación (visual, auditivo y kinestésico, es decir cómo recogemos y almacenamos la información) también funcionan como filtros de la enorme cantidad de información que recibimos continuamente de nuestro entorno. Esos datos que vamos guardando se clasifican según el canal sensorial que hayamos activado, y por lo general prestan más atención unos canales que otros. Las actitudes juzgan y valoran la información y la filtran en función de la etiqueta que les hayamos asignado.

LAS ACTITUDES Y LA REALIDAD

Decir que las actitudes son los filtros a través de los que percibimos la realidad equivale a decir que nuestras actitudes son el mapa que utilizamos para andar por el mundo y, como ya dijo Korzybski en 1941, no debemos confundir el mapa con el territorio, ni nuestras actitudes con la realidad.

Un mapa nunca va a reflejar el terreno con total precisión, ya que para ser totalmente preciso necesitaría incluir absolutamente la misma información que el mundo real y dejaría de ser un mapa. Los mapas no son ¿verdad?, son nuestra mentalidad que ya digirió la realidad.

De la misma forma cualquier opinión, actitud, o valoración que formemos sobre algo, por su propia naturaleza exige que generalicemos, distorsionemos y eliminemos información. Lo que quiere decir que las actitudes nunca son ¿verdad? ni ¿mentira?, sino una forma per-



Y tú con qué actitudes y palabras decides programar cada uno de tus días.

sonal de entender una determinada situación.

Decir que las actitudes no son ¿verdad? no les resta valor alguno. Sin actitudes, opiniones y criterios nos paralizaríamos por el exceso de información y seríamos incapaces de tomar decisiones. Necesitamos un criterio, aunque al mismo tiempo ese mismo proceso de eliminación presupone que perdemos parte de la información.

El peligro de este mecanismo inconsciente está en creer que esa generalización es la realidad y existe una gran diferencia entre pensar que algo es ¿verdad? y pensar que algo es una simple opinión.

Cuando confundimos nuestras actitudes con la realidad le cerramos las puertas al cambio y las actitudes se solidifican. Cuanto más rígidas sean nuestras creencias menos dispuestos estaremos a aceptar los datos que las contradigan o a considerar puntos de vista alternativos y más difícil será que encontremos maneras diferentes de actuar.

¿El mapa no es el territorio?, las acti-

tudes no son la realidad pero, así como un buen mapa nos pueden facilitar el encontrar el camino, una buena actitud nos hace más fácil el desenvolvemos en el mundo que nos rodea y es sobre todo una mapa flexible y abierto que me permite analizar la misma situación desde muchos puntos de vista y generar diferentes respuestas ante cada situación.

LAS ACTITUDES Y LA CONDUCTA

Las actitudes no son lo mismo que la conducta pero desde luego influyen en ella. Pero las actitudes, además de filtrar nuestra percepción, nos dan pautas de conducta. Alguien que piense que tiene mal oído musical y crea que no toca más allá de la puerta es poco probable que intente aprender a tocar el violín, o cualquier otro instrumento musical. Si, por el contrario, esa persona considera que es una buena gimnasta es probable que le dedique tiempo y esfuerzo a esta actividad y destaque en ella.

¿Y tú con qué actitudes y palabras decides programar cada uno de tus días a partir de ahora?

Psicología

El malestar de la autoridad en la vida actual

Camilo Ernesto Ramírez Garza

Se deja sentir en las familias, escuelas e instituciones de gobierno. El siglo XX conoció el autoritarismo bajo la figura del dictador y el monarca (Mussolini, Porfirio Díaz, Pinochet, Franco, Hitler...) así como del padre patriarcal, quien ejercía su función de cabeza de familia. ¿El efecto siempre desmedido? Miedo y rechazo a todo lo autoritario. Cuando habría que preguntarse: ¿Cómo es que dichos discursos tuvieron tanto "eco" en las masas, miles de seguidores, incluso hasta nuestros días? ¿A qué se enfocaron sus propuestas? ¿Al progreso político y económico? ¿La limpieza étnica? ¿El surgimiento del Estado Moderno? ¿Responder, ser un referente, un amo en quien confiar, a quien seguir?

Hoy vivimos impregnados de discursos políticamente correctos validados por una tecno-mercado-ciencia (protección de las desvalidas mujeres y niños, los derechos humanos, la prevención de la violencia, la protección de las víctimas, que siempre son inocentes, y si padecen de alguna enfermedad, con mayor razón. Padres llenos de temor y resentimiento hacia sus propios padres autoritarios- "Padres y jóvenes se quedan...privados de timonel, después de haberlo tirado por la borda, de común acuerdo, luego de un reciente motín...Pero ¿dónde están los padres de antes?" Verhaeghe, P. El amor en los tiempos de la soledad, Paidós, 2005)

Los padres se lanzan a la tarea de -bajo ninguna circunstancia- no ser como fueron sus padres ("Yo si les voy a dejar...") "Nunca les regañaré ni pegaré con el cinto. En vez de eso, les hablaré, les explicaré por qué está mal lo que hacen, para que lo entiendan y no sufran lo que yo sufrí") Creyendo instaurar un ambiente "perfecto" libre y democrático en donde nadie va a ser obligado a hacer nada, sino -y he ahí el absurdo- enseñado a entender, racional y afectivamente el sentido de lo que se hace y dice, comprendiendo el sentido de las reglas, la ley, etc. Instaurando tales lógicas, los padres se someten a las reglas que todos deben seguir, con lo cual empeñan su autoridad y abaratan su palabra (su lugar de padre y madre) produciendo una familia de puros hijos, que se moverá a la deriva, angustiada y tras la búsqueda de respuestas de "verdaderos padres". De ahí que el dis-

curso de la ciencia, "los especialistas", tenga tanta aceptación, bajo la ilusión de que son ellos "los científicos" quienes en realidad saben lo que está bien y lo que está mal.

¿Su efecto en los hijos? Hijos y padres-hijos cada vez más angustiados, con una habilidad enorme para negociar y evidenciar las fallas lógicas de las reglas y los castigos, pero sin posibilidad de encarar y contener (responder) con autoridad y mirada, (cosa que hacían muy bien los considerados padres autoritarios) qué significa "eso" que hace y dice el niño, dándole trámite y solución, y no con la sola y triste estrategia del



mercadeo tendiente al fracaso (dinero, cosas: "Si haces...entonces te compro") con lo cual se entra en el imposible intercambio, dar "X por Y" donde en vez de eso se recibe "Gato por liebre" ¿El mensaje? "Como no sé que hacer contigo, entonces te voy a dar, quitar..." En vez de decir clásicamente "Porque soy tu padre/madre y te callas" pero esa expresión es políticamente incorrecta no ajustada al contexto postmoderno de la democracia, de que todo es violencia, los derechos de los niños, etc.

Los hijos-padres angustiados van -sin ellos saberlo- tras la búsqueda de verdaderas figuras de autoridad (¿Alguien en quien creer!) que en realidad contengan, y gobiernen, siendo referentes ante los cuales, incluso, poderse revelar. En la escuela: "En otros tiempos, los padres eran convocados a la escuela porque los hijos habían "hecho" algo, hoy los padres son convocados porque el padre es incapaz de controlar sus manos" Abstrayéndose igualmente la escuela y los maestros como autoridad: "Ayúdelo usted, Dígame algo, regáñelo" -dicen a los padres. "Llévelo con un especialista -psicólogo, psiquiatra, neurólogo, etc. Evidenciándose otra figura de autoridad perdida.

camilormz@hotmail.com

Codependencia: enfermedad o situación

Si bien en 1987 Melody Beattie escribió todo un tratado sobre la codependencia, lo cierto es que hasta la fecha los expertos no se han puesto de acuerdo acerca de si es una enfermedad, una condición o una respuesta normal de gente considerada como anormal. Es más, no se han puesto de acuerdo en si la palabra adecuada es con o sin guión: codependencia o co-dependencia.

En uno de los eventos más importantes que sobre este tema se han realizado: el seminario de entrenamiento sobre dependencia química organizado por el Instituto Johnson de Mineápolis, se definió a la codependencia como "una serie de conductas compulsivas maladaptativas que aprenden los miembros de una familia para sobrevivir dentro de un núcleo en el cual experimentan un gran dolor emocional y estrés", y que se identifican como defectos de carácter resultantes de una capacidad insuficiente para relacionarse.

Así, se considera codependiente a una persona a la cual la conducta de otro la afecta de tal manera que llega a desarrollar una obsesión por controlar el comportamiento de esa persona. Ésta es, sin duda, una estrategia de sobrevivencia que pudo haber sido útil en su momento, pero que llega a ser autodestructiva e ineficaz. Es un comportamiento que trata

de evitar un dolor, así de sencillo, y aunque nos ayuden temporalmente a evadirlo, a la larga produce más daños.

Mientras los expertos se ponen de acuerdo en el concepto, la gente ha identificado que la codependencia es un problema, y que recuperarse de ella -quitársela- es necesario. Pero sobre todo, ha descubierto que la codependencia evita o impide la recuperación de las personas que tienen adicciones. Cuando uno de los integrantes de la pareja tiene comportamientos adictivos, es relativamente

frecuente observar estas conductas, y también que en la recuperación, ambos luchan por combatirlos.

Una fórmula inicial adecuada es que, en lugar de tratar de controlar a los demás de manera obsesiva, aprendamos a despegarnos; en lugar de permitir que los demás nos lastimen con su comportamiento, debemos poner límites; y en vez de reaccionar, relajarnos y dejar que las cosas caigan por su propio peso. Claro que eso significa renunciar a nuestra omnipotencia. ¿Puedes?



Don José

CASO: 37551

"Paz y amor para el año que viene"

La vida para Don José de 60 años no ha sido nada fácil. Él tuvo que sufrir la amputación de su pierna izquierda debido a la Diabetes Mellitus que padece y uno de sus hijos, Eduardo, de 23 años, sufre de Esquizofrenia, por lo que ambos requieren de atención médica y medicamentosa de manera permanente.

Anteriormente Don José se dedicaba a los trabajos de la construcción, desafortunadamente ahora está inactivo. Don José vive al lado de su esposa y una hija más, Juanita, la cual está casada y tiene 3 hijos de 10, 7 y 2 años de edad. El único ingreso en la familia es el que percibe su yerno, quien se desempeña como chofer, percibiendo un ingreso insuficiente para cubrir los medicamentos, tanto de Don José como los de Eduardo.

Don José espera que este nuevo año que está por iniciar, venga cargado de bendiciones para él y su familia. Estamos seguros de que así será. Con la cantidad de \$6,000.00 únicos podemos integrar a esta familia a un programa de apoyo temporal con los medicamentos (Clopixol Depot 200mg) que tanto requiere Eduardo, su hijo, para mantenerse controlado. Hagamos que este año nuevo traiga consigo un intenso brillo en la vida de estos hermanos nuestros. Recuerde que su aportación puede ser parcial o total.



Tu Ayuda mi única esperanza



caritas de monterrey

"Servios por amor, los unos a los otros"

Bas. 2.159

Estos casos han sido investigados por el Departamento de Trabajo Social. Tu donativo puede ser en efectivo o en especie, o bien puedes prestar tus servicios a través del Banco de Voluntarios de Caritas. Suplicamos nos llames si deseas que tu donativo se aplique a un caso específico.

Francisco G. Sada No. 2810 Pte. Col. Deportivo Obispaño, Monterrey N.L. Tel/Fax 1340 2000 E-mail: caritas@caritas.org.mx www.caritas.org.mx

Damián

CASO: 43877

"Un año cargado de ilusiones"

Damián es un joven de tan sólo 18 años de edad y con muchos deseos de superación. Lamentablemente, la vida para él ha cambiado drásticamente ya que, por indicación médica, tuvo que abandonar sus estudios y dedicarse a vencer una terrible enfermedad. Damián presenta serios problemas de salud, entre ellos desgasta de huesos y problemas de la sangre. Él inició con fuertes dolores en ambas piernas y cansancio constante, por lo que ahora presenta dificultad para caminar. Actualmente utiliza unas muletas para poder trasladarse de un lugar a otro. Damián requiere de atención médica en forma permanente y desafortunadamente su familia no cuenta con los recursos para solventar este gasto.

Sus padres están divorciados, por lo que él y sus dos hermanos habitan solos al lado de su madre, quien hace lo imposible por sacarlos adelante. Ellos viven en casa de sus abuelos maternos. Para subsistir, su mamá se desempeña como obrera y su abuelo recibe una mínima pensión, ingresos que resultan insuficientes para cubrir la atención médica que Damián necesita.

Estamos iniciando un nuevo año, deseamos que en la vida de Damián el 2008 sea un año lleno de esperanza y vida. Con sólo \$7,000.00 únicos, será posible apoyarlo con la atención médica que tanto necesita para salir adelante. Esperamos que usted inicie de la mejor manera este nuevo año, dando amor a quien más lo necesita. Recuerde que su aportación puede ser parcial o total.

Los donativos en efectivo pueden ser depositados en las cuentas: BBVA 118518017 BANORTE 157-01161-8 BANREGIO 003012680014 SANTANDER SERFIN 65-500-87-48-48 BANCOMER BBVA 442918708 BANAMEX 8702091793

