



AGRADECE TODOS LOS DÍAS

Revista Psicología número 161

Carlos Odriozola

Reza el dicho popular que "es de bien nacidos el ser agradecidos". Por eso, en esta última colaboración, además de un resumen de los diez consejos prácticos que a mi parecer pueden hacer que tu vida mejore, quiero aprovechar para transmitirte el más importante de todos: mi agradecimiento.

No hay que esperar a que se den situaciones especiales para demostrar nuestro agradecimiento; cualquier ocasión cotidiana vale. ¡Empieza hoy!

Después de dos años y medio compartiendo contigo el Curso de Psicología Práctica para la Vida, ha llegado el momento de la despedida, del "agradecido recuerdo". Solo tengo palabras de agradecimiento para la revista PSICOLOGÍA PRÁCTICA y para todos los que los habéis leído y acompañado en esta apuesta. Así que hoy me propongo despedirme dejándoos un pequeño decálogo que recoge los puntos, a mi juicio, más importantes de este curso:

1.- CONOCE TU CARÁCTER

Nada nuevo. Es la vieja frase de Sócrates, "conócete a ti mismo" en versión PSICOLOGÍA PRÁCTICA. Ahora bien, no te quedes en lo anecdótico. Recuerda el carácter como resultado de una estrategia al servicio de sobrevivir en un mundo donde no eres querido por lo que eres, sino por cómo te comportas. Bucea en tu historia familiar, en tus roles en tu infancia y no te identifiques con ese carácter. Es tu identidad virtual; recuerda que eres mucho más.

2.- IDENTIFICA TUS NECESIDADES

Las necesidades son el motor de nuestra vida. Siempre están presentes y a su satisfacción dedicamos nuestra energía. Hay necesidades sanas, que contribuyen a desarrollarte como persona, a expandirte y realizarte, y también las hay insanas, que limitan tu crecimiento, tu espontaneidad, y que implican una renuncia a tu libertad. La más dañina es la necesidad de aprobación, porque conseguirla (de los demás) es a costa de mirar por sus necesidades renunciando a las tuyas.

3.- SÉ CONSCIENTE DE TÚ EGOÍSMO Y EL DE LOS DEMÁS

Con el concepto del egoísmo nos manipulan de forma escandalosa. Cuando alguien te dice "¡egoísta!", en realidad te está diciendo "deja de pensar en ti y piensa en mí". El egoísmo no es una elección, es una característica inherente a la naturaleza, que asegura nuestro cometido de expansión y crecimiento. Siempre, en cada segundo, estamos satisfaciendo una necesidad propia. También, por supuesto, cuando atendemos y cuidamos a los demás, porque el sentirnos compasivos y solidarios es una necesidad propia que forma parte de nuestra humanidad.





4.- RECONOCE, CUESTIONA Y AGRADECE LAS DEPENDENCIAS

La dependencia no existe; existen 'las dependencias' y se identifican añadiendo un "para...". Dependo de las gasolineras para moverme con el coche, dependo del dinero para satisfacer mis necesidades básicas, dependo de mi pareja para llevar una vida de convivencia, dependo de los catedráticos para formarme como universitario... Somos absolutamente interdependientes, y mi propuesta va por manifestar agradecimiento a quienes hacen posible la satisfacción de nuestras necesidades.

5.- RECONÓCETE LIBRE EN CADA MOMENTO

Libertad entendida como la capacidad de elegir. Otro caballo de batalla. Cuantísimo nos cuesta asumir nuestra libertad, porque si nos reconocemos libres, somos también responsables, y la culpa ya no la tiene el otro. Libertad no es hacer o conseguir lo que me da la gana ni estar libre de condicionamientos. Claro que estamos condicionados desde la concepción, pero mi posibilidad de elegir en cada momento sigue siendo una constante.

6.- FRENTE A LA FRUSTRACIÓN, ¡ACCIÓN!

Puesto que no somos omnipotentes, estamos condenados a convivir y a entendernos con las frustraciones. Son el pan nuestro de cada día. En un primer momento es lógica y sana la salida por la tristeza y la rabia. Sin embargo, pasado un tiempo prudencial (según qué tipo de frustración se trate), la salida verdaderamente sana debe ser la acción, a través de la sustitución y el aplazamiento.

7.- LIBÉRATE DEL JUICIO

Juicio respecto de los demás y de ti mismo. Es la herramienta terrorífica que manejamos con una frialdad increíble, y es responsable directo del distanciamiento, el rencor, el resentimiento y la autoestima por el suelo. Además, en realidad el juicio ni siquiera existe. Son todo proyecciones de nuestros anhelos, miedos, necesidades y prejuicios. ¿Qué es bueno? ¿Qué es malo? ¡Nunca se sabe!

8.- LA CULPA ACABA DONDE EMPIEZA LA RESPONSABILIDAD

O lo que es lo mismo: la culpa es al niño lo que la responsabilidad a la persona adulta. Con esto te propongo que entiendas la culpa como un sentimiento de indignidad por una acción u omisión que va en contra de tus principios, y entonces la culpa no solo es buena, es buenísima, porque te permite, a través de la atención y la declaración de intenciones, llevar una vida más coherente con tus valores y principios.





Carlos Odrizola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

9.- REVISAR TU CONCEPTO DEL AMOR

Amar es muy difícil. En muchas ocasiones lo confundimos con sus sucedáneos: la dependencia, la aprobación y el enamoramiento. Amar implica desear y favorecer el desarrollo integral mío o del otro. Requiere, por tanto, conciencia, voluntad y acción. Amar, además de un sentimiento, es también una acción: "obras son amores y no buenas razones", reza la sabiduría popular.

10.- USAR Y ABUSAR DEL AGRADECIMIENTO

El agradecimiento es, junto al enamoramiento, una fuente de endorfinas, de bienestar psíquico y corporal. No esperes a que se den situaciones especiales para practicarlo, sino úsalo de forma rutinaria en lo simple, en lo básico, en lo cotidiano. Así que, como lo mejor es practicar con el ejemplo, una vez más, a todos los que habéis hecho posible este trabajo, muchísimas gracias.

