

UN AÑO COLABORANDO CON LA FUNDACIÓN MANANTIAL. MIS ARTÍCULOS.

Cayendo al vacío o Volando de nuevo

Publicado el 2 junio, 2016 por admin



Un día, de pronto, te dicen que ya estás preparado para retomar tu vida (paralizada durante un buen tiempo por una enfermedad mental) y sientes un miedo a no ser capaz y una sensación de inseguridad.

¿Cómo me manejo yo ahora? Pues como lo hacías en otras ocasiones, eres la misma persona pero con un diagnóstico y un nuevo manejo de la enfermedad que quizás antes no tuvieras. Lejos del diagnóstico, eres exactamente igual que antes, con las mismas posibilidades y capacidades que, en principio, han estado aparcadas o latentes durante todo el proceso de

enfermedad (diagnóstico, aceptación, medicación, etc.). **Pues ha llegado el momento de recuperarlas, y potenciarlas incluso, sin desanimarse o desalentarse.**

Igual que el pájaro que echa a volar instintivamente al romperse la rama en la que estaba apoyado y sus alas actúan y se mueven rápidamente de manera instantánea para impedir que caiga al vacío, de esta forma, recuperarás tus “poderes”. Quizás más lentamente, quizás sea una nueva parte de un nuevo proceso, seguramente lo sea, sólo hay que aceptarlo y afrontar la nueva situación.

El miedo a caer, la inseguridad, el estado de alerta o de alarma, las preocupaciones,... son inevitables y nos acompañarán en nuestro viaje, pero se irán disipando conforme nos vayamos dando cuenta de que seguimos siendo capaces de hacer todo lo que éramos capaces de hacer, que si hay diferencia, es la del aprendizaje que hayamos sacado de nuestro proceso de enfermedad y eso nos hace más fuertes y poderosos para afrontar nuestro día a día.

Con los poderes y las pilas puestas (que es lo más importante) ya estamos dispuestos a afrontar la vida de nuevo, olvidándonos en la medida que podamos del “título” de nuestro diagnóstico y poniendo todas nuestras ganas y entusiasmo, pues al fin y al cabo, **la vida trata de seguir adelante, de volar de nuevo y continuar**, después del parón, con una enfermedad que no necesariamente nos tiene que impedir o incapacitar, sino que puede habernos hecho más conscientes de nuestras necesidades, de nuestro cuidado, de nuestra salud en general y que, seguramente, ha supuesto un aprendizaje y una superación.

Por Pedro A. Lara

¡No más prejuicios! ¡Fuera los estigmas!

Publicado el 28 junio, 2016 por admin



El ser humano tiene una necesidad natural de nombrar, etiquetar y agrupar por características semejantes a las cosas y personas que le rodean. Es su manera de intentar conocer y controlar todo, de una manera muy subjetiva, claro está, puesto que en esa clasificación entran en juego los juicios y los prejuicios, y lo más posible es que sea mayor el desconocimiento de las cosas y de las personas que el conocimiento de estas.

Si además de los prejuicios le añadimos las connotaciones negativas que se le pueden dar a través de estos a ciertas cosas, personas o grupos, la etiquetación que se hace de todos ellos es bastante inexacta. Lo peor es cuando esas etiquetas se usan de modo peyorativo con intencionalidad.

Lo que hay de malo en una etiqueta que defina a una persona, animal o cosa es que se suele destacar un rasgo o característica, en ocasiones ni siquiera predominante, en lugar de definir integralmente o en su totalidad a la persona, animal o cosa, ya que esto es prácticamente imposible. Si aceptamos entonces la necesidad de tomar la parte por un todo y lo asumimos como acertado, que es lo que sucede en la sociedad, no estamos cometiendo del todo un error. El problema, como he mencionado anteriormente, viene en la intencionalidad del etiquetador que, o bien movido por sus prejuicios, o por su desconocimiento, o por el miedo a lo diferente/ similar a él mismo, o por una voluntad real de hacer daño, usa la etiqueta para calificar a las personas, animales o cosas de manera despreciativa.

Cuando esto último ocurre se crea el estigma y **se da nombre a ciertos colectivos con palabras despectivas con la intención de humillar, discriminar, perjudicar**, etc.

El estigma creado por muchos individuos hacia otros colectivos hace que muchas personas, animales o situaciones se vean marcadas como a hierro al rojo vivo y sean motivo de burla, escarnio, lesiones, agresiones verbales y físicas y otros tipos de perjuicios a los que son sometidos por considerarles distintos y fuera de la norma o de lo que unos cuantos consideran como lo convencional.

La lucha contra el estigma se gana con el orgullo de ser persona, de no renunciar a nuestra autenticidad ni a ninguno de nuestros rasgos definitorios, exceptuando a las etiquetas que nos han colocado a la ligera y que no tienen que ver con nosotros mismos. Uno vence al estigma mostrándose naturalmente y sin miedo a los juicios ni a los prejuicios, ya que estos dicen más de las personas que los tienen que de los que son juzgados.

Nadie tiene derecho a ser juez ni verdugo. **No permitas que sus etiquetas marquen tu vida, la limiten, la restrinjan,... Vive libremente como cualquier otra persona, ya que nadie tiene la potestad de decidir lo que es “normal”, “sano” y/o “aceptable”.**

Siguiendo adelante, estamos en contra de los estigmas y a favor de todos los individuos, personas o colectivos sea cual sea su raza, religión, sexo, orientación sexual, identidad sexual, físico, estado de salud, forma de vestir, posición social, economía, o cualquier otra distinción.

Lo único que es importante es el respeto hacia los demás y el no hacer daño a nadie de manera intencionada, sea cual sea la causa.

Pedro A. Lara.

Sociedad idiota

Publicado el [12 julio, 2016](#) por [admin](#)

Esta letra la escribí hace unos años según fui informándome y tomando conciencia de la enfermedad para darme más cuenta si cabe de que todos somos iguales. Bueno, no todos, algunos idiotas todavía ponen etiquetas y crean estigma.

Sociedad idiota, por Pio, Pedro A. Lara

Algunos me llaman loco,
y lo estoy, pero muy poco,
comparado con el resto,
comparado con los otros.

Algunos me llaman raro
por no seguir al ganado,
por nadar a contranado
muchos ya me han condenado.

¿Y quién demonios
os ha preguntado
u os ha pedido
vuestra opinión?
No quiero que pidáis perdón,
sólo que paséis de largo.

Algunos me llaman tonto
y lo fui por escucharlos,
ahora los oídos tapados,
para los necios sordos estamos.

Y es mejor,
que se olviden de mí,
no seguiré las pautas
ni el dictamen
de una sociedad idiota,
aunque sea un marginado
mi dignidad no acabará rota,

me declaro en rebeldía:
vuestras causas no son las mías.

¿Y quién demonios
os ha preguntado
u os ha pedido
vuestra opinión?
No quiero que pidáis perdón,
sólo que paséis de largo.

Me llaman cosas peores
esos que se creen mejores,
esos seres superiores
que me resultan mediocres.

Lo importante está en el corazón
y el mío os devolverá con brío
cada golpe recibido,
la venganza se sirve en frío,
pero no estoy para venganzas,
vuestras burlas, vuestras chanzas
voy guardando en un bolsillo
con un agujero al fondo
para perderlas por el camino.

Y es mejor,
que se olviden de mí,
no seguiré las pautas
ni el dictamen
de una sociedad idiota,
aunque sea un marginado
mi dignidad no acabará rota,
me declaro en rebeldía:
vuestras causas no son las mías.

¿Y quién demonios
os ha preguntado
u os ha pedido
vuestra opinión?
No quiero que pidáis perdón,
sólo que paséis de largo.

No llaméis más a mi puerta,
me alejo como ermitaño
de lo que me hace daño
y siento una paz inmensa,
la felicidad está en nuestras manos
somos quienes la construimos
y lo absurdo, lo que es vano,
quedará fuera de plano.

Y es mejor,
que se olviden de mí,
no seguiré las pautas
ni el dictamen
de una sociedad idiota,
aunque sea un marginado
mi dignidad no acabará rota,
me declaro en rebeldía:
vuestras causas no son las mías.

¿Y quién demonios
os ha preguntado
u os ha pedido
vuestra opinión?
No quiero que pidáis perdón,
sólo que paséis de largo.



Sobreprotección: el cariño que ahoga

Publicado el 28 julio, 2016 por admin



Si hay algo más perjudicial e incapacitante para uno, eso es la sobreprotección de los que le rodean. Esa mezcla de cariño y temor convertida en exceso de cuidados que impide que la persona sea autónoma e independiente durante o después del trastorno mental. La sobreprotección acaba por asfixiar al afectado llegando incluso a afectar a su capacidad de decisión, a su libertad, a sus derechos, a su vida y felicidad plenas.

El exceso de vigilancia para que todo funcione correctamente y no haya problemas para el “enfermito” hace que este no viva su propia vida

y viva la vida “entre algodones” que otros quieren que viva. Pero la vida no es así, se trata de una vida artificial que no es nada saludable para el afectado, ya que provoca en él

dependencia de sus cuidadores e incluso culpabilidad y sufrimiento si transgrede alguna de las estrictas normas que por su supuesto bienestar le imponen sus cuidadores.

¿Cómo se pasa de cuidadores a carceleros? Sólo el sentido común te hará ver que te estás excediendo. La persona a la que seguramente quieres mucho te necesita, pero no de la forma en la que lo estás haciendo hasta ahora. Una persona necesita su autonomía, su libertad, su espacio y si le niegas estas necesidades básicas le estás asfixiando y anulando como persona.

¿Qué puede hacer el perjudicado? Reclamar asertivamente su espacio poniendo límites a sus cuidadores, comunicando con sinceridad y naturalidad lo que necesita y quiere a cada momento, pero tratando de no depender de nadie para obtenerlo.

Es necesario replantearse por un momento, o dos incluso, si estás cuidando a tu ser querido de la manera en la que lo necesita o quiere. No anules su voluntad o su autonomía confundiendo la sobreprotección con el cuidado básico, pregunta antes de hacer o decidir por él, no impongas tus criterios, no establezcas normas exageradas ni limitantes.

Por Pedro A. Lara.

Arte y catarsis

Publicado el 31 agosto, 2016 por admin

¿Cómo echar afuera los demonios que llevo dentro?

Todos nos guardamos en nuestro interior varios o gran parte de nuestros problemas, ya sean relacionados con la enfermedad mental o no, ya bien por culpa del estigma o por el aislamiento social derivado de la enfermedad mental, y estos pueden acabar enquistándose y acrecentándose, ya que generan una serie de emociones y pensamientos negativos asociados a ellos que no siempre somos capaces de gestionar o apaciguar.



Pues bien, está más que demostrada científicamente **la utilidad del arte y sus distintas disciplinas como canalizador de estos pensamientos y emociones**, que se vuelven tóxicas y dañinas con el tiempo, y es incluso llevado a la práctica en muchos hospitales y centros psiquiátricos como terapia.

Y diréis: **¿Cómo plasmo todo lo que llevo dentro a través de alguna disciplina artística?**

Si nunca lo habéis hecho quizás tengáis miedo a enfrentaros a una hoja o a un lienzo en blanco, por ejemplo; quizás no os sintáis capaces de entonar una canción o de tocar un instrumento por falta de habituación, habilidad o conocimientos técnicos; quizás os sintáis torpes para modelar con arcilla, plastilina u otros materiales o quizás os sintáis vergonzosos para dedicaros a las artes escénicas,...

Lo primero que debéis tener en cuenta es que nadie nace sabiendo ni con súper habilidades en ningún área de la vida, todo tiene que ser aprendido y entrenado para poder desempeñar las distintas tareas, ya sean cotidianas, artísticas, o del tipo que sean. Con un poco de constancia, perseverancia, empeño, ánimo y ganas sí se puede. Se puede aprender y desarrollar una metodología y un estilo propio en un arte en concreto o incluso en varios. Todo es proponérselo y echar a andar en la disciplina seleccionada o aquella que hayamos comprobado que se ajuste más a nuestras capacidades, necesidades, gustos o expectativas.

Un buen principio es una buena introspección antes de la toma de contacto con el medio seleccionado, una buena mirada a nuestro interior, **un pequeño autoanálisis para saber cómo estamos y qué sentimiento, pensamiento o emoción queremos plasmar en este acercamiento al arte como catalizador de la catarsis**, que esperamos se lleve a cabo en el proceso artístico, sea cual sea el resultado y más allá de que sea estético o bonito.

De lo que se trata es de liberar ese germen que está provocándonos inquietud, e incluso malestar en ocasiones, debido a no saber gestionar ni diluir las emociones, pensamientos o sentimientos negativos.

No esperamos una obra de arte de buenas a primeras ni un virtuosismo en tal o cual disciplina, sino que esperamos crecer y desarrollarnos, aprender y trascender, expulsar lo que nos atormenta y nos hace daño o nos causa molestia, todo ello a través de un proceso, cuanto menos, enriquecedor.

¿Te atreves a dar el paso? Busca tu disciplina y lánzate a ello, expresa a través de las distintas artes lo que sientes y/o lo que necesites expresar. Conviértelo en una nueva afición liberadora de tus males y disfruta con ello. Todo es ponerse. Recuerda que, como en todo ,cueste más o cueste menos, si quieres, puedes.

Por Pedro A. Lara.

Imagen: Campo de trigo con cuervos de Vincent Van Gogh.

¡Tengamos el presente en paz!

Publicado el 14 septiembre, 2016 por admin



Una de las causas más frecuentes tanto de la ansiedad como de la depresión es no vivir el presente adecuadamente, bien sea aferrándose a recuerdos del pasado, bien sea tratando de vaticinar qué nos deparará el futuro.

Las **rumiaciones** suceden cuando una persona se apega a recuerdos que le han marcado de una manera y sólo vive retrocediendo a su pasado para “saborear” esos recuerdos que, generalmente, le acaban apenando, ya que piensa y se pregunta cosas como “qué pudiera haber sido si...”, o “y si hubiese pasado de una manera mejor...” o “y si hubiese actuado de otra manera...” Se

llaman **rumiaciones** porque se asemejan a la forma de recuperar la comida de los animales rumiantes para digerirla mejor, pero en este caso nunca o casi nunca se

llegan a digerir los recuerdos, ya sea por el apego o por una excesiva nostalgia. Estos recuerdos suelen ser nocivos para nosotros ya que suelen generar habitualmente sentimientos de culpa, arrepentimiento, frustración y emociones como la tristeza o la ira que si no se saben gestionar adecuadamente pueden desembocar en una depresión.

Por otra parte, las **anticipaciones** consisten, como su propio nombre, indica en anticiparse a que las cosas sucedan en el futuro e idear o imaginar que van a suceder cosas negativas, dolorosas, vergonzantes o incluso catastróficas para la persona, según lo pesimista que pueda ser ésta. Todo ello provoca altos niveles de ansiedad, preocupación y puede y suele derivar en evitar actividades próximas a suceder debido a un alto grado de temor al futuro.

Todo ello sumado a los estresares cotidianos y habituales a los que nos vemos sometidas las personas en nuestra vida puede tener como resultado un desequilibrio psíquico y/o emocional en nuestra vida presente, tengamos o no enfermedad mental.

¿Cómo escapar de los fantasmas del pasado y del futuro?

Pues bien, hay técnicas de meditación y relajación cada vez más en auge como el “Mindfulness” y sus derivados o semejantes que se centran en la concentración plena en el momento presente, utilizando la respiración consciente y focalizándose en disfrutar y “saborear” con deleite el momento actual en el que estamos experimentando tranquilidad por medio de dicha respiración y de la meditación en si misma, que no es más que una herramienta introspectiva que ayuda a visualizar los acontecimientos y pensamientos que nos invaden, pero dejándolos fluir y marcharse sin forzarlos para gestionar o aprender a gestionar las emociones o sentimientos que nos pudieran afectar. Este dejar ir es un modo eficiente de desapego de recuerdos, ya que hay que vaciar la mochila para seguir andando, para seguir adelante. Además, nos permite afrontar con mayor serenidad y

desde un presente más calmado los pensamientos sobre nuestro futuro que podamos tener dándonos cuenta de que somos capaces de lidiar con lo que venga al igual que lo hemos sido en ocasiones anteriores.

La solución está en darle a cada pensamiento o sentimiento y/o emoción la importancia y el lugar que deben ocupar y no más ni menos, ser conscientes de que el presente sólo se vive una vez y hay que tratar de disfrutarlo positivamente, de que el pasado ya ha pasado y no se puede cambiar, está claro que si algo tiene solución trataremos de solucionarlo, pero sin dar una excesiva importancia al hecho de que el futuro no se puede prever ni modificar antes de que suceda, sino en el momento preciso en el que está sucediendo, esto será en el “presente” de nuestro futuro.

Hay que darse cuenta de que, generalmente, en la vida las adversidades tienen la importancia que le queramos dar a esas dificultades, que muchas veces somos nosotros mismos los que nos ponemos obstáculos para vivir sanamente y felices ya sea con fantasmas o con realidades, pero que todo tiene solución y lo que no la tiene o no se la encontramos no debe enturbiar nuestro presente ni ocuparnos más tiempo ni pensamientos que los estrictamente necesarios. **Un pensamiento positivo y una actitud positiva ante la vida** (y digo ante que no contra...) **harán las cosas más fáciles y ligeras y nos predispondrán a resultados, sensaciones, sentimientos y emociones positivas** además de generarnos una mayor satisfacción y reducir la frustración en nuestras vidas.

Mi consejo es: ¡Vive el presente positivamente y disfruta de cada momento!

Pedro A. Lara

La salud mental y la enfermedad mental: cuestión de resiliencia

Publicado el [13 octubre, 2016](#) por [admin](#)

La **salud mental** viene propiciada por un correcto funcionamiento del ser y de sus capacidades que le permiten relacionarse satisfactoriamente con otras personas, afrontar y adaptarse a los cambios y superar las dificultades, realizar actividades productivas y tener un equilibrio adecuado entre lo emocional y la conducta.



Por el contrario, la **enfermedad mental** se refiere en conjunto a todos los desórdenes mentales relativos a alteraciones en el pensamiento, en el ánimo, en la conducta, o en varios, o todos ellos provocando un desequilibrio entre lo emocional y la conducta causado por el estrés, el distrés o un mal afrontamiento de la realidad, los problemas cotidianos o la no superación de dificultades y adversidades.

Para llegar a ese equilibrio entre lo emocional y la conducta se necesita un aprendizaje y una voluntad evolutiva o de superación. Algunas veces, este

aprendizaje es innato en la persona y es cuando hablamos de **inteligencia emocional-conductual** y aparece la últimamente tan de moda palabra “**resiliencia**”. Otras veces, la experiencia de vida y las condiciones o circunstancias ambientales nos fuerzan a tener ese aprendizaje de vida que nos hace resilientes y en muchas ocasiones, es necesaria la intervención de profesionales sociosanitarios para adquirir las pertinentes **herramientas de desarrollo personal** que nos permitirán ser personas más resilientes y por tanto con mejor salud mental y/o emocional.

¿Pero en qué consiste ser resiliente?

Ser resiliente es ser capaz de recuperarse rápidamente de las enfermedades o adversidades sin verse afectado total o parcialmente en las funciones psíquicas o anímicas, entre muchas otras, adaptándose con prontitud y versatilidad a las circunstancias o acontecimientos que puedan perturbar o interferir en éstas. Teniendo como ejemplo una goma elástica que se estira y vuelve a su posición (o forma anterior de ser estirada) con gran rapidez.

¿Por qué es importante la resiliencia?

Porque nos asegura una pronta recuperación y estabilidad ante el cambio, la enfermedad o las circunstancias adversas. Esta estabilidad supone el equilibrio necesario entre las distintas áreas funcionales de la persona como pueden ser el ánimo, la conducta, las emociones, entre otras,... En este equilibrio tan importante residen el bienestar y la salud mental plenos de las personas. **La resiliencia viene a ser un sinónimo de la palabra entereza** que reúne en si misma cualidades como la **fortaleza, determinación, aplomo o la capacidad de superar los obstáculos y seguir adelante** sin sufrir intensamente en este proceso.

Por Pedro A. Lara

Por la dignificación y no criminalización de las enfermedades mentales

Publicado el [28 octubre, 2016](#) por [admin](#)

No somos enfermos de segunda categoría o clase, ni mucho menos de tercera o inferior. **Somos personas ante todo** y queremos que se nos trate, no sólo como al resto de los enfermos, sino como al resto de las personas, independientemente del diagnóstico que tengamos.

Estamos hartos de noticias en los medios de comunicación que equiparan enfermedad mental con locura, agresividad, violencia, asesinatos y crímenes, dando por hecho que casi el 100% de afectados por enfermedad mental somos psicópatas, asesinos, violadores, etc. dando todo ello una malísima imagen de nuestro colectivo y contribuyendo a la discriminación, el estigma y la alarma social. Cuando una persona es mala, lo es con indiferencia de su estado de salud mental y hay un mayor porcentaje de personas “normales” o “sanas” que delinquen, matan o asesinan y violan a otras personas, lo dicen los hechos y las estadísticas reales. **¡Basta ya de criminalizar, señalar y condenar a un colectivo por prejuicios, ignorancia o casos aislados!**

Queremos que la gente se relacione e interactúe con nosotros sin miedo ni preocupación, con naturalidad y con respeto y educación como lo hacen con otras personas que

consideran “sanas”. **Sin prejuicios ni temores**, sin insultos ni lástima, sin tratarnos como seres inferiores, sin tratarnos como si no comprendiésemos la realidad de las cosas ni tuviésemos entendimiento, o como si estuviéramos “locos”. Tampoco queremos que se nos infantilice ni se nos sobreproteja, ni queremos que se nos denigre ni se nos discrimine.

Somos personas funcionalmente diversas, pero la gran mayoría con altas capacidades y aptitudes como cualquier otra persona, no vamos con etiquetas en la frente ni las queremos. Tampoco queremos estar en un gueto considerados “discapacitados” y ser tratados aparte. NO somos monstruos, ni asesinos, ni monos de feria. Somos iguales, pero también diferentes al resto, porque **cada persona es única y singular**. Y aunque todo este escrito parece una sarta de verdades de perogrullo, parece mentira que haya que hacer comunicados como este para concienciar e informar a la sociedad y que aún haya gente que, ni repitiéndoselo mil veces, entre en razón y nos trate como iguales, como personas de hecho y de derecho.

Pedimos ante todo la rectificación en el trato que se nos da por parte de la sociedad y, en concreto, por los medios de comunicación que están ahí para informar y no para desinformar y crear alertas innecesarias y absurdas en los ciudadanos.

Por Pedro A. Lara

“Soledad” (canción de Pedro A. Lara)

Publicado el 8 diciembre, 2016 por admin



*Ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

*Desde que he conocido la amistad
ha sido la mejor infidelidad,*

*ya no lloro de pena,
solito en mi condena,
ya no lloro de rabia,
tampoco de impotencia,
lloro de felicidad.*

*Me arropo entre los abrazos
de aquellos que me buscan,
de aquellos que me quieren
y no me piden nada.*

*Tú te cobraste un tiempo
que ahora recupero
sin tener que pagar
y menos con tristeza.*

*Ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

*Que ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

*Se acabaron las noches de llanto
preguntándole al cielo
el porqué de mi condena
y por qué dolía tanto.*

*Se acabaron las horas de angustia
contando los minutos,
contando los segundos,
ansioso por amar.*

*Y ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

*Desde que he conocido la amistad
ha sido la mejor infidelidad,
ya no lloro de pena,
solito en mi condena,
ya no lloro de rabia,
tampoco de impotencia,
lloro de felicidad.*

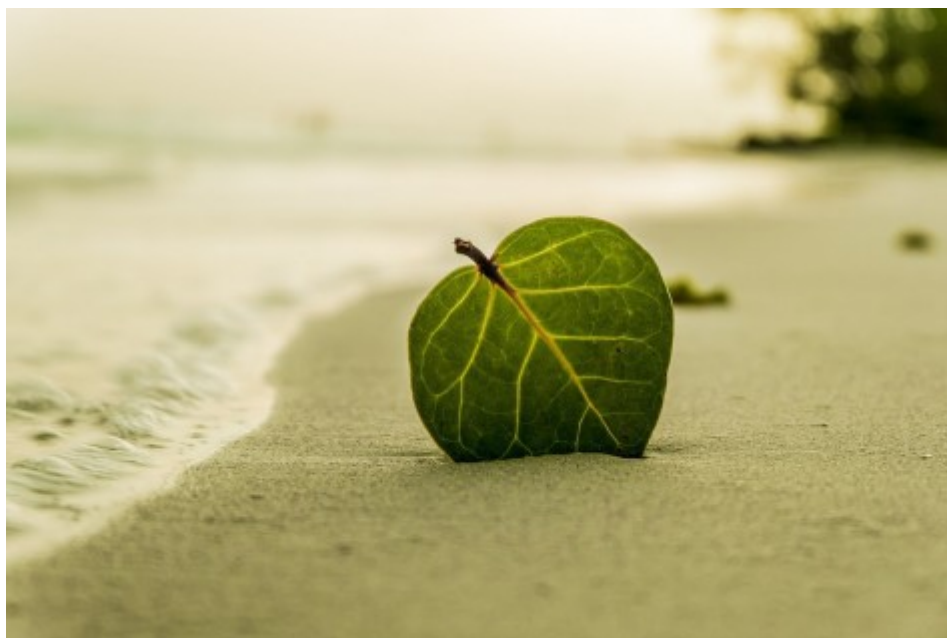
*Ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

*Que ya no me das pena, soledad,
¿qué se siente al estar sola, soledad?
Vete y que otro te acompañe, soledad,
que yo no quiero estar contigo
ni un solo día más.*

Canción de Pedro A. Lara

Enfermedad mental y aislamiento social

Publicado el [8 diciembre, 2016](#) por [admin](#)



Durante y después de un periodo de enfermedad mental, es muy común irse aislando de los amigos, familia e incluso pareja, si se tienen. Es un proceso de separación e incomunicación que ocurre a menudo por no querer hacer daño a nuestros seres queridos ni querer cargarlos con nuestros problemas y dificultades. También, otras veces, influyen la falta de ganas de relacionarse al igual que faltan ganas en muchas otras áreas vitales (en casos de depresión, sobre todo) y la tendencia al abandono de uno mismo. La falta de comprensión hacia la enfermedad de uno mismo y de los demás hacia nosotros, el desconocimiento, los prejuicios y el estigma son agravantes de esta situación tan dura y amenazadora para muchos.

Las personas son seres sociales por naturaleza y necesitan de la interacción con otras personas para su desarrollo vital y su bienestar personal. Si las relaciones interpersonales dejan de ocurrir, tanto paulatinamente como abruptamente, la persona empeora o enferma, y si a esto se le suma una enfermedad mental, más la falta de apoyo de los demás por estar aislados (voluntaria o involuntariamente), **el sufrimiento se multiplica exponencialmente.**

Esta exclusión de la sociedad puede acabar siendo prácticamente total, quedando la persona enferma totalmente sola y desamparada o sintiéndose de esta forma (y por lo tanto comportándose conforme a ella) aún estando con seres queridos y profesionales de la salud.

Al final de esta espiral de soledad y abandono, las relaciones con otras personas son escasas o casi nulas, siendo las meramente básicas para sobrevivir, pero **no las suficientes para vivir plenamente ni para recuperarse de dicha enfermedad.**

Las personas que pasan por este doloroso y complejo proceso de aislamiento o exclusión social, no quieren, en su mayoría, estar ni sentirse solas aunque al principio puedan haberse sentido cómodas o seguras en esa soledad indudablemente tóxica.

¿Cómo se cae en el aislamiento?

Se comienza por separarse poco a poco de las personas cercanas, seres queridos, familia, amigos, pareja,... Después se empiezan a poner excusas para no asistir a eventos sociales, hasta en aquellos en los que participa nuestro círculo más cercano, incluso para no salir de casa. Es habitual que las personas que están en un avanzado estado del proceso de aislamiento decidan no salir siquiera de su cama, ya que no se quieren o no ven la manera de afrontar la realidad o la enfermedad, y ya es demasiado tarde para volver atrás o no saben cómo hacerlo. Esto provoca un sufrimiento al querer y no poder, o sentir que no se puede hacer nada para evitar la soledad en la que uno ha terminado por estar. Como ya se ha dicho, las personas son seres sociales y sin la interacción con el entorno social acaban por enfermar, o empeoran si ya están enfermas.

¿Cómo salir del aislamiento?

Estando dispuestos a afrontar y a cambiar nuestra conducta para con nuestro entorno, estando dispuestos a salir de la falsa comodidad y seguridad que puede dar la soledad, no dejando que el aislamiento se apodere de nuestras vidas, no abandonándonos a nosotros mismos ni dejando de lado a nuestras personas queridas, de cuidado o de referencia.

El cambio está o comienza por nosotros mismos y debemos ser capaces de poner freno al aislamiento antes de que vaya a mayores y pueda tener consecuencias graves en nuestra salud.

Un cambio de actitud que es necesario: abrirse a los demás, comunicar sin miedo cómo nos sentimos o cómo estamos, cómo queremos que se nos trate, etc,...

Se puede comenzar admitiendo y explicando el problema por el que se está pasando de una manera natural y desdramatizándolo, solicitar ayuda para superarlo es bastante importante, hablar desde el sentimiento y la emoción que están sucediendo en nosotros en el momento de la interacción nos hace más humanos y más cercanos a los demás, invitando a que aparezca la comprensión y la empatía (que no la lástima).

A veces es necesario un entrenamiento en habilidades sociales para recuperar las herramientas de relación e interacción que hayamos perdido, siempre a través de profesionales del medio. Una vez se hayan ido ensayando y reaprendiendo estas habilidades, nos será más fácil el relacionarnos adecuadamente con nuestro entorno.

Con constancia y perseverancia, e incluso gradualmente, nos iremos exponiendo a situaciones sociales de todo tipo que nos hagan disfrutar y sentirnos bien y cómodos, incluyendo también de vez en cuando situaciones sociales más formales para relacionarnos a distintos niveles o en distintas áreas de desarrollo personal (amistades, pareja, laboral,...).

Se puede retomar el contacto con antiguos amigos (aunque parezca difícil, no es imposible) o bien buscar nuevos amigos o conocidos con los que relacionarse a través de actividades de ocio compartidas, deportes grupales, hobbies o aficiones que llevar a la práctica junto a otras personas y así, una buena cantidad de opciones. **Las opciones y oportunidades deben de buscarse y aprovecharse cada vez que surgen, ya que no aparecen solas. Como ya he dicho, el cambio empieza en nosotros y desde nosotros.**

No se trata de hacer gran cantidad de amigos ni contactos, ni de mendigar amistad a la desesperada, sino de saber seleccionar las relaciones de calidad y saber mantenerlas de manera propicia.

Por Pedro A. Lara.

La lucha en contra de los pensamientos suicidas

Publicado el [9 enero, 2017](#) por [admin](#)



Durante algunas enfermedades mentales es habitual que, de vez en cuando, aparezcan pensamientos suicidas o autolesivos en menor o mayor grado. Pueden darse debido a una no aceptación del diagnóstico, a una predisposición o tendencia depresiva autolítica, a una baja autoestima, o a las simples pero en ocasiones duras circunstancias vitales en las que nos vemos envueltos en nuestro día a día. Incluso pueden darse varios de estos

factores anteriormente mencionados a la vez, lo que dificultará la lucha en contra de estos pensamientos suicidas.

¿Cómo superar este duro camino en contra de los pensamientos suicidas?

Todo comienza por **cambiar el lenguaje y las formas con las que nos tratamos a nosotros mismos**:

- Utilizando un **lenguaje positivo** y a la vez cariñoso y respetuoso hacia nosotros mismos. No tratar de autodegradarnos o autodenigrarnos porque las cosas no salen como nos gustaría que nos saliesen o por otras razones.
- Siendo **optimistas** en lugar de catastrofistas, desdramatizando las situaciones que nos acontecen a nosotros o a otros a los que queremos, y relativizando las circunstancias que se nos dan en la vida.
- Mimándonos y cuidándonos como si fuéramos nuestro ser más querido. Dándonos caprichos y premios en lugar de castigos y sentimientos de culpa.
- Siendo **conscientes de nuestras múltiples capacidades** y dándonos cuenta de que nuestras carencias son mejorables, de que nuestros errores no son tan graves y son parte del aprendizaje vital.
- Asimilando que el tiempo pasa y que **ninguna racha “mala” es eterna**, en toda vida con o sin enfermedad mental hay altibajos y los momentos bajos o malos también pasan y son sucedidos por momentos mejores.
- Siendo capaces de gestionar correctamente las emociones, si es necesario con ayuda de alguna terapia o terapeuta cualificado.

¡El optimismo es nuestra mejor arma o herramienta!

Una forma de vida optimista, enfocándose en todo lo bueno que nos rodea en lugar de hacerlo en lo no tan bueno o en lo malo. Fijándose y centrándose en los buenos instantes, los buenos momentos o acontecimientos que nos suceden, en la familia, en los amigos, en los seres queridos, en las personas que conocemos y que nos pueden aportar cosas positivas en la vida.

No hay que prestar tanta atención o darle tanta importancia a pequeños sucesos vitales o personales que nos sucedan o nos afecten momentáneamente. Como ya he dicho, todo pasa tarde o temprano, es necesario tener **paciencia y constancia**. Perseverar ante las adversidades que se nos planteen: ninguna es tan grave como para hacernos daño o quitarnos la vida ni como para intentarlo.



Afrontar los problemas.

Ser realista en vez de negativo y hacer una buena planificación ayuda a la resolución de los problemas, no se trata de luchar sino de pasar por ellos de la manera más airosa posible, dejando que lleguen si no se pueden impedir, buscando alternativas y soluciones a ellos y despegándose o desapegándose de las emociones o pensamientos negativos, que de poco nos sirven para la consecución de nuestros objetivos. **Afrontar en lugar de enfrentar o luchar**, desgasta menos y es más útil, no desistir ni rendirse, no pensar que el suicidio es la única solución o salida a nuestros males.

La actuación en el momento en el que surgen los pensamientos de suicidio es vital y nunca mejor dicho.

¿Cómo actuar entonces?

- **Pidiendo ayuda si es necesario**, tanto a nuestros seres queridos como a profesionales, con un buen apoyo el fatal desenlace es menos posible. NO sentirnos avergonzados o menos válidos o más débiles por hacerlo es fundamental, hay que saber cuando es necesario que nos echen una mano y demandarlo y permitirlo, ya que no siempre somos capaces de soportar o resolver todo las situaciones o acontecimientos que nos suceden.
- Mejorando nuestra autoestima con mensajes positivos sobre nosotros mismos. Mensajes sobre nuestras buenas cualidades, aspectos, capacidades, fortalezas que nos ayudarán a tener más autoconfianza y mejor autoconcepto.
- Sonriendo y tomando la vida con buen humor, aunque no siempre nos parezca fácil. Una sonrisa o una actitud positiva es tan importante que puede mover acciones externas a nosotros que nos sean beneficiosas más allá de los propios beneficios de la sonrisa, la risa y la carcajada (demostrados científicamente) pudiendo generar un feedback o retroalimentación de empatía y simpatía hacia nosotros de parte de los que nos rodean, facilitando su ayuda para sobrellevar ciertas situaciones adversas.
- Entrenando nuestra resiliencia así como nuestra resistencia, las dos son fundamentales en la superación y el crecimiento personal, siendo ambas muy necesarias tanto en la

adaptación como evolución personal por lo que nos servirán de gran ayuda para reaccionar y vencer los pensamientos de suicidio sustituyéndolos por otros de aguante, persistencia y avance y superación.



No hay nada que no pueda resolverse con o sin ayuda menos la muerte, hasta para el mayor de los sufrimientos existe consuelo y solución. Con el suicidio nada se consigue porque la muerte es la nada absoluta, sin embargo con la vida se pueden conseguir muchos de nuestros objetivos. ¡Sigue adelante!

Por Pedro A. Lara.

Tomar la vida en serio

Publicado el [31 enero, 2017](#) por [admin](#)

Tomarse las cosas muy a pecho nunca es bueno, hay que darle su justa importancia a las opiniones de otros y las cosas o circunstancias que nos suceden y/o atravesamos. Es necesario desdramatizar lo que nos sucede a cada instante y tener un enfoque más positivo, ya que de lo contrario caeremos en una espiral de preguntas y de hipótesis negativas sobre cada acontecimiento vital.

¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Por qué me sucede todo lo malo a mí? ¿Por qué siempre me equivoco? ¿Por qué siempre me tratan mal? ¿Por qué nunca me pasa nada bueno?

Estas, entre otras, son muchas de las preguntas que nos surgen en momentos duros, o no tan duros, de nuestras vidas y son en sí mismas una búsqueda negativa de culpables en la realidad, sirviendo principalmente para castigarnos a nosotros mismos por crímenes que no hemos cometido y son una verdadera losa para seguir adelante, pudiéndose convertir por acumulación en el inicio de una peligrosa y oscura amistad con la depresión, **un círculo vicioso del que nos costará un mundo salir si no cambiamos de mentalidad y vemos el lado positivo de las cosas.**



Las generalizaciones presentes en las preguntas anteriormente enumeradas como son “todo”, “siempre”, “nunca”,... no hacen otra cosa que cerrar la posibilidad de ver la luz, ya que dan un sentido erróneo al hecho sucedido de que este es completamente “malo”, siendo esto un juicio equívoco, ya que el hecho estará compuesto de distintas circunstancias y seguramente no todas sean negativas.

“No hay mal que por bien no venga, ni mal que cien años dure”, ya lo dicen los refranes; en la vida se atraviesan rachas mejores o peores que se van sucediendo unas tras otras, pero somos nosotros mismos los que le colgamos la etiqueta de “mala” racha o “buena” racha. Somos los que calificamos las situaciones como malas, regulares, peores, mejores o buenas, en definitiva. Si buscamos los aspectos positivos, que los hay, en cada racha de tiempo, nuestros tiempos no nos parecerán tan malos.

¿Cómo salir del bucle negativo?

Empezando por **relativizar los sucesos** y quitarle hierro al asunto, cada cosa tiene la importancia que nosotros mismos le damos. ¿Por qué incidir sólo en los aspectos negativos entonces si también existen los aspectos positivos?

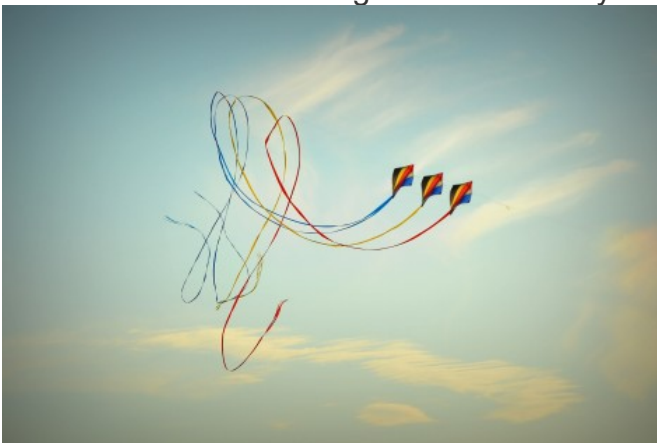
Tenemos la insana costumbre de considerarnos el ombligo del mundo pensando que todo gira a nuestro alrededor, que todo nos sucede por ser nosotros y simplemente lo que sucede lo hace sin más. Los hechos o circunstancias y la vida, suceden. La vida no piensa ni tiene planes maquiavélicos para con nosotros, sino que nosotros mismos en nuestra percepción negativa de lo que nos rodea vemos conspiraciones universales ficticias para justificar de algún modo lo que considerarnos “malas” rachas. Si nos damos cuenta de que los sucesos son temporales y tienen fin, este será un buen comienzo. Nada es eterno y después de la tormenta siempre viene la calma, si nosotros queremos calma, claro está, hay quien sigue viendo tormentas en un simple vaso de agua y acaba ahogándose en él.



Por lo tanto, es necesario un cambio de actitud, dejar a un lado el tremendismo y el catastrofismo para ser más realistas e incluso optimistas, viendo las bondades de los acontecimientos, ya que la vida es dualidad y lo “malo” viene agarradito de la mano de lo “bueno” y viendo también que todo en esta vida tiene solución o una manera más llevadera de pasar el trago sin atragantarnos. Si nos empeñamos en buscar soluciones en vez de culpables, en vez de autofustigarnos, finalmente las acabaremos encontrando a no ser que nos empeñemos en atragantarnos de nuevo con el inocuo vaso de agua.

Otro paso importante a dar es el de no querer tener el control de todo lo que nos rodea, ya que esto es imposible de conseguir debido al libre albedrío de las personas y las cosas, así como también a la existencia del azar en todo ello. Nadie es capaz de prever y controlar del todo las situaciones que le ocurren ni debe pretender hacerlo, ya que eso mismo le causará un gran malestar y una continua frustración, a la que se sumarán muchos de los pensamientos negativos anteriormente mencionados.

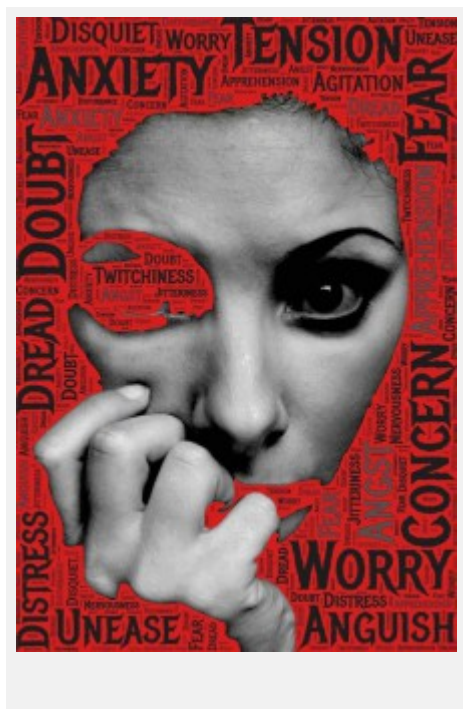
Nosotros mismos somos nosotros mismos y solo tenemos control de nuestros actos, en ocasiones ni siquiera, y no podemos tener el control de lo que dicen o hacen los demás, por mucho que nos gustase para salirnos siempre con la nuestra sin ningún impedimento. Tampoco tenemos control absoluto sobre las cosas o circunstancias que nos suceden, por lo tanto, **si hay adversidades no somos los culpables, a no ser que dejemos de buscar soluciones y nos dediquemos a sufrir inútilmente por lo que escapa de nuestro control** en lugar de afrontarlo y resolverlo.



Por Pedro A. Lara.

El miedo: mucho más que una emoción

Publicado el 23 marzo, 2017 por admin



El miedo se nos presenta como emoción-respuesta a una situación que percibimos como peligrosa (ya sea esta real o supuesta) que puede darse en nuestro presente o futuro, e incluso, con menor frecuencia, ser parte de una referencia o recuerdo del pasado.

Esta emoción primaria se dispara como una alarma que nos hace estar alerta ante una amenaza o situación de riesgo para reaccionar con una posible defensa o huida de dicha amenaza. Esta amenaza no deja de ser una percepción del sujeto, por lo que, como habíamos dicho anteriormente, puede ser real o imaginaria.

El miedo es una emoción que compartimos con el resto de animales y que supone un mecanismo de supervivencia frente a las adversidades o peligros del entorno y que se puede resolver con una reacción adaptativa, una reacción defensiva o una reacción evitativa.

Por otra parte, si esta emoción es la respuesta a una amenaza real y se corresponde con intensidad proporcionada a dicha amenaza es lo que consideramos un miedo común o razonable. Se considera lógico que exista el miedo como una reacción aversiva a situaciones de peligro si este se da en el grado o intensidad adecuadas a las proporciones de la amenaza.

Cuando no hay proporción equitativa a la intensidad de la amenaza, ni relación del miedo con el peligro, o este no es real sino imaginario, se habla entonces de miedo neurótico. Este miedo neurótico es el considerado miedo irracional y puede provocar ataques de pánico, ansiedad o, en su máximo exponente, un terror desmesurado. Entendemos terror como la máxima expresión del miedo, llegando a ser incapacitante para la persona que lo sufre, que sentirá un nivel elevado de angustia, que apenas podrá gestionar o canalizar, produciéndose así un bloqueo patológico en el individuo.



¿Cómo gestionar la angustia que genera el miedo?

Tratando de evaluar la situación de peligro que nos ha ocasionado el miedo, observando si nuestra respuesta es o no desmesurada y/o proporcional a la realidad existente. Si la amenaza es grande, es lógico que sintamos una angustia elevada y nos cueste reaccionar, pero si la amenaza o peligro es mínimo y nuestra reacción es desmesurada, debemos, por nuestro bien, ser capaces de calmarnos por medio de técnicas como la respiración pausada, la relajación o un análisis más exhaustivo de la realidad para saber la gravedad real de la amenaza y cómo responder ante ella de una manera efectiva en lugar de bloquearnos o huir de dicha situación. Si todas estas técnicas u otras similares no ayudan a la reducción de la angustia provocada por el miedo, será necesario acudir a un profesional de la salud o a una persona de confianza que pueda tranquilizarnos y ayudarnos a reducir los efectos negativos del miedo.

¿Cómo afrontar y superar los miedos?

Lo más aconsejable es ponerse en manos de un especialista de la salud si es que estos miedos son miedos neuróticos o patológicos que nos impiden desenvolvernos en nuestra vida y nos incapacitan en nuestro día a día. Lo más recomendable para la superación de fobias, ataques de pánico, ansiedad u otras alteraciones de la salud mental, ocasionadas por la mala gestión de la angustia generada por el miedo, es la exposición gradual y controlada a las situaciones que percibimos como peligros y ante las cuales no reaccionamos de la manera adecuada, desarrollando conductas evitativas o poco adaptativas.

¿Se puede llegar a enfermar por miedo?

Sí, si no se reacciona a tiempo para detener las reacciones negativas o adversas desencadenadas ante un estímulo que consideramos como amenaza y estas se cronifican. Se desarrollan entonces una serie de síntomas asociados al miedo que conforman un diagnóstico clínico como pueden ser los trastornos por fobias, ansiedad derivada del miedo, ataques de pánico, etc. que si no se tratan adecuadamente pueden incapacitar al sujeto o impedir que lleve una vida plena y sin angustia. La terapia cognitivo-conductual suele ser la más frecuente en el tratamiento de estos trastornos por medio de técnicas como la de la inmersión o la de la exposición gradual y controlada, por ejemplo. Todas estas terapias tienen un gran ratio de efectividad y éxito si el paciente colabora y está dispuesto a afrontar esos miedos que le paralizan y le hacen sufrir con o sin motivo aparente o consciente. En ocasiones más graves, es necesario el tratamiento psiquiátrico-farmacológico que acompañe a la terapia psicológica para superar los trastornos crónicos derivados del miedo, siempre llevados a cabo por profesionales sanitarios.

No dejes que el miedo se instale en tu vida, ¡actúa!



El miedo: ese acompañante que nos paraliza. Si te detienes te gana, dejas de hacer, dejas de ser, dejas de vivir.

Afrontar y superar los miedos irracionales es necesario para una mejor salud mental y emocional y para llevar una vida plena sin impedimentos ni limitaciones, sin temores ni evitación de las situaciones que nos provocan miedo. Los secretos simplemente son evaluar, tomar consciencia, calmarse, afrontar y comprobar que no es tan fiero el miedo como lo pintan o como nos lo habíamos supuesto. Cuanto más comprobemos que nuestro miedo es desmedido e irracional e innecesario así como poco adaptativo, más cerca estaremos de superarlo.

Ánimo y a seguir adelante, que todo es posible sin prisa pero sin pausa.

Por Pedro A. Lara.

Manantial: mi agradecimiento a la Fundación

Publicado el 25 abril, 2017 por admin



La siguiente canción trata sobre como la Fundación Manantial me acogió como voluntario y como persona, y cómo me ayudó y empujó cariñosamente y con cuidado a perder mis miedos y temores sobre el entorno laboral y las relaciones interpersonales, entre otras muchas cosas de utilidad para mí. Gracias a Manantial y sus profesionales inicié mi mejoría saliendo del bache en el que me encontraba atascado, haciendo unos meses de voluntariado en verano en los que no sólo aprendí mucho sino que conocí a grandes compañeras y grandes personas. Os dedico mi canción "Manantial":

"MANANTIAL" (Por Pedro A. Lara)

Como un manantial de luz,
Me abrazaste tú,
Bebí de ti y así brillé,
Murió en mí la oscuridad
Y renació mi fe.

Me diste el empujón
Que tanto necesitaba
Y logré volar
Aún sin alas.

A la vida plena
Me lancé en picado
Y así capturé
El mejor bocado:
La felicidad.

¿Miedos para qué os quiero
Si la felicidad es lo primero?

No me detendréis
Ya nunca jamás,
Suelto lastre y me elevo
Soy inmaterial.

Todo lo aprendido
Es lo único que llevo
Y me ayudará
A mantener mi vuelo.

Me diste el empujón
Que tanto necesitaba
Y logré volar
Aún sin alas.

A la vida plena
Me lancé en picado
Y así capturé
El mejor bocado:
La felicidad.

¿Miedos para qué os quiero
Si la felicidad es lo primero?

Ya no pintáis nada
En mi vida,
Espejismos inservibles
Volaré por fin
Y seré libre.

Por Pedro A. Lara.

La experiencia de Pedro en El Café de las Voces

Publicado el [3 mayo, 2017](#) por [admin](#)

Hoy queremos compartir las reflexiones que Pedro, uno de los voluntarios de Fundación Manantial y un escritor asiduo de nuestro blog, escribió tras participar en El café de las voces. El texto está publicado en el [blog oficial del café](#).



Es difícil desnudar y abrir el alma a otras personas, más aún cuando llevas tiempo sin hacerlo. Mostrar el interior y dejar que salgan las voces en forma de canciones y poemas y se hagan oír ante el público. Ese público al que agradezco su especial interés por mi historia, por aquello que contaban mis poemas y que forma parte tan intrínseca de mi vida. Aplausos y sonrisas fueron lo que devolvieron las personas que escuchaban atentas como mis voces cobraban vida en sus oídos, carcajadas amables incluso, cuando me

atreví a tratar con bromas asuntos graves y serios para quitarles hierro, para restarles dolor y ganar la partida o el pulso a momentos y sucesos que marcaron mi pasado y mi presente.

Gratitud es la palabra y la sensación que se me queda de mi experiencia en el “Café de las Voces” que me acogió en mi recital “El Poder de las Voces” y permitió que éstas hablaran por mí y pudieran dar su mensaje de esperanza y de superación a los allí congregados. ¡Muchas gracias!

Os dejo con mi canción “Voces”, que sirvió como inicio al recital y que dedico a la organización y a los allí presentes aquella estupenda tarde de marzo.

“VOCES” (Por Pedro A. Lara)

Voces

Que quieren salir

De su prisión,

Que quieren clamar,

Chillar, gritar,

Lo que les obligaron

A callar.

Al igual que cae la lluvia

Caerán los tabúes,

Verdades como aludes

El suelo cubrirán

Con su manto nevado

De fría realidad.

Brotará de cada llaga,

De cada estigma,

Una palabra de liberación,

De paz, de igualdad

Y de desigualdad,

Con la contradicción

De la creación.

Voces.

¿Oyes sus voces

Pidiendo justicia

Y sus latidos

Pidiendo caricias?

Todo aquello acumulado

En nuestro alma

Fluirá hacia afuera

Sin encontrar barreras

Y por fin se sanará.

Voces,

¿Oyes sus voces

Pidiendo justicia

Y sus latidos

Pidiendo caricias?

En el fondo somos

Pura carne con hueso

Y un algo más
Que nos hace especiales,
Fragmentos de vida
Llenos de energía,
Que se fusionará
Haciéndose una sola.
Todos buscamos lo mismo:
El cariño,
Todos lo necesitamos
Sin distinción.
Voces,
¿Oyes sus voces
Pidiendo justicia
Y sus latidos
Pidiendo caricias?
Todo aquello acumulado
En nuestro alma
Fluirá hacia afuera
Sin encontrar barreras
Y por fin se sanará.
Voces,
¿oyes sus voces
Pidiendo justicia
Y sus latidos
Pidiendo caricias?
Voces
Que quieren salir
De su prisión,
Que quieren clamar,
Chillar, gritar,
Lo que les obligaron
A callar:
Somos humanos
Sin distinción.

Control de los impulsos: que no te controlen ellos a ti

Publicado el [16 mayo, 2017](#) por [admin](#)

Si consideramos un impulso como la acción, generalmente inconsciente, que llevamos a cabo para obtener una satisfacción inmediata como respuesta a una necesidad, nos parecerá difícil luchar contra dicho impulso. Pero haciéndonos conscientes por medio del análisis de esta acción y de las consecuencias positivas y negativas que ella genera más allá de la satisfacción inmediata, podremos diferenciar los impulsos negativos de los que no lo son tanto para poder mantenerlos a raya.

¿Son los impulsos un problema?

Los impulsos nos acompañan desde antes del nacimiento y muchos de ellos son mecanismos de supervivencia y autodefensa muy necesarios para la vida, sobre todo cuando se desencadenan para conseguir la satisfacción de una necesidad básica o primaria, como pueden ser comer o beber cuando se tienen hambre o sed,

respectivamente.

El problema está en cuando sólo escuchamos a lo instintivo y reaccionamos casi continuamente de manera poco racional, es decir, sin pararnos a pensar en lo que hacemos antes de hacerlo y lo convertimos en un hábito o lo repetimos sin podernos contener aún sabiendo que podría acarrear consecuencias negativas e incluso graves.

Cuando las necesidades que intentamos cubrir son secundarias o son mero capricho, debemos actuar comedidamente y darnos cuenta de que podemos prescindir de ellas para la vida, por lo que no es urgente ni necesario responder a esos impulsos que nos llevan a actuar de manera descontrolada en muchas ocasiones.



¿Es necesario el control sobre nuestros impulsos?

Sí lo es si nuestros impulsos tienen consecuencias negativas o predominan en nuestro comportamiento. No hay que obsesionarse con tomar el control de los impulsos, pero sí es necesario evitar que ellos nos dominen a nosotros y a nuestra forma de actuar.

La impulsividad sin razonamiento nos suele llevar a tomar decisiones a la ligera, a realizar actos de riesgo, a obtener respuestas inesperadas o adversas a nuestros hechos, entre otras consecuencias negativas. También nos suele llevar a actuar compulsivamente y a hacernos esclavos de nuestros impulsos sin tener un orden y concierto adecuado en nuestra vida.

¿Cómo vencer a nuestros impulsos dañinos?

Todo se trata de ser capaz de evaluar previamente los pros y los contras de cada actuación que hagamos de una manera descontrolada y que nos suponga un perjuicio. Pararse a pensar es primordial antes de actuar de un modo u otro, o antes de tomar una decisión. Si es necesario contar hasta diez, o incluso hasta veinte, antes de tomar una determinación o realizar un acto que nos pueda acarrear una consecuencia negativa.

A parte de pensar previamente y de tomárselo con calma antes de actuar, ayuda mucho el hacer una evaluación de las consecuencias o respuestas que obtenemos con nuestros actos, si es necesario por escrito, ya que esto nos ayudará mejor a tenerlas en cuenta antes de actuar de una u otra forma y a comprometernos a resistirnos cuando surjan dichos impulsos.

Todo se trata de recapacitar, corregir y evitar las conductas erróneas o inapropiadas surgidas a partir de impulsos nocivos.

¿Cuáles son esas consecuencias negativas a las que nos referimos?

Todas aquellas que ocasionan trastornos en la persona ya sean con resultados autolesivos, de autoculpabilidad, adicciones, conductas de riesgo, ansiedad, arrepentimiento,..., entre otras. Además de las respuestas externas negativas de otras personas hacia nosotros como consecuencia de dichas acciones.

Por Pedro A. Lara.