



PSICOLOGÍA DE TERCERA GENERACIÓN EN EL ÁREA DE LA SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN

Desde nuestro Gabinete de Psicovitalia, planteamos diferentes consejos y recomendaciones para mejorar la Salud Mental no solo de los clientes que acuden a recibir nuestros servicios, sino también de cualquier persona que considere que necesita una orientación para mejorar la relación consigo mismo y con su entorno, sin ayuda profesional.

1.-CONSEJOS PARA LA MEJORA DE NUESTRA SALUD MENTAL

1.1. VIVIR EL AQUÍ Y AHORA

La aceptación de cualquier pensamiento, y el conseguir no aferrarse a ninguno de ellos, permite VIVIR EL AQUÍ Y AHORA, nuestro presente y poder estar plenamente consciente de la belleza del momento, y de poder decidir qué es lo que deseamos percibir de nosotros mismos, y de cualquier situación que se dé en nuestro entorno, con el cuál establecemos relaciones, y a partir de aquí, elaborar con nuestras capacidades o dones, interpretaciones de esas percepciones, que nos generen bienestar .



La mente es atemporal, no sabe vivir en el presente, es decir el aquí y ahora, y por eso bien huye al pasado o bien trata de que estemos más pendientes de nuestros posibles futuros el mayor tiempo posible. No le gusta el presente, y por eso, las personas que solo saben vivir desde el plano mental, APEGADOS A SUS MENTES, sufren tanto malestar y problemáticas no solo mentales sino también físicas, generándose las llamadas patología psicósomáticas.

1.2. TERAPIA DE LA ACEPTACIÓN Y EL COMPROMISO

Cuando acuden a TERAPIA, clientes muy conceptuales, que tratan de comprender todo desde la LÓGICA, y la RAZÓN, se emplea entre otras técnicas las que corresponden a la NEUROLINGÜÍSTICA. Tratar de ver cuáles son los conceptos que generan malestar, y estudiar cómo reestructurarlos y sustituirlos por otros que generen sensaciones más placenteras, es una de las metas de esta Orientación Terapéutica.

Las personas que eligen la mente, antes que el corazón para vivir, por el miedo a experimentar ciertas emociones negativas, evitan situaciones que les podrían generar emociones positivas. La no aceptación de la idea de que son necesarias las emociones, y que juzgarlas como negativas o positivas, no facilita que las vivencias sean placenteras, genera que se agrave la problemática que presenta la persona. La represión de dichas emociones, hace que se luche contra ellas, y por ende, contra los pensamientos que las generan, y cómo estos proceden de una parte de nuestro ser, la mente, esas personas están en un proceso de autodestrucción o automachaque.

No generar juicios de valor hacia uno mismo, es no juzgar ni valorar los pensamientos ni las emociones, y por supuesto ni las conductas ni a las personas que las emiten. Esto es algo que puede ayudar mucho a revertir la situación que genera el malestar.



Esta forma de comportarnos (evaluar y autoevaluarnos), es algo muy aprendido, que empleamos antes de tomar decisiones.

Si esta evaluación la hacemos solo desde el intelecto, y no dejamos que nuestro SEXTO SENTIDO ilumine a los sentidos más corporales, se puede caer en el error, de quedarnos en el plano mental, y no llevar a cabo las acciones que nos devolverían ese estado de paz y serenidad, que está más allá de cualquier emoción humana. Todas las emociones son pasajeras, tanto las de baja como alta frecuencia, por tanto, es bueno, tratar de no aferrarse ni apegarse a ninguna de ellas. La paz y la serenidad duradera, se consigue con este tipo de desapego. Cuando dejas que TODO FLUYA, cualquier pensamiento y/o emoción, incluidas las llamadas positivas, hace que esa paz llegue y dure cada vez más tiempo. El miedo a dejar fluir lo que valoramos como "positivo o agradable", o que nos produce bienestar, no va a conseguir que este estado permanezca eternamente. Por eso, hay que permitir que se esfumen esos buenos momentos presentes vividos, sin temor a que no se vuelvan a repetir o vengan otros mejores. Vivir añorando lo que valoramos bueno del pasado, no nos va a permitir centrarnos en el presente, ni en disfrutarlo. Se puede disfrutar de la incertidumbre del presente, porque dejando de añorar ese pasado agradable vivido, pueden llegarnos presentes mucho más agradables, donde los pensamientos de baja frecuencia o negativos, no tengan cabida, y si la tienen, sean efímeros.

El miedo atrae el objeto al que va dirigido. Normalmente, se teme todo aquello que es calificado o evaluado por la mente y en concreto por el cerebro, que vive en modo continuo de supervivencia, como peligroso. Por tanto, si tengo miedo por ejemplo a los perros, es lógico que se dé una predisposición, y que tu percepción esté condicionada, y por tanto veas más perros cuando paseas, que cuando ese miedo no existe.



Según la Ley de la Atracción, una persona que en la mayor parte de sus situaciones vitales actúa movida por el miedo, atrae a su vida personas o acontecimientos que le desencadenan las emociones derivadas de su temor (ansiedad, ira, etc.). Por ello, es bueno elegir otra vía que es la del AMOR, porque vivimos en el Libre Albedrío, y esta decisión es personal. Cierto es que de forma más o menos consciente o inconsciente, dejamos que el miedo de otras personas, nos altere y saque de ese estado de paz y serenidad. Es en estos momentos, cuando se suele perder el equilibrio y la seguridad en uno mismo, y esto hace que podamos tomar 2 decisiones:

- Mantener el estado de temor, y ante el bloqueo, continuar viviendo en la situación que nos genera ese temor, o con la persona que nos lo causa.
- O si actúa nuestro instinto de supervivencia (física y psicológica), tomar una decisión más o menos consciente, de rechazar esa influencia externa que no nos produce bienestar, y que no procede del AMOR.

Cierto es que existen personas que han alcanzado tal estado de BIENESTAR Y PAZ INTERIOR, que no les afecta el vivir cerca o lejos de situaciones en las que predomina el Temor (países en guerra), o cerca de las llamadas "personas tóxicas"; aquellas que desprenden esa como algunos denominan "mala onda o vibración":

Es posible vivir sin miedo, y sobrevivir. Esto no significa que ya desaparezcan todas las emociones humanas llamadas negativas. Claro que un hecho como una enfermedad o fallecimiento, te va a ocasionar tristeza, pero esta emoción no tiene por qué derivar en un miedo que te haga sufrir de una forma patológica. Por tanto todas las emociones humanas, pueden estar guiadas bien por el Miedo, bien por el Amor. Para diferenciar de dónde proceden, solo hay que analizar el estado psicológico en el que alguien se encuentra. Si la tristeza llega a un grado de intensidad y duración, que te produce malestar, los motivos de la tristeza suelen ser el miedo a algún tipo de pérdida.



La tristeza de alguien que Ama y ha tenido que despedirse de un amigo que se va de viaje, es diferente, no genera malestar sino otro sentimiento más profundo que tiene que ver con la adaptación a la nueva situación, puesto que se establece un cambio en la forma que tiene de relacionarse con ese amigo. En el caso de fallecimientos, esta tristeza manifestada depende de la fe de la persona, y de cómo elabore este proceso de separación física, puesto que para las personas que tienen fe, no les supone una pérdida a nivel espiritual.

Afrontar (no luchar contra...), ayuda a transformar las emociones de dolor ante la pérdida de un ser querido, en emociones que generan bienestar, como ganar fortaleza a nivel personal, para afrontar otras situaciones vitales. De esta forma, las emociones humanas de tristeza o abatimiento, duran menos, siendo relativo el tiempo, puesto que depende de cada persona, y de cómo sea capaz de pasar a la fase de ACEPTACIÓN.

Las emociones humanas que derivan del AMOR, esa fuerza de mayor poder que el miedo, pueden ser vividas de forma saludable y enriquecedora. El Amor es esa Fuerza incondicional que no emite juicios, ni hacia uno mismo, ni hacia el objeto al que va dirigido dicho amor, por lo que hará que esa tristeza no se cronifique, y que los DUELOS sean normales, y no se hagan patológicos. No es lo mismo el sentimiento de tristeza que deriva del AMOR, al que deriva del MIEDO.

Visualizarse como una LUZ, que no teme a la oscuridad que uno ve dentro y/o fuera de sí, ayuda a ganar confianza, y a ver que no hay que luchar contra nada...porque la oscuridad, ante la luz no ataca, simplemente se esfuma. Por eso las técnicas de visualización, practicadas en diferentes situaciones funcionan. Otra buena visualización que tiene grandes beneficios, es la del GUERRERO PACÍFICO,

- que lleva ARMADURA Y ESCUDO (para no aceptar las influencias del entorno que le generan malestar), y



- porta la ESPADA DE LA VERDAD, (para discernir que falsedad hay en sí mismo que quiere eliminar y analizar de qué situaciones y personas se quiere alejar por no ser portadoras de la verdad)

Estas Técnicas de Visualización, hacen que uno se vea a sí mismo como capacitado, y salga de su Zona de Comodidad, para afrontar los retos del día a día, sin miedo alguno a las incertidumbres del mañana.

1.3. DIMENSIÓN ESPIRITUAL Y TERAPIA CENTRADA EN LA CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS)

Esta dimensión bien abordada en Terapia, sobre todo en casos de personas que acuden por sufrimiento generado por sus creencias religiosas, es trabajada desde la Terapia Centrada en la Conciencia Plena.

“Con consciencia plena, podemos preservar nuestra alegría interior... Podemos crear un fundamento de amor, paz y libertad dentro de nosotros mismos.”

La consciencia plena [Mindfulness] es la energía de estar consciente y despierto en el presente. Es la práctica continua de tocar la vida profundamente en cada momento. La práctica de la consciencia plena no requiere que vayamos a ningún lugar diferente. Podemos practicar la consciencia plena en nuestro dormitorio, trabajo o en nuestro desplazamiento de un lugar a otro. Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hacemos siempre, andar, sentarse, trabajar, comer, hablar, con la diferencia de que las hacemos siendo conscientes de lo que estamos haciendo.



También teniendo en cuenta a las personas que buscan más allá, también tratamos temas relacionados con sus creencias existenciales y su fe en la existencia del ALMA, y de llámenlo DIOS, UNIVERSO, FUENTE, o cualquier otro nombre, que alude a nuestro Origen, y a otras preguntas de índole espiritual.

No nos basamos en ninguna creencia religiosa en concreto, sino en la dimensión espiritual del ser humano, puesto que muchas personas acuden a Terapia, buscando este tipo de ayuda. Y consideramos importante abordar este tema desde una orientación holística, que trata de integrar todas las creencias religiosas y establecer una forma saludable no solo de creer sino de sentir y experimentar la vida espiritual. Por este motivo, no entramos a reforzar los planteamientos de ninguna religión basada en creencias limitantes que infunden el Miedo.

No nos podemos quedar en ayudar a CAMBIAR PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, puesto que nuestra forma de interiorizar los aprendizajes, es a través de la EXPERIENCIA. Por esta razón, motivamos a las personas que acuden a Terapia, a que EXPERIMENTEN en sus vidas, y lleven acciones dirigidas a la mejora de todas las dimensiones del SER (respetando si la persona considera o no la dimensión espiritual como una más o no).

Es importante abordar este tema de la Dimensión Espiritual, puesto que nos llegan personas a Terapia con Crisis Religiosas, que sufren por esas creencias tradicionales, centradas en la culpa y el castigo divino. Por ello, en Psicovitalia, nos hemos centrado en abordarlas, de una forma respetuosa, tratando de ofrecer esta forma de sentir nuestra "quinta esencia". Hemos visto cómo esta orientación ha logrado generar mucho bienestar en este perfil de clientes que se ponen en nuestras manos, con este problema.



Por ello, nuestra forma de abordar la Dimensión Espiritual, es desde el sentimiento de que TODOS SOMOS UNO CON NUESTRO ORIGEN Y CREADOR, y que estamos viviendo una experiencia humana, que deseamos disfrutar, conviviendo con las personas con las que elegimos compartir nuestras vidas.

Desde esta dimensión espiritual, cuesta menos asumir la responsabilidad de la propia vida, y de darnos cuenta que somos los creadores de ella, y en nuestras manos está lo que hacemos con ella. Ayuda el sentir que no estamos solos, a la hora de desarrollar esta tarea, y que cuando ponemos BUENA INTENCIÓN, en nuestros actos, el Universo coopera, y por tanto, dentro de él, todas las personas que nos rodean. Todo ello hace que estas personas que evitan asumir el control de sus vidas, pierdan ese miedo a cometer errores, y desaparezcan esas emociones derivadas de ese miedo, aumentando su tolerancia a la frustración, y su forma de asumir y adaptarse a los cambios. Se observa además, que se reduce su inseguridad personal hacia sus capacidades y competencias, y un sin fin más de cambios beneficiosos para todos los implicados, lo cual redundará en el BIEN COMÚN.

Este abordaje que se da a las personas que por supuesto creen y sobre todo sienten esa DIMENSIÓN ESPIRITUAL, es muy enriquecedor puesto que ya no hay un sentimiento de separación, o de individualismo tan marcado, que te hace evitar situaciones que implican responsabilidad, o delegar en otros, lo que es personal. Asumen lo suyo, pero con la tranquilidad de poder errar, y de que esas equivocaciones, serán asumidas y corregidas, por ellos en colaboración con las personas en las que desee apoyarse.

Valorar que la responsabilidad de tu vida, es tuya y de nadie más, pero que esto no implica que estés solo ante los retos e incertidumbres del camino, es algo que ayuda a personas que vienen con este tipo de problemáticas.



2.-CONCLUSIÓN

Para finalizar con esta publicación, queremos transmitirles nuestra intención, y por eso les animamos a:

- DISFRUTAR DE LA INCERTIDUMBRE de sus presente, y de su don de la IMPROVISACIÓN que pueden despertar y entrenar.
- DEJAR de racionalizar y comprender todo, quedándose en la pura reflexión, para pasar a la acción.
- EMPLEAR el DON DE LA INTUICIÓN que es el de escuchar las llamadas "corazonadas" que todos tenemos en la vida, pero que no seguimos siempre.

Desde este tipo de Terapias, se pierde el MIEDO AL CAMBIO, uno se adapta a los imprevistos, porque no se apega a ninguna agenda, tolera las modificaciones en ella, y ve lo que le aportan para el beneficio de todos los implicados en la misma.

Ante preguntas que planteamos en Terapia, como ¿Quién controla tú mente?. ¿Eres algo más que cuerpo y mente?. La respuesta desde Psicovitalia, es que lo experimentes con nuestras técnicas, no que te las creas o que vengas a que te demos una respuesta concreta.

Las técnicas están para experimentarlas, y para adaptarlas, porque cada cliente es único e irrepetible, y debe saber que hay un trabajo personal, que ningún profesional, por muy bueno que sea, va a poder hacer por su cliente.

Te damos la posibilidad de visitar nuestra página web:www.psicovitalia.com, para profundizar en este u otros temas que vamos actualizando periódicamente, y en la que hacemos numerosas publicaciones. Les facilitamos en ella enlaces a material audiovisual muy interesante sobre muy diversos temas, todos ellos dirigidos a que ustedes se conviertan en SANADORES DE SUS PROPIAS VIDAS, y mejoren su Salud Física y Mental.