

INTOLERÀNCIA AL MALESTAR?

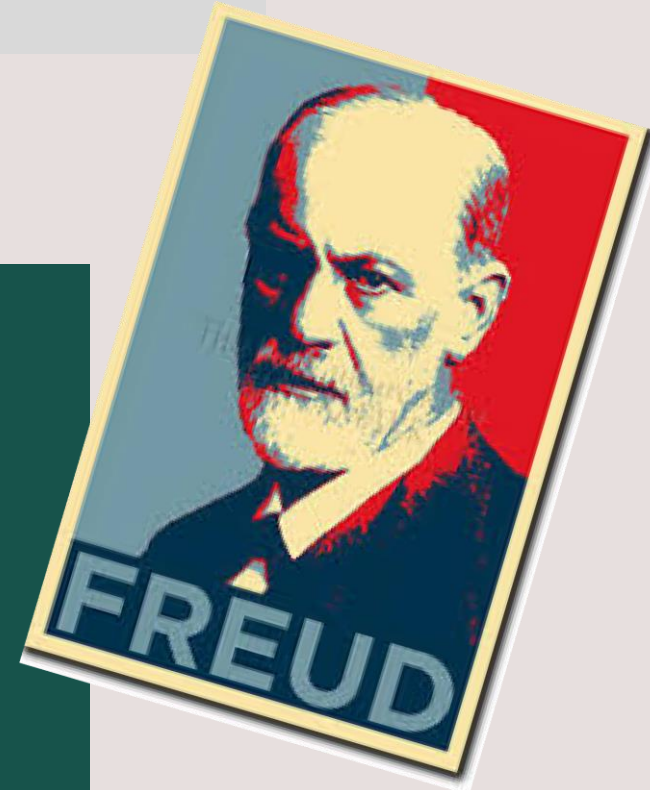
ANSIETAT · INCERTESA · ANGOIXA

TOTES SÓN PARAULES QUE POTSER US SONEN DE SEMPRE, PERÒ D'AQUESTS DIES UNA MICA MÉS



ACCEPTACIÓ - TOLERÀNCIA

Ho van dir els estoics, també Freud, i és un concepte central de la experiència humana. La voluntat d'evadir la realitat que ens toca, només ens porta un major sofriment. Això implica que cal resignar-se? No! Implica acceptar els límits als quals estem confinats, físicament i mentalment.



QUINES SITUACIONS ESTIC EVITANT?

Moltes de les coses que evitem es deuen al malestar físic o emocional que produeix el fet d'enfrontar-nos a realitzar-les.

Hi ha vegades que la frustració és producte d'evitar fer alguna cosa que no fem (per exemple la procrastinació) però hi ha vegades que és per fer alguna cosa en excés (per exemple sobrecarregar-nos de treball pel fet de no dir que no)

És molt útil preguntar-nos: què estem evitant que podria donar-nos satisfacció, felicitat, orgull o serenitat si ho realitzem?

QUIN VALOR TENEN LES COSES QUE ESTIC EVITANT?

Hi ha coses que evitem fer i, la veritat, fem molt bé! Però unes altres no. Com les diferenciem? Per a això és fonamental tenir el més clar possible quins són els objectius que volem aconseguir, en funció de les metes que establertes en cadascun dels rols que tenim a les nostres vides.

Identifiqueu, en primer lloc, quines són les vostres metes en la vida, com us agradaria ser recordats i recordades i què podrieu fer o deixar de fer per a acostar-vos a eixa desitjada meta. Podeu fer un llistat amb tres o quatre aspectes fonamentals, amb les seues respectives accions concretes que us permeten estar una mica més prop d'eixa versió de vosaltres mateixos que desitjeu.

VAL LA PENA TOLERAR UNA MICA DE MALESTAR?

Clar que sí! Tolerar el malestar emocional i físic prediu significativament el nostre benestar, la nostra capacitat d'adaptació i la nostra possibilitat d'aconseguir les metes que ens proposem. Però recordeu sempre que cal ser flexibles. Si comenceu a tolerar tot sempre i de manera indiscriminada, no serà bo.

Aquest és el moment clau... el de l'ACCIÓ. Segurament ens vindran pensaments com "no tinc ganes", "ho faré més tard" o sensacions físiques i emocionals que confirmaran i/o alimentaran eixos pensaments. En eixe moment és quan més haurà de prevaldre la tolerància al malestar i enfrontar-nos a allò que no ens abelleix fer, pensar o sentir.