

¿INTOLERANCIA AL MALESTAR?

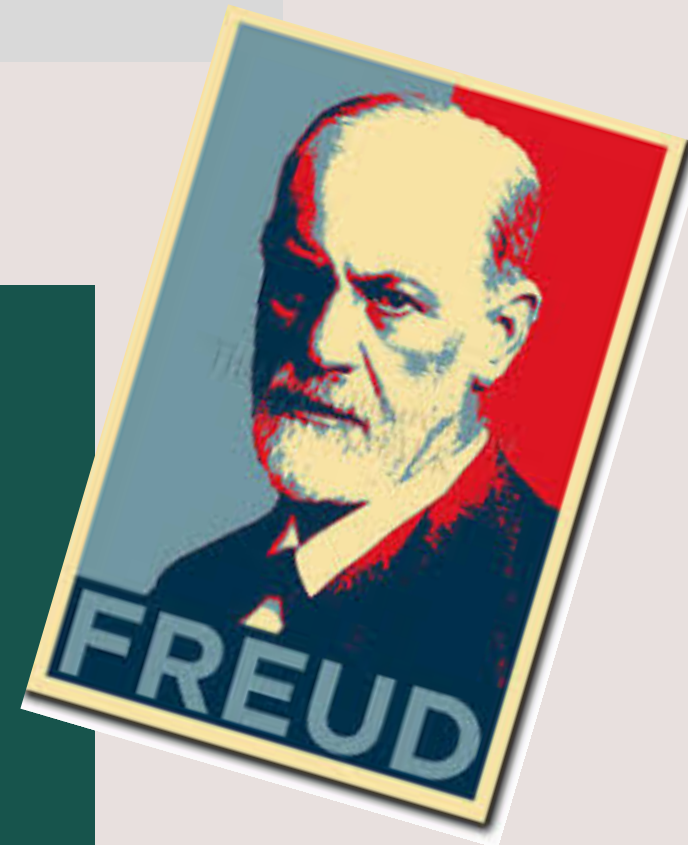
ANSIEDAD • INCERTIDUMBRE • ANGUSTIA

TODAS PALABRAS QUE QUIZÁ TE RESUENAN DE SIEMPRE, PERO ESTOS DÍAS UN POCO MÁS



ACEPTACIÓN - TOLERANCIA

Lo dijeron los estoicos, también Freud, y es un concepto central de la experiencia humana. Querer evadir la realidad que nos toca, solo trae mayor sufrimiento. ¿Eso implica resignarse? ¡No! Implica aceptar los límites a los que estamos confinados, física y mentalmente.



¿QUÉ SITUACIONES ESTOY EVITANDO?

Muchas de las cosas que evitamos se deben al malestar físico o emocional que produce enfrentarnos a realizar esas cosas.

Hay veces que la frustración es producto de evitar hacer algo que no hacemos (ejemplo es la procrastinación) pero hay veces que es por hacer algo en demasía (ejemplo es sobrecargarnos de trabajo por no decir que no)

Es muy útil preguntarse ¿qué estoy evitando que podría darme satisfacción, felicidad, orgullo o serenidad si lo realizo?

¿QUÉ VALOR TIENEN LAS COSAS QUE ESTOY EVITANDO?

Hay cosas que uno evita hacer y la verdad, seamos francos, ¡muy bien que hacemos! Pero otras no. ¿Cómo diferenciar? Para ello es fundamental tener lo más claro posible cuáles son los objetivos que quiero alcanzar, en función de las metas que me propongo en cada uno de los roles que tengo en mi vida.

Identifica en primer lugar cuáles son tus metas en la vida, cómo te gustaría ser recordada/o y qué podrías hacer o dejar de hacer para acercarte a esa meta deseada. Puedes hacer un listado con tres o cuatro aspectos fundamentales, con sus respectivas acciones concretas que te permitan estar un poco más cerca de esa versión de ti misma/o que anhelas.

¿VALE LA PENA TOLERAR UN POCO DE MALESTAR?

¡Claro que sí! Tolerar el malestar emocional y físico predice significativamente nuestro bienestar, nuestra capacidad de adaptación y nuestra posibilidad de alcanzar las metas que nos proponemos. Pero siempre recordar ser flexibles. Esto es, si empiezo a tolerar todo siempre y de manera indiscriminada, tampoco será bueno.

Este es el momento clave... el de la ACCIÓN. Seguramente nos azotarán pensamientos como "no tengo ganas", "lo haré más tarde" o sensaciones físicas y emocionales que confirmarán y/o alimentarán esos pensamientos. Allí es cuando más tendrá que prevalecer la tolerancia al malestar y enfrentarnos a lo que no nos apetece hacer, pensar o sentir.