

CONSULTA PSICOLÓGICA CECOP

URGENCIAS PSICOLÓGICAS EN LA VIDA COTIDIANA

Por muy equilibrados que seamos y llevemos nuestra vida con orden y relativo equilibrio, si vivimos en una gran ciudad, y aunque no desarrollemos una actividad desenfrenada, estaremos sometidos a múltiples agentes estresores y variadas situaciones que nos van a poner a prueba nuestro auto control y equilibrio. Las presiones de la vida moderna, en una gran urbe, surgen del simple desplazamiento de un lugar a otro, el tránsito, los centros comerciales, las aglomeraciones, las obligaciones del diario vivir, las demandas sociales, laborales, etc

Estos agentes estresores van minando lentamente nuestras defensas y reservas emocionales, hasta que en un momento, sino estamos alertas y entrenados para metabolizar concientemente todas estas vivencias, podemos explotar y expresar una gran carga emocional, con sentimientos de rabia, impotencia, desesperanza y pena, que nos perturba, desorienta y duele. A veces estas vivencias y exigencias del vivir moderno se acumulan, y sin darnos cuenta, nos adaptamos precariamente a ellas, viviendo con alta irascibilidad, una baja autoestima, cierto negativismo, temores diversos, falta de humor y muy baja tolerancia a la frustración. Llegando a pensar que vivir así es normal. Este estrés negativo y mantenido, puede ser el origen de muchos malestares, que pueden transformarse en enfermedades físicas y en trastornos depresivos y ansiosos, de tipo difusos y de difícil tratamiento.

Frente a estas urgencias, quiero entregar algunas pautas simples y prácticas, que de ser comprendidas y asimiladas correctamente, pueden ser la base de una sana disciplina frente a la vida, que nos permita hacer de ella una experiencia más luminosa, alegre y llevadera, para alcanzar nuestros objetivos y realizarnos como personas, sin tener que para ello que enfermarse o sufrir innecesariamente. Estas pautas son recomendaciones, que se deben complementar idealmente con una vida ordenada y equilibrada, con una dieta sana, ejercicio físico de acuerdo a la edad y condición física, con períodos de descanso y esfuerzos proporcionados y una actitud básicamente optimista y trascendente frente a la vida.

Cuando estemos angustiados, deprimidos o sobrepasados por las circunstancias y por nuestros propios pensamientos, tratemos de comprender y asimilar estas pautas y conceptos:

1. Lo primero es tratar de comprender que todo está cambiando permanentemente, que nada es estático, **que lo único inmutable es el cambio**. Que si tenemos un problema enorme ahora, claro que debemos enfrentarlo, buscar soluciones y ayuda, pero también pensemos, que en este mismo momento, ese problema está cambiando, ya no es el mismo de hace una hora y mañana va a ser más distinto aún, aunque no nos demos cuenta. Esto es así y comprenderlo disminuye nuestra ansiedad frente a una emergencia cualquiera. **Nada es como parece. Todo cambia.**
2. Lo segundo que debemos comprender es que tenemos que dejar de viajar en el tiempo. Sí, nunca estamos en el presente, generalmente vivimos en el pasado o en el futuro. Estamos atormentados (das) por las culpas del pasado o las incertidumbres del futuro. Y en verdad solo existe el Presente, el pasado ya fue, el futuro aún no existe, solo existe un presente (es también un regalo) que es el punto exacto de unión entre el pasado que fue y el futuro por venir. Sí, podemos estar viviendo un serio problema, pero observemos nuestro entorno, ¿es tan grave?, ¿qué está pasando en este momento?, ¿está el problema ahí delante de mí o solo me imagino lo que

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

- puede pasar a futuro?, ¿Que dice mi presente ahora?. Muchas veces nuestros problemas están fuera del presente, **“la ayuda está aquí y es ahora”**. **Aprendamos a vivir intensamente el momento presente**. VIP.
3. Junto con VIP es necesario calmar y controlar la imaginación frente a una urgencia. **La imaginación y las fantasías descontroladas son fuente de muchas desventuras y problemas humanos**. En una emergencia emocional debemos hacer un esfuerzo por centrarnos, ver la realidad objetivamente, sin fantasías, sin interpretaciones personales, solo lo que es, lo obvio, nada de *“dejar suelta a la loca de la casa”* (La Imaginación).
 4. Muchas veces **nos sentimos ofendidos, deprimidos y ansiosos porque nos tomamos todo personalmente**, como ese trato duro que no nos gustó o esa carta que llegó o el incidente que tuve o viví, lo tomamos como algo personal, dirigido a mí por ciertas personas, la vida misma o por Dios. Nada más lejos de la realidad. Las cosas pasan por ciertas causas, es cierto, pero en general no existe nada personal, las cosas son así, impersonales, ocurren solamente. No debemos tener esas fantasías que solo nos amargan más. Busquemos soluciones con ánimo deportivo, como un desafío más.
 5. Este punto es esencial para estas emergencias, pero debería ser una práctica para toda la vida. Tratemos de respirar más profundamente y conscientemente, con conciencia de nuestra respiración. A los 10 minutos de esta práctica, nuestro metabolismo psíquico será diferente, más tranquilo y seguro. Podemos potenciar esta sensación de tranquilidad y autocontrol si comenzamos a movernos con más conciencia en nuestros actos, con más precisión y lentitud, esta es una herramienta tremendamente potente para todo momento, que solo quien la practica comprende todo su secreto potencial. Es activar en el fondo lo realmente humano del cerebro. Practique y verá.
 6. **Dele más importancia a la conciencia que a sus pensamientos**. Todos sus problemas y angustias están basados en lo que Ud. piensa de la realidad, de sí mismo y de lo que le ocurre. Pero todo eso no es más que información, no ES LA VERDAD. Es solo una parte, por lo tanto, tranquilo (la), las cosas pueden ser diferente, nunca las cosas son como las imaginamos o pensamos, siempre es diferente. Disfrute el estar conciente y alerta en el presente, es lo mejor que puede hacer, los pensamientos muchas veces están muy alejados de la realidad.
 7. Por último, frente a una emergencia emocional o un gran conflicto personal, trate de ver que oportunidad existe de comprender algo que nunca había pensado o vivido, recuerde, **todo problema es una oportunidad disfrazada**. Obsérvese y trate de ver el conflicto más allá de su esquema personal y egoísta, la solución siempre está en nuestro interior, pero requiere verse sin esquemas rígidos, sin temores y con desprendimiento.

Ps. Antonio Estévez M.
Clínica CECOP
Santa Magdalena N° 75, OF. 805, Fono 33 53 179, Providencia.

Bibliografía: **Hipsoconciencia**, Darío Salas S. Ed. Euro América, **El Desarrollo del Mundo Interno**, Darío Salas S., Mundo Actual, Dr. Enrique Rojas, Planeta, Entrenamiento Autógeno, Dr. W. Schultz. Ed. Inter. Médica.

Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.