

Aquí están
las claves para
enfrentarse
al nuevo curso
de manera
positiva y
con confianza.

Reflexión tras las vacaciones

Regreso al tiempo de noria

Joé Luis Moya Palacios
Psicólogo Clínico
Antonia Crespo Bellido
Profesora Pedagogía Terapéutica

"Atrás quedan aquellas luces de la noche sobre la playa, el tiempo de la amistad y las risas, los días de sol y las miradas, las arenas calientes, los amigos del verano y un montón de nostalgias que ahora ruedan...

Por las noches de mis lunas se escapan tantos recuerdos vividos...

Catorce años y mi mejor verano de mar y sol... y todo queda atrás, con una urgencia de olvidos apresurados... ¡Dichoso curso que llega... y que me aparta de todo esto!

Y ahora aquí, de regreso en el "tiempo de las norias", con mil sentimientos que me recorren... y toda la soledad de los armarios... y de nuevo hacerte al esfuerzo del día a día. ¡qué fastidio!

Bueno, prepararé mis libros y cuadernos para esta nueva andadura que más que nunca me cuesta. Comienzo dentro de cinco días. No tengo ningunas ganas, me consolaré... aún tengo tiempo para los recuerdos..."

(Diario)



J. Carrozzini

Querida hija:

Te entiendo. Como tú sé que las imágenes vividas, los sentimientos alumbrados, las amistades nuevas y todo el tiempo del verano están ahí, en tu corazón, en el alma de tus recuerdos.

Se que julio y agosto del 2003 quedarán impresos en tu piel como piedras blancas de días felices, como páginas de alegría y descubrimientos iniciados.

Ya pasó el tiempo de tus rizos y en las manos portas ya otra historia. Te entiendo, hija mía.

Para ti, como para cualquiera ser humano, existe un «tiempo de noria» que hay que asumir con alegría, con esfuerzo y con esperanza.

Es nuestro camino hacia la madurez. Tú y yo sabemos que la vida es un eterno aprendizaje: ir, venir, sufrir, reír, tomar de nuevo, recordar, esforzarse, luchar por sobrevivir, mejorar, cambiar, y tornar al mismo punto de partida...

Mientras despiertas a la vida mientras recuerdas el ayer antes de iniciar esta nueva ronda solar, quiero que sepas que estoy ahí, apoyando tu esfuerzo por ser mujer, por resurgir como persona.

Inevitablemente, debes utilizar tu mente y las energías de tu cuerpo para afrontar con empeño esta nueva etapa del nuevo curso.

Al hilo de todo lo que compartimos se me ocurren algunos puntos de reflexión:

Control de pensamientos

- Un camino, una andadura siempre comienza con un gran sueño. Hay que desear desde el sueño conseguir un logro. Los sueños deben estar anclados en la realidad.

- Al inicio de curso se impone un sueño realista que apunte hacia donde queremos llegar. Esto supone abandonar el ayer, el principio del placer, las arenas calientes de sol, para crecer con esfuerzo y entregarse al principio de la realidad.

- Tornar a retomar lo dejado, desde una actitud de dedicación, supone cambiar la óptica. Dejar atrás ya las vacaciones. Ponerse en el hoy, en eso que tú acertadamente llamas "tiempo de noria", en las horas del realismo. En el tiempo que día a día nos toca vivir, haga sol o hayan muerto los girasoles.

- Ser realista supondrá revisarnos interiormente para adaptarnos a la realidad que nos llega y de la cual no podemos huir.

- Pero es importante que nos centremos en el flujo de todo lo que sentimos y creemos.

- En muchas ocasiones nuestros pensamientos, palabras (lo que nos decimos interiormente), creencias y acciones, determinan, en gran medida nuestras vidas.

- Si me digo interiormente "uff qué difícil es esto" - "lo que me cuesta"... "no lo voy a conse-



A. Castronovo

gan"... me sitúo en una posición desmoralizadora, incapacitante. Este lenguaje interior, estos pensamientos, predisponen, de salida, a no tener una actitud entregada a la tarea y seguro que no se va a poner todo el esfuerzo necesario para superar el problema. La mente tiende entonces a refugiarme en lo cómodo, en los recuerdos, en el ayer, en el pasado feliz... de forma inoperante (ensoñaciones).

- Uno de los aspectos que impiden a muchas personas obtener el éxito son sus propios pensamientos de carácter negativo, que sabotean cualquier posibilidad de que el individuo mejore su situación personal. El evitar esta situación es una de las claves para el éxito.

- Ante el inicio de curso, ante cualquier tarea, es importante olvidarse de lo superfluo y planificarse para la acción de forma positiva, huyendo de los sentimientos incapacitantes. Tenemos que afrontar las situaciones desde pensamientos realistas, desde la racionalidad de los sentimientos apropiados para el logro de una conducta funcional.

- Nuestras creencias y nuestros pensamientos nos catapultan al éxito o al fracaso.

- Es importante controlar los pensamientos reconduciéndolos hacia el realismo de lo positivo.

Hacia el cambio

Enfrentarse al nuevo curso es un reto. Debe suponer una actitud expectante de adaptación y cambio a los nuevos contenidos, a los nuevos profesores, a las nuevas formas de enriquecimiento personal.

Se deben dejar atrás los "sentimientos inconvenientes". Ellos son los que ante una situación de fracaso agravan las circunstancias personales en vez de proporcionar recursos para superarla.

Para poder cambiar exitosamente es importante conocer:

- El punto en el que se está: motivaciones, actitudes internas.

- Las circunstancias son las que son y no hay situaciones ideales o perfectas.

- Romper la cadena de pensamientos inhabilitantes y derrotistas que nos anclan al ayer; recuerdos, nostalgias... y que nos impiden afrontar optimistamente el presente.

- Imaginativamente, visualizarse a uno mismo/a, habiendo conseguido el éxito: recibiendo la felicitación de los demás, sintiendo esa alegría interior del esfuerzo, del deber cumplido; teniendo tal vez delante las próximas vacaciones como recompensa...

- Conocer las estrategias de afrontamiento y ponerlas en prácticas de modo positivo, decidido en función de lograr el éxito.

- Hacerse un propósito claro, operativo, definido concreto, e incluso plasmarlo por escrito... "Yo me comprometo a ...durante el tiempo de..." etc. y que pase lo que pase voy a cumplir.

- Organizar los propios hábitos comportamentales en función de la meta: romper con el ayer, comenzar con disciplina, mantener el esfuerzo, revisarse. Progresar en el cambio y en la consecución de la meta. Quien desfallece por el camino, no llega al final.

- Peligro: regirse por el principio del placer antes que por el principio de la realidad.

Hacia lo positivo

Muchas veces las cosas y los acontecimientos son del color del cristal con que se las mira.

- ✦ Los pensamientos derrotistas, el pesimismo, etc. son sentimientos que se relacionan mucho con las situaciones de impotencia, de pérdida, de "indefensión aprendida", de fracaso, de falta de decisión para el afrontamiento.

- ✦ Las situaciones de fracaso, de pérdida, nos hace ver la vida desenfocadamente, con ojos poco objetivos, con dolor, con desesperanza, como algo negativo y amenazante.

- ✦ Todos los estímulos informativos que nos llegan, y que captan nuestros sentidos, son filtrados e interpretados por el cerebro. Si al cerebro -por las razones que sean- le polarizamos en función de los estados frustracionales, las desesperanzas, las impotencias, tendremos siempre una visión negativa del mundo, de los acontecimientos, de las personas y las cosas. Nos tornaremos negativos, nos contaremos historias que no son ciertas y nos las creemos.

- ✦ El modo en que se ve el mundo de los hombres y las cosas, puede condicionarnos creando prejuicios que limitarán nuestra autorrealización y felicidad.

- ✦ Si las percepciones sobre la vida están distorsionadas negativamente, parece difícil que nuestro futuro sea positivo.

- ✦ No debemos quedarnos paralizados por las preocupaciones, el miedo, las nostalgias del ayer ni las lamentaciones. Es imposible pararse. Vamos a caminar.

- ✦ Por supuesto, no vamos a realizar "intentos" para... vamos a meternos de lleno en la tarea para ser ganadores, y precisamente durante el "tiempo de noria", en ese eterno retorno de "ser"-"siendo".

- ✦ Ahora es el tiempo del realismo, de lo objetivo y positivo que la vida nos plantea. Atrás deben quedar los sentimientos pasados inhabilitantes. Vive el hoy en plenitud, sin anticipar negativamente el porvenir ni anclarte en el pasado.

- ✦ Ponte gafas para ver el mundo en positivo. Merece la pena.

La confianza

- ✓ Comienza haciendo lo que te cuesta. Enfrentate cuanto antes a aquello que temes hacer y el miedo desaparecerá.

- ✓ Cuando nos enfrentamos a una tarea y la superamos de forma positiva con el esfuerzo, sentimos seguridad, bienestar. Confiamos más en nuestras capacidades.

- ✓ El éxito se obtiene lentamente, paso a paso, con preparación perseverante. Y un éxito lleva a otro si mantenemos la constancia.

- ✓ Hay que pedir a la mente que recuerde las victorias no las derrotas.

- ✓ Fomenta tu autoconfianza y seguridades buscando el éxito. Programa tu mente para el éxito desde el esfuerzo continuado. Define claramente tu proyecto y ve tras él. Entrégate ilusionadamente al logro de ese ideal desde presupuestos realistas, desde tu empeño y tesón, desde la confianza en tu entrega. El esfuerzo fructifica siempre entre las manos.

- ✓ Utiliza tu mente como instrumento de cambio. Apóyate en ti y en los que te quieren.

Y, por supuesto, sigue tu camino ascensional hacia la plenitud de tu autorrealización humana. Crece como los árboles. Te queda toda la alegría de los ojos por delante. Busca la madurez desde el esfuerzo; tu autodirección satisfactoria en este tiempo tuyo de noria. Abrete al mañana en estas horas limpias de sabor a membrillos mojados. ■