

Ponga un «chip» en su vida

J.L. Moya / P. Velasco

El genio incontrolado produce importantes desajustes internos y externos.

Diversas técnicas para reconducirlo y hacerlo productivo: autobservación, reprogramación mental, relajación, ...

«Formas de encauzar el genio y hacerlo productivo»

Niños, padres y educadores solemos (en determinadas ocasiones y frente a estímulos internos o externos) dejarnos llevar por un impulso de descarga que denominamos "genio".

El momento de genio es un estado psicológico que hace que el individuo propenda a reaccionar con furor, con falta de control sobre los propios impulsos llegando, en ocasiones, a conductas socialmente desadaptadas.

Frente a un acontecimiento o pensamiento interno que nos llena de rabia y de genio nuestro cuerpo reacciona con tensión, enrojecimiento, lividez, rechinar de dientes, estado de alerta e impulsividad.

El genio (el "mal café" que se dice), se acompaña de ira, fuerte tensión emocional, enfado y un gran deseo de descarga.

Podemos enrabietarnos y enfadarnos por múltiples motivos:

- De carácter interno (cogniciones, pensamientos, sentimientos, inferencias).

- De carácter externo: acontecimientos, situaciones, problemas cotidianos que nos obligan a resituarnos.

Estas motivaciones nos invitan, de modo permanente, a una acción descontrolada y rápida: la descarga.

El genio se acumula en forma de tensión que tiende a incrementarse cuando relacionamos hechos, situaciones, acontecimientos, y establecemos inferencias o interpretamos a nuestro modo las diversas situaciones.

Entonces, el mecanismo hormonal se dispara y hace que los músculos se pongan en acción cuando no están bajo el control de la mente. La adrenalina nos bulle y el furor se apodera de nuestro interior.

El nerviosismo interno se incrementa hasta determinado límite en el que parece que uno no se puede controlar ya más y estalla. En un momento, todo puede rodar al ritmo del impulso. Nuestro



conducta desbocada se torna destructiva, agresiva, brutal).

Para prevenir estas situaciones —de las que siempre solemos arrepentirnos cuando llega la calma y lo irremediable está hecho— “ponga un chip en su vida”. Entre estímulo y respuesta siempre es posible el filtro de la reflexión, el autocontrol, la respiración profunda y la relajación. Problema: controlar el impulso inicial.

El genio incontrolado, fuente de conflictos.

El genio puede manifestarse de varios modos:

a) Externamente:

- De forma explosiva: reacción violenta, descarga física contra personas y objetos.
- En forma de comportamientos de mal humor permanente a la hora de dirigirse a las personas. Se exterioriza el malestar interior con verbalizaciones poco pertinentes, sarcásticas, hirientes, desafortunadas. Se descarga sobre los iguales, los hijos, los amigos, etc., que desconocen el motivo del malestar. Solemos decir entonces que la persona tiene malas pulgas, se ha levantado con el pie izquierdo, está de malas, tiene mal humor.



b) Internamente:

El malestar se vuelve contra sí mismo de forma callada, rumiando permanentemente situaciones y forjando la agresividad contra uno mismo en actitud destructiva.

Normalmente quien maneja mal su genio suele tener problemas de descarga.

Dependiendo del grado de madurez, del nivel de adaptación a la realidad y del equilibrio individual, las personas vamos a ejercer un mayor o menor control sobre nuestros impulsos.

En este proceso entrarán también en juego otras variables a tener en cuenta:

- El grado de frustración subjetivo.
- El nivel de entrenamiento.
- La capacidad de autocontrol.
- El entrenamiento en el uso de estrategias de autocontrol.

Lo que sí está claro es que:

- Invariablemente, el genio incontrolado siempre suele ser fuente de conflictos sociales o individuales.
- Normalmente, la descarga —vistas las cosas objetivamente— no suele merecer la pena, salvo para que el sujeto quede aparentemente liberado de la tensión y satisfecho el impulso.
- La persona que descarga su genio de forma explosiva, suele ser primitiva, carente de autorregulación, de madurez suficiente para dejar de lado el principio infantil de regirse por el placer y saber adaptarse al principio de la realidad objetiva. Con gran frecuencia, descargamos en el momento más inoportuno y con la gente menos implicada en el asunto.

Técnicas para controlar el genio y hacerlo productivo

Las personas disponemos de energías que movilizamos para disfrutar positivamente de la vida, para adaptarnos a la realidad, para huir del dolor, para luchar, para controlarnos, para ser productivos, etc.

Cuando polarizamos la energía en la vivencia de una situación negativa, dentro de nosotros se crea el malestar, la insatisfacción existencial, la náusea.

Merece la pena poner remedio a las zonas oscuras de nuestra personalidad para llenarlas de luz, para superar los problemas cotidianos que nos harán vivir felices y con mayor calidad de vida.

¿Merece la pena la ira desbocada? ¿Para qué valen las conductas violentas? ¿Qué se consigue con las descargas destructivas?

Hay diversas técnicas que se han demostrado eficaces en el control del genio y pueden ayudarnos a canalizar nuestros estados tensionales de forma positiva. Veamos algunas:

a) La autoobservación:

Cuando hayamos pasado por alguna situación de genio analicemos nuestro comportamiento para intentar cambiarlo.

ANTECEDENTE	CONDUCTA	CONSIGUIENTE
Suceso, pensamiento, situación que generó el problema.	Qué pensé de inmediato, ¿Valoré pros, contras? ¿Introduje un tiempo de pausa antes de obrar? ¿Qué me dije?	¿Mi reacción fue primaria? ¿Cambió la dirección de mi respuesta desde el control?

Modificando los pensamientos, cambiando consecuentemente nuestras conductas y variando el significado de nuestras sensaciones y cogniciones, lograremos mayor autocontrol frente al mundo de los hombres y las cosas.

b) Reprogramación mental:

Tras el análisis de nuestro propio comportamiento ante un hecho, será importante que tomemos una actitud decidida hacia el cambio, dejando ya programada nuestra mente para que en ocasiones subsiguientes, entre estímulo y respuesta, introduzcamos la respiración, la parada de pensamiento y el cambio mental para la respuesta equilibrada, madura.

c) La conducta incompatible:

Nos ayudará en el control de la explosión de genio la introducción de una respuesta bloqueadora o incompatible entre el estímulo y la respuesta. Este hecho hará que podamos controlar nuestro impulso a la descarga con la programación de una respuesta anticipadora incompatible: pararse, reflexionar, hacer un acto inspiratorio que dilate el tiempo de reacción, ralentizar nuestros movimientos, recordar un hecho, acontecimiento o situación previamente programada. Estas conductas mediadoras harán que ceda y se desvíe la intensidad del comportamiento explosivo.

d) La relajación:

Esta técnica, utilizada como entrenamiento para controlar y regular la estructura muscular y mental, se ha

demonstrado útil cuando se incluyen ejercicios de:

- ✓ Respiración (en su dimensión diafragmática).
- ✓ Relajación tónica (vivencia voluntaria de la tensión y distensión muscular).
- ✓ Anticipación mental positiva (vivencia anticipada de acontecimientos futuros en forma exitosa).
- ✓ Reprogramación y cambio cognitivo (desde la autorreflexión y la toma de conciencia de fallos y errores, establecer fórmulas para que no se repitan los comportamientos desadaptados; propósitos positivos, repetición de rotulados o frases que actúen como anclas de genio incontrolado; y la conducta sea más adaptada y eficaz en el contexto de la vida diaria).

e) Visualización:

La visualización es una técnica utilizada en psicología que se ha estimado como instrumento útil para:

- Establecer cambios conductuales.
- Evitar o afrontar situaciones problemáticas.
- Controlar situaciones mentales.
- Introducir mejoras en los estados emocionales.
- Descubrir por qué permanecen determinados patrones autodestructivos.
- Aliviar la tensión muscular.
- Reducir el dolor.

La visualización puede proveer a las personas de un adecuado feed-back, de la pertinente retroalimentación para permitirles positivar sus vidas, generando alternativas hacia el «cambio». El proceso no es complejo. Visualizo mentalmente (con el mayor número de detalles) mi persona en los siguientes pasos:

1) Preparándome para conseguir la meta propuesta

- Voy a desear mi objetivo final de la programación. No voy a calcular el esfuerzo únicamente. Mi objetivo lo voy a tener presente en mi mente con nitidez.
- Creo firmemente que si programo mi mente de forma positiva pongo los medios para el éxito.

2) Durante el esfuerzo hacia el objetivo

- Anticipo el resultado de la programación y considero que ya se ha alcanzado el objetivo sin preocuparme por los medios que se han empleado para conseguirlo. No es que "el fin justifique los medios". No. Lo importante es el recorrido

«Después del análisis de nuestro propio comportamiento ante un hecho, será importante que tomemos una actitud decidida hacia el cambio»

que llevo a cabo, el esfuerzo del camino y vivir el resultado como si lo hubiéramos alcanzado. A esto se llama *despertar la expectación*. Expectación es esperar algo con gran intensidad e intención. Tanto, que ya es como si lo hubiéramos conseguido. Actuar de este modo potencia nuestros sentimientos y nuestras emociones en dirección al éxito y a las metas previamente fijadas.

- **Formulo mi programa** de forma afirmativa, tratando de evitar las negaciones. El cerebro entiende mejor las informaciones que le llegan en forma gramatical afirmativa que en negativa. Mi disposición positiva tiende a generar una actitud también activa y orientada positivamente.



- Deseo, llegado el momento, **sentirme como en la situación**. Voy a utilizar los recursos y estrategias que domino para triunfar, para conseguir mi meta.

3) Habiendo conseguido el éxito

- **Me alegro por los resultados conseguidos**. Disfruto como si ya estuviera aquí. Al implicar mis emociones y mis sentimientos doy más fuerza a mi lucha por los objetivos programados, porque precisamente esto es la programación: una declaración clara y concreta de lo que deseo conseguir. Las imágenes

mentales no son mágicas, no pueden ser motivo de autodecepción sino de autodirección superadora.

- Mi alegría es una forma de autorrefuerzo mental.

«La creencia en el éxito inspira éxito. Por el contrario: el miedo al fracaso, la duda sistemática, es la causa de inseguridades que generan e impiden alcanzar metas propuestas»

Desde esta escena de éxito, alimento mi mente con mensajes positivos, me doy ánimos, me transmito energía y el deseo de conquistar la meta propuesta. Yo puedo conseguirlo desde el esfuerzo superador.

Posteriormente, y a medida que se gana habilidad y velocidad en la relajación y en la visualización, puede ampliarse el tiempo de concentración visualizadora por más espacio, combinando con actividades de automensajes

mentales activadores.

f) Lucha por el éxito:

A veces, las cosas resultan ser del color del cristal con que se mira. Yung diría: *"todo depende del modo como nosotros miramos a las cosas y no de las cosas en sí mismas"*.

Desde otra perspectiva: las personas tienen capacidad de persuadirse a sí mismas, por medio de resortes imaginativos, cognitivos, visualizadores y anticipadores de acontecimientos, de alcanzar metas posibles.

La creencia en el éxito inspira éxito. Por el contrario, el miedo al fracaso, la duda sistemática, es la causa de inseguridades que generan e impiden alcanzar metas propuestas. El éxito es la capacidad de alcanzar nuestros propios objetivos. Es un estado mental. El éxito requiere un propósito, una finalidad, un objetivo claro. Precisa, igualmente, de la acción, de los pasos convenientes para avanzar en la dirección planificada. Exige constancia; superación de las frustraciones y

fracasos; reconstrucción de nuestra determinación implacable de conseguir la meta aunque sea con instrumentos gastados.

Las personas se hablan permanentemente a sí mismas con imágenes mentales y palabras. Si reprogramamos nuestra mente en forma positiva, si nuestros automensajes dejan de ser negativos y desilusionantes y perseveramos, el control surgirá día a día transformando la energía colérica en autocontrol productivo. ■