

¿Cómo te lo estás contando?

Interpretación: cuestión de salud

La forma en que nos relatamos nuestra propia vida repercute de manera muy directa sobre nuestro bienestar y nuestra salud



Tamara
FERNÁNDEZ GARCÍA
PSICÓLOGA

Nuestra vida es lo que nos contamos de lo que nos sucede, una constante interpretación interna.

Todos los días nos despertamos con nosotros mismos, nos relacionamos con diversas personas y vivimos distintas experiencias y mientras nos vamos describiendo las situaciones que suceden a nuestro alrededor, nos contamos nuestras propias emociones y sentimientos, nos explicamos las intenciones de las personas con las que interactuamos o incluso no llegamos a interactuar... Ésta es tu vida: lo que tú te dices de lo que vives. ¿Cómo te lo estás contando?

¿Cómo interpretas tus vivencias? Hablemos de esas vivencias diarias, cotidianas, que no son muy determinantes en tu vida, que son más bien neutras, que no son de una incidencia vital trascendente: levantarse por la mañana, interacciones sociales básicas, hábitos de la vida diaria, tareas cotidianas, obligaciones varias...

¿Cómo te explicas las situaciones que buscas o te encuentras?

¿Tienes un talento narrativo que te impulsa o te lo relatas de tal manera que tienes que hacer verdaderos esfuerzos para no hundirte?

¿Cómo te pones las cosas de fáciles o difíciles al describirte los acontecimientos?

¿Tienes una mirada de aprecio o de desprecio de tu entorno, tus relaciones y de ti mismo?

¿Cómo entiendes tu presente? ¿Cómo te cuentas tu pasado? ¿Qué visión evocas sobre tu futuro?

¿Te ayudas a continuar y desarrollarte o te pones trabas para caerte y recaer?

¿Te motivas o te limitas?

En cómo te describes, explicas, argumentas, interpretas lo que ocurre tanto dentro como fuera de ti, se basan la mayoría de tus decisiones y acciones y en consecuencia tu forma de vivir.

Estamos continuamente conversando, si no es con el otro, es con nosotros mismos, y en ocasiones con ambos a la vez, y hasta puede que con mensajes contradictorios.

Te invito a que pongas atención en cómo es tu lenguaje contigo mismo, de qué manera te hablas, cómo te animas o desanimas en tu día a día, cómo te cuentas tu realidad.

¿Dónde pones el foco de tu atención en lo positivo o en lo negativo?

¿Cómo son los mensajes que te envías?

¿Son mensajes de confianza o de impotencia?

¿Cuántas de tus afirmaciones son quejas?

¿Cuántas de tus quejas son innecesarias?

¿Cuántas de tus quejas sólo sirven para contagiarte a ti y a los demás de malestar improductivo?

La forma en que te cuentes tu vida afecta directamente a tu bienestar, a tu salud.

No se trata de transformar la realidad, inflándola de mensajes motivadores e irreales, sino de que busques la mejor manera de contártelo para creer, con inquietud de estar y sentirte mejor, de aprender, de aportar.

Siempre tenemos al menos dos opciones con múltiples variantes de intensidad: verlo como una oportunidad de crecer o de una derrota, un fracaso sin solución.

¿Eres de los que te dedicas frases constantes del tipo: "Esto es imposible", "No puedo con ello", "Todo se pone en mi contra", "Seguro saldrá mal", "Nadie me entiende", "No me valoran", "Nunca aprenderé", "Todo me salió mal", "Esto es un fracaso absoluto, no tiene nada de positivo", "Soy un desastre", "Todos son inútiles"...?

¿O eres de los de: "Esto es así, no puedo hacer nada por cambiarlo, voy a aceptarlo y continuar", "Puedo intentarlo, es difícil, pero lo intento", "Aprenderé", "Tengo capacidad", "Confío en mí", "Tengo apoyo", "De este error he aprendido...", "Yo te ayudo"...?

Los grandes avances de la ciencia, en concreto de la neurología, con sus diversos estudios, nos explican cómo incide directamente en la salud nuestra particular e individual forma de entender la vida.

La excesiva preocupación, una continua mirada depreciativa, pasiva, victimista, quejosa, de lo que nos rodea, o una interpretación negativa de nuestro entorno, eleva nuestras posibilidades de enfermar.

A lo largo de nuestra vida nos vamos a encontrar con situaciones tremendamente duras, de pérdida, de abandono, de dolor, de fracaso, de angustia, de dificultades... De nuestra capacidad de entender esa situación como parte de la vida; de aceptarla si no tiene posibilidad de cambio, y avanzar; o de activar cambios si podemos modificarla, dependerá nuestra calidad de vida y, en definitiva, nuestra salud.

Estar repitiéndonos como un mantra lo malo de aquello que no podemos cambiar o de aquello que sí podemos cambiar, pero no hacemos nada, intoxica nuestra mente y nuestro cuerpo.

Te invito a que, una vez que has permitido sentir la emoción que te provoca la situación, reflexiones sobre cómo te lo estás contando, que busques una mirada apreciativa de ti mismo, de lo que te ocurre, para encontrar la forma de hacer algo distinto, de vivir de la forma más equilibrada y saludable posible.

Si tu forma de sentir y contarte lo que te ocurre desde hace tiempo te indica que no estás afrontándolo con equilibrio y salud mental, busca la ayuda de psicólogos especializados. Somos muchos los que, incluso dedicándonos a ello, solicitamos apoyo especializado en situaciones de crisis: es un gran indicador de responsabilidad personal y profesional.

Repetirnos como un mantra lo malo de aquello que no podemos cambiar intoxica nuestra mente y nuestro cuerpo