

NUEVAS REGLAS NUEVAS VIDAS

www.antonirocha.com

"Son multitud las frases que nos acompañan desde nuestra infancia, que son parte de nuestra estructura caracterial y conforman parte de nuestro comportamiento y actitud actual ante diferentes situaciones."

A lo largo de nuestras vidas hemos aprendido un conjunto de reglas de gran importancia para nuestra supervivencia. A través de ellas, hemos aprendido a no cruzar la calle sin mirar a un lado y a otro, de cortar la carne con tenedor y cuchillo, de lavarnos las manos correctamente... e infinidad de otras reglas, algunas más prácticas que otras y de resultados dispares.

También en el mundo emocional hemos ido aprendiendo reglas de juego, hemos aprendido a discernir la ternura de lo amable, el enfado de la ira, el amor de la pasión... en definitiva hemos ido adquiriendo un background basado en nuestra experiencia con los otros, con nuestros progenitores, familiares y amigos. Este background, único y particular responde a una serie de normas, existen palabras concretas, gestos concretos y determinados contextos que activan en nosotros nuestra respuesta automática, aquella que nos ha permitido sobrevivir hasta el momento.

Son multitud las frases que nos acompañan de nuestra infancia, que son parte de nuestra estructura caracterial y conforman parte de nuestro comportamiento y actitud actual ante diferentes situaciones. Quizás algunas os puedan sonar:

- No hay que dejar nada en el plato.*
- Si te han regañado en el cole es porque algo habrás hecho.*
- No te fíes de los desconocidos.*
- Si no tienes nada interesante que decir mejor no digas nada.*
- Pórtate como una persona decente.*
- Siempre se puede hacer un poco más.*
- Mira fulanito como sí que sabe.*
- Esfuézate más.*

¿Cuáles son las tuyas? Qué frases activan en ti un particular modus operandi. ¿Qué palabras, en qué tono... activan una respuesta fraguada en tu infancia o en relaciones poco saludables?

¿Cómo salgo de esta situación? Pues bien, estas reglas incansables que exigen una obediencia férrea, cabe aprender a relativizarlas primero, desobedecerlas después y sustituirlas finalmente.

En primer lugar, debemos hacer un ejercicio de detección y reconocimiento de estas reglas. Puede que sean fruto de la relación con tus padres, de la relación con tu pareja, con tus hijos, con amistades... pero todas ellas se caracterizan por “activarse sin tenerte en cuenta”. El trabajo consiste en transformar estas reglas de sentencias a guías útiles, más allá de la exigencia y la culpabilidad.

Todas las reglas se pueden transformar en frases amables que nos tengan en cuenta y que realmente sean útiles para nuestra vida emocional. Esta transformación nos permitirá abrir nuevas posibilidades de relaciones más sanas con nosotros mismos y con los demás.

No hay que dejar nada en el plato – Puedo reservar la comida para otra ocasión y respetara mi apetito.

Si te han regañado en el cole es porque algo habrás hecho. - A veces la otra persona puede tener un mal día, no siempre uno es la causa del enfado del otro.

No te fíes de los desconocidos. - Antes de conocer a mis mejores amigos eran desconocidos para mí, es interesante conocer gente nueva.

Si no tienes nada interesante que decir mejor no digas nada. - Todo lo que decimos no tiene por qué tener siempre una utilidad o ser interesante y lo que puede ser interesante para uno igual no lo es para otro.

Pórtate como una persona decente. - Actuaré en base a mis valores más que en lo que piensen los demás, siendo honesto conmigo mismo.

Siempre se puede hacer un poco más. - Respetaré mis ritmos.

Mira fulanito como sí que sabe. - No hace falta compararse con nadie.

Esfuézate más. Si el esfuerzo va contra tus propias prioridades y sistema de valores no tiene sentido.

Así pues, quizás sean frases, palabras o gestos, pero tiene una potente raíz emocional que activa una respuesta automática, la psicoterapia nos puede ayudar a detectarlas y ponerles coto, así como a transformarlas, pero también uno mismo puede trabajar y empeñarse en transformar esta realidad a través de su trabajo personal.