

¿Por qué cometemos siempre los mismos errores?

¿Cuando hay tantos errores nuevos para cometer?, el ser humano domina el difícil arte de amargarse la vida. Podemos ser ligeros o pesados, es self service (en el puro y literal sentido de elegir lo mejor o lo inadecuado, empezando por los pensamientos). Sin embargo muchas veces subimos a lo alto de la montaña con un piedrolo inmenso detrás, en lugar de hacerlo ligeritos como corresponde a los seres lúcidos que también somos. ¿ Hay razones de peso?, sí biológicas, bioquímicas, neurológicas, psicológicas, en muchos casos modificables

Aprendemos a coscorrones y a veces ni con ellos. A esto Freud lo llamaba compulsión a la repetición. Repetir es la neura. Que consiste en tener una querencia ciega (como los toros) hacia aquello que nos hace daño. Repetimos para olvidar y olvidamos para repetir. Calma, hay salida, se trata de vivir con más atención, pero para ello seguro que necesitamos ayuda, la conciencia no viene por ciencia infusa, sino con trabajo, distinguiendo lo que funciona de lo que no, a través de una larga cadena” de darse cuenta” (insight, como lo denomina la psicología humanista es ver desde dentro). Existe el instante de ver, el de comprender y el de integrar. Es un proceso.

¿Por qué caemos en relaciones tóxicas, de dependencia?.¿Dónde está la pasión por el instante?. ¿Qué hacemos con lo único que no tenemos, el valioso tiempo?. ¿Por qué se vuelven complicadas las interacciones de trabajo?. ¿De dónde viene la tristura y su sombra la rabia?. ¿ Qué nos dice este dolor de espalda?. ¿Por qué le pedimos al otro la felicidad?, sabiendo que a cada uno le corresponde darse la plenitud a sí mismo. ¿ Y la sensación de estar permanentemente cabreado?. ¿O el insomnio?. ¿Qué pasa con el eje de responsabilidad a la hora de satisfacer necesidades básicas?. ¿Dónde empieza nuestro deseo real o se nos ha colado el del prójimo?.Todas las respuestas que sirven... vienen de dentro, las otras son explicaciones mentales que actúan como tiritas psíquicas...sin crear una transformación real. Para sacar peces hay que mojarse. Las emociones arrastran con más fuerza que las ideas.

El sistema nervioso autónomo se va llenando de respuestas automáticas que provienen de la infancia, creencias que nos hacen ver el mundo de una manera determinada, tal como lo veían las figuras de autoridad o buena parte del árbol genealógico. El fluido eléctrico (la corriente nerviosa entrneuronas) se bloquea en una dirección única, y así pudiendo responder de cientos de formas diferentes, ya que el cerebro es un ordenador muy preciso y sofisticado, elige el camino ya trillado, razón por la que hoy tenemos respuestas infantiles que en su día fueron recursos seguramente creativos, y ahora se han vuelto inadecuados por conservadores. Las neuras. Un secuestro emocional, que nos impide estar del todo aquí y ahora. El campo electromagnético se ve estancado en las distintas corrientes que constituyen la arquitectura

inalámbrica (ver www.terapiadepolaridad.org) y sencillamente, para no ponerme ladrillo, la vida deja de fluir. Hay una causa para lo que ocurre, todo es puro magnetismo porque somos esencialmente energía. La víctima atrae al maltratador, un accidente no siempre es casual, la división interna impide que los deseos se realicen, el ayudador acaba siendo devorado, detrás del síntoma hay una verdad amordazada, el bienestar, la salud radiante como la llama el creador de la Terapia de Polaridad es un proceso en el que todo es importante, alimentación adecuada, ejercicio físico, el trabajo que hacemos, relaciones armoniosas, transformar pensamientos y emociones negativas, una conexión espiritual. Este es el sentido de la palabra holístico, tan de moda. Todo importa, descuidamos un área y el puzzle no encaja.

A veces llevamos con nosotros emociones que nos hacen daño durante años y años, recuerdo una feria de Biocultura, donde colaboraba en un stand de Polaridad. Al trabajar con una señora mayor y observar como tenía bloqueada la zona de fuego, le pregunté :¿está ud. enfadada?, a lo que respondió : “pues sí, llevo años luchando por una herencia... unos nueve”. No registraba lo que le sentía. La ira no reconocida sale sesgada, se convierte en negativismo neurótico, que es ese estar criticón- chungo frente a lo que pasa.

Cometemos los mismos errores porque las programaciones inconscientes se reactivan repitiéndose, vivimos con asuntos inconclusos a las espaldas, nos auto sabotamos, y nos quejamos o damos obsesivamente vuelta a lo mismo, cuando lo que toca es mover ficha. Goodman uno de los padres de la Gestalt dice que la humanidad vive en una urgencia psíquica crónica, (mi visión es más esperanzadora) lo peor es ignorarlo, los fantasmas existen para ser clarificados, y devueltos a su mundo imaginario, la vida lo que es la vida representa intensidad, belleza, pasión, fuerza, también dolor (el dolor ocurre, el sufrimiento es una elección) es impredecible, no tiene colorantes, lo que hay es lo que ves, ni conservantes, no se puede guardar para mañana, nada es seguro, sólo el movimiento de la conciencia. “Cuando conozco el camino viene el destino y lo cambia, como si fuera domingo aniñándome la espalda”. Para estar en medio de tanta vulnerabilidad con fortaleza necesitamos conocernos... ¿o es que queremos repetir siempre los mismos errores?.

Margarita Llamazares

Psi & Company

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.

Valencia-Madrid

Email | contact@margaritallamazares.net