

Mantener la sonrisa forzada a toda costa puede tener consecuencias inesperadas



Luchar contra nuestro estado de ánimo no siempre es la mejor opción. La presión por estar activo y mostrarse feliz y eficaz hasta en las situaciones más extremas (como la actual) puede hacernos más mal que bien. ¡Pisa el freno!

Las emociones positivas pueden tener un efecto poderoso en nuestra salud física y bienestar. La felicidad no solo protege al cuerpo de factores estresantes que pueden provocar enfermedades cardíacas, sino que también aumentan la capacidad de que el sistema inmunológico combata los virus y resfriados comunes, y es que la risa ha demostrado ser la mejor medicina. De hecho, las personas felices tienden a vivir más tiempo, y disfrutan de relaciones más satisfactorias.

Pero, ¿qué ocurre si es una felicidad fingida? Parece que en nuestra sociedad hay que estar (y mostrarse) siempre contentos, a tope de motivación. La acción es un valor predominante, así como la transmisión de una sensación de actividad, resolución y eficacia, el no hacer no tiene

sitio. Ni siquiera durante el parón al que ha obligado la crisis sanitaria desatada por la Covid-19.

“Es difícil sostener que la desgana, como estado transitorio producido por una situación traumática, no tiene tanto que ver con la pereza, el desinterés o la ineficacia”, reconoce la psicóloga Macarena Humanes, miembro adherente de la Asociación Española de Terapia Gestalt (AETG), que explica que esos valores sociales predominantes provocan que quien experimenta sensación de desgana, incluso en una situación tan extraordinaria como la actual, sienta también el peso de la culpa “por no haber hecho lo que se supone que debería haber hecho, por no estar activo y ser eficaz”.

Sin embargo, para Humanes, que aparezca la desgana (e incluso la desmotivación) en mitad de una situación como la actual no solo es “esperable”, sino que anima a la ciudadanía a “darse permiso para estar desganaados”, algo para lo que apenas existían oportunidades en la ‘vieja normalidad’.

“La nueva normalidad nos ofrece la oportunidad de no luchar continuamente contra la desgana y no obligarnos a estar proactivos, dejando a un lado la culpabilidad y la vergüenza y atendiendo a la parte más genuina de nuestro ser, que está reclamando el tiempo necesario para recuperar su equilibrio ante acontecimientos que están poniendo en jaque nuestra existencia tal y como la conocíamos”, añade.

¿Desmotivación o desgana?

Son cosas distintas. Se puede dar la situación de estar motivado y, a su vez, desganaado. “La falta de motivación es la falta de motor y de carburante para poner en marcha el vehículo que nos lleve a donde queremos estar, mientras que la desgana haría referencia a cuando, aun teniendo coche, motor y carburante, no vamos en busca de nuestro destino. Es decir, tenemos motivos, pero nos quedamos en el lugar en que estamos y aunque podemos iniciar el viaje, permanecemos bloqueados en la inactividad”.

- Por tanto, los beneficios que puede aportar la desgana como respuesta a una situación de crisis como la actual tienen que ver con el auto cuidado y el buen trato a uno mismo. “Es una oportunidad de auto conocimiento, de crecimiento y transformación. La desgana nos puede dar mucha información sobre nosotros mismos”, afirma Humanes.

Según la psicóloga, en una situación excepcional como la que estamos

viviendo que “nos coloca en un sitio de especial vulnerabilidad, sin el suelo sobre el que nos apoyábamos, con la sensación de estar en la cuerda floja, con pérdidas reales –o amenazas de pérdidas– de salud, de familiares o amigos que enfermaron o murieron, de estabilidad laboral y económica, de nuestras relaciones sociales cotidianas”, la desgana nos empujaría a detenernos, a utilizar esta parada obligada en boxes “para cuidarnos y tratarnos bien, para atender a lo que necesitamos, para dejarnos en paz no forzándonos a luchar contra nuestro estado de ánimo, sino dándonos permiso para sentir lo que genuinamente sentimos ante esta situación de crisis o amenaza”.

Guía para dejarse llevar

En ese sentido, la experta nos anima a atender la desgana y “experimentar el vacío de no hacer”, para lo cual ofrece una serie de pautas marcadas por un aspecto común: el establecimiento de una rutina de auto escucha.

1. Explorar lo que nos pasa en el momento en el que nos pasa.
2. No poner tanto el foco en lo que pensamos, en lo que debemos hacer, en los pensamientos relacionados con culpa, la sanción o la vergüenza.
3. Detenernos sin más y observar cómo está nuestro cuerpo, nuestra respiración, si están presente tensiones o malestares, en qué parte las sentimos. Solo en una actitud de observación, sin hacer nada para cambiar lo que hay.
4. Atender a nuestras emociones, ya sean estas de tristeza, de enfado o de miedo.
5. Descubrir cuáles son nuestras necesidades auténticas (de silencio, de descanso, de retirada, etc.), en qué aspectos no atendidos de nosotros mismos nos están hablando y permitirnos darnos lo que necesitamos para recuperar el equilibrio. Con cariño y cuidado, porque desde ese equilibrio es desde donde podremos recuperar una actividad saludable.

¿Estás de acuerdo en que la desgana puede servir como herramienta de autoconocimiento, crecimiento personal y transformación durante una crisis?

Fuente: vida-estilo.