



¿Usted lo ha padecido?

Sí, y hasta cierto punto todavía lo padezco. Hay un tipo de estrés muy visible y otro de fondo, sutil.

¿Cómo saber tu nivel?

Preguntándome cuán feliz me siento. ¿Puedo manejar bien la alabanza y la crítica? Cuando fallo en algo: ¿cuán malhumorado me pongo?, ¿cuál es mi nivel de autocontrol? ¿Cuánta felicidad puedo dar a los demás?

¿Y cómo gestionar el estrés?

Somos la causa y la solución de nuestros problemas

Written by Ima Sanchís - LA VANGUARDIA

Hay un principio muy sencillo, pero que pocos practican, se trata de tener siempre presente que no puedes controlar las circunstancias ni a las personas. Lo único que puedes controlar es tu respuesta.

Entiendo.

Así que animo a las personas a que dejen de intentar controlar a los demás y empiecen a controlarse a sí mismas. Pero para tener autocontrol debes tener cierta fortaleza, que se alimenta con momentos de silencio.

El mundo está patas arriba, ¿es inmune a la injusticia, el hambre y el abuso?

A mi entender no tenemos un problema económico, político, ni medioambiental... Tenemos un problema humano, somos la causa y la solución de nuestros problemas.

¿En Oriente hay menos estrés mental que en Occidente o se trata de un tópico?

La gente allí piensa menos, lo que también tiene sus inconvenientes. En Occidente usamos mucho la mente y fácilmente convertimos un pequeño contratiempo en un problema. Lo ideal

sería pensar lo suficiente

No siempre sabes cuándo es suficiente.

Eso es lo que hay que revisar, la relación con uno mismo. No puedes no pensar, pero sí mejorar la calidad de tus pensamientos.

A veces no sabes cómo salir de un atolladero, no sabes pensar.

Háblalo, obtén algún *feedback* de alguien con experiencia, y escribe lo que sientes para despejar tu mente. Yo lo uso mucho.

¿Usted es feliz?

La felicidad no es un destino, está dentro de cada uno, así que se trata de no bloquearla. Yo solía tener dudas sobre mí mismo, me comparaba, competía. Entonces trabajé la apreciación de mí mismo, el autorrespeto, y gradualmente esos hábitos de pensamiento inútil fueron disolviéndose.

¿Cuál es el secreto de la felicidad?

Respetar tu propio ser. Tener un sentido de propósito en tu vida, sentirte útil. Si dañas a los demás, su reacción acabará alcanzándote; la paz es la base de la felicidad.

¿Cómo afrontar la agresividad de otro?

Creo que nuestro estado de la mente atrae situaciones. Mantener la mente en un estado positivo transmite una energía que influye en lo que te rodea. Ante una tarea, llena tu mente de determinación y positividad, porque si tus pensamientos son débiles, también lo será el resultado. Pero los valores viajan despacio, es necesario ser paciente.

El amor es una de las causas de estrés.

Porque el amor emocional implica posesividad, control, exigencias, expectativas, celos, juegos de poder, dependencia, apego. Emociones que al principio no son visibles, sólo hay un gran “te quiero”, y tras él: “sólo si cumples mis deseos”.

... Y llega el desencuentro.

El amor es indisociable de la paciencia, la aceptación, el darse ánimos, elevar al otro. Pero para tener ese tipo de amor uno necesita ser espiritualmente fuerte. Si tengo una buena relación conmigo mismo, puedo tener una buena relación contigo.

¿Buena relación con uno mismo?

Me acepto, me hablo positivamente, me puedo mantener a mí mismo feliz. Es ese tipo de inteligencia emocional que todos deberíamos haber aprendido.

¿Hasta qué punto tienes que ser bueno y generoso con quien no te corresponde?

Creo que hay una distancia saludable entre dos personas. En el norte de Europa la gente suele establecer una distancia excesiva con el otro; en el Mediterráneo ocurre lo contrario, hay demasiada proximidad.

... O te pasas o no llegas.

Lo ideal es estar cerca, apoyando, pero no enganchado; así, si el otro se comporta de forma errónea, tú permaneces estable, y eso ayudará al otro a estabilizarse. Si estás enganchado y el otro enloquece, tú también enloquecerás y te será difícil ver el límite. Esa es la fórmula para la armonía en las relaciones humanas: ser amoroso y desapegado.

¿Alguna idea para conseguirlo?

Cada mañana, al levantarse, pase unos momentos en silencio consigo misma, eso le ayudará a que surjan la paz y el amor, y a estar emocionalmente estable. Debemos conquistar el autorrespeto, el autocontrol y la habilidad de manejar las propias emociones, sólo entonces entramos en la relación con los demás y disfrutamos de ella.

Uno puede mejorar, pero cambiar...

El desarrollo personal o el viaje espiritual es un viaje de retorno. No se trata de convertirte en algo diferente a lo que eres. La naturaleza básica humana es alegría, paz, amor y respeto. Eso es lo que he descubierto dando cursos por todo el mundo.

A veces es necesario rebelarse.

El punto medio entre la pasividad y la agresividad es la asertividad, es decir: el autorrespeto y el respeto a los demás.

¿Y si te faltan al respeto?

El respeto no se exige, si quiero cambiar el comportamiento de los demás hacia mí, he de mejorar mi autorrespeto. Y autorrespeto significa que no importa lo que digan, no voy a perder la paciencia ni mi felicidad.

Jóvenes

Las preguntas de esta entrevista no las he planteado yo; han sido los estudiantes del último curso de Periodismo de la UIC, para que luego digan que los jóvenes están dormidos, que no tienen intereses ni inquietudes. No es cierto, pero lo que sí es probable es que si seguimos insistiendo en su ineptitud, consigamos finalmente convencerlos de ella. Es nuestra responsabilidad ayudarlos a madurar reconociendo nuestros errores y ofreciéndoles los aprendizajes que la experiencia depara. Eso es lo que hace este experto en resolución de conflictos y desarrollo personal, que ha trabajado con hospitales, gobiernos, empresas y jóvenes que han heredado los conflictos entre comunidades.