

BEVIONE.TV

A silhouette of a person with long hair running on a beach at sunset. The person is wearing a jacket and glasses. The background is a warm, orange and yellow sky over the ocean. The text is overlaid on the image.

La Vida, ahora

Adiós adicción

¿Cuántas veces hemos empezado un nuevo año diciéndonos “¡Ahora sí voy a cambiar!”? Y cuántas veces hemos visto avanzar los meses sin poder concretar nuestro propósito, ya sea un pequeño cambio de hábitos, como por ejemplo hacer algo más de ejercicio físico o comer más saludablemente, o algo mucho más grande como transformar nuestra manera de relacionarnos con nuestra pareja, con nuestro trabajo o -sobre todo- con nosotros mismos.

*Un amigo me dijo hablando de este tema, un poco en broma
y un poco en serio, pero con extraordinaria sabiduría:
“Lo que pasa es que el año es nuevo, pero yo soy el mismo”.*

De eso, ni más ni menos, se trata este asunto. Es decir, de no seguir poniendo afuera lo que está dentro de nosotros mismos, de entender a fin de cuentas que todo gran cambio comienza en nuestro interior.

Sí se puede

El caso es que ante nosotros está siempre abierta la posibilidad de grandes cambios que, además de ser positivos, son perfectamente posibles. ¿Por qué, entonces, se nos hace tan difícil tomar la decisión de mejorar nuestra vida? ¿Por qué acabamos posponiendo para un mañana incierto lo que sabemos que nos traerá, hoy mismo, paz y bienestar? ¿Acaso somos masoquistas?

No, de ninguna manera. Todo lo contrario. Nadie disfruta el estar maniatado por sus miedos, en constante lucha con sus propias aspiraciones, inventándose excusas privadas como *“Este no es el momento de cambiar”*, *“No estoy preparado”*, *“No podría vivir de otra manera”* o *“No están dadas las condiciones”*.

La respuesta está en lo que me atrevería a llamar la madre de todas las adicciones: la adicción al sufrimiento.

1 *Rompe la dependencia*

Cuando hablamos de adicciones solemos pensar en consumo de drogas legales o ilegales, o a lo sumo en conductas compulsivas con la alimentación o los juegos de azar. Sin embargo, lo que he visto a lo largo de mi experiencia es que, tras esas conductas disfuncionales, o incluso en personas que no las tienen, existen otras adicciones a un tipo de “droga” tanto o más poderosa. Es una compuesta de emociones y pensamientos que, al igual que las drogas convencionales, generan una poderosa dependencia. Dicho de otra forma, secuestran nuestra libertad de elegir y cambiar.

En efecto, encuentro personas que sin tener una adicción evidente, porque no consumen psicotrópicos, no toman alcohol, no fuman y sus dietas son sanas, son realmente adictas a la preocupación, a la crítica a cuantos le rodean, a una visión dramática sobre sí mismos y al boicot personal.

Y siempre, en la raíz profunda de todo, está el miedo.

2 *Toma consciencia*

Muchas veces he dicho que el miedo debería ser cosa del pasado y que a estas alturas de la evolución humana, tendríamos que ser capaces de elegir una mejor manera de estar sobre la Tierra. Más aún cuando los peores miedos, esos que se levantan como muros ante nuestra voluntad de alcanzar la paz, no son más que fantasmas, meras ilusiones de nuestra mente que comienzan a esfumarse desde el momento mismo en que damos un primer paso en firme, desde la confianza y el amor. Sin embargo... la mente sigue ejerciendo su poder como una fuente inagotable de temores, imponiéndose en muchos casos sobre nuestro espíritu que, por el contrario, es una fuente de confianza y amor a la espera de ser descubierta.

Reconocer nuestras adicciones, esas que impiden el verdadero cambio, requiere un viaje hacia lo profundo de nosotros mismos. Mientras nos mantenemos en la superficie, la mente no cesa de ofrecernos justificaciones, de victimizarnos y de hacernos sentir falsas necesidades. Por ejemplo, el adicto a la preocupación o al trabajo se escuda en un alto sentido de la responsabilidad, como un argumento positivo, aun cuando lo único que obtiene es malestar, angustia y frustración.

El budismo señala con razón que las adicciones no son en sí el problema, sino el deseo o la ansiedad que ellas esconden. Y, más allá, está la ignorancia, la inconsciencia sobre lo que verdaderamente nos impulsa a consumir o pensar de manera obsesiva.

3 *Cuídate en los entornos adictivos*

Adicción y consciencia son enemigos irreconciliables. Donde está una no se encuentra la otra.

Los tiempos que vivimos añaden múltiples dificultades al logro de esa consciencia sobre lo que realmente necesitamos y deseamos, fundamentalmente por el bombardeo constante de estímulos distractores que conspiran contra el autoconocimiento y el encuentro con nuestro espíritu.

Las redes sociales, por ejemplo, se han convertido en una gigantesca vitrina donde las personas invierten enormes cantidades de tiempo y energía para proyectar una imagen idealizada de sí mismas: la máscara perfecta para ocultar los miedos e inseguridades que les impiden evolucionar. La proliferación de las tecnologías informáticas, además, se traduce en una progresiva reducción de nuestra capacidad de mantener el foco de nuestra atención. Y sin atención, no podemos acceder a la consciencia.

El tema está, entonces, más que en evitar las redes sociales, o cualquier otro entorno que pueda hacernos perder foco en nosotros mismos y por ende, convertirnos en seres dependientes, en cuidarnos en esos entornos, reconocer nuestras propensiones y utilizar los mismos a favor de nuestra autonomía y no de nuestra dependencia.

*(Un pequeño paréntesis,
para una historia personal)*

Yo mismo, por ejemplo, en un momento de mi vida identifiqué que estaba acudiendo a la comida como una respuesta en los momentos de angustia. Me preocupaba, me angustiaba, comía, me angustiaba más, sentía culpa de haber comido... ¿Qué ocurría? ¿Qué significaba en realidad la angustia? Era mi mente diciéndome que no era capaz de lidiar con determinada situación, anunciándome el fracaso. Estaba, pues, desconectado del amor propio. Tomar consciencia, sin juzgarme ni culparme, fue la clave para superarlo.

En la base de estos comportamientos, encontramos una idea tremendamente negativa: la sensación, el convencimiento de que no merecemos el amor. Esta herida fundamental, nos encierra en un círculo de dolor. Buscamos en el lugar equivocado algo que lo alivie, lo esconda, lo compense o simplemente lo disimule.

El objeto de nuestra adicción, sea comida, droga, trabajo, redes sociales, juego o relaciones tóxicas, por nombrar solo algunas de las posibilidades, nos ofrece un alivio efímero que siempre da paso a mayor sufrimiento y finalmente nos empuja a repetir el ciclo.

BEVIONE.tv

(Una breve meditación)



El amor que no ama

Toda adicción es una estrategia de escape para no entrar en contacto con uno mismo, con nuestro dolor.

Y el amor, o más bien una versión distorsionada del mismo, no escapa a esa artimaña.

Al igual que los adictos a una sustancia, el adicto al amor se obsesiona y pretende “consumir” al ser amado. Y consumiendo, se consume, se descuida a sí mismo. Así, todos salen perjudicados y el amor pierde su naturaleza benéfica esencial.

Este amor insano puede abarcar no sólo a la pareja sentimental, sino también a los padres o a los hijos, a los amigos y hasta figuras lejanas como líderes religiosos o políticos.

Es un amor siempre insatisfecho, agónico, demandante, irremediablemente condenado a la frustración. Esconde, pues, un miedo profundo al abandono, al desamor...

Inicia el cambio, rompe el ciclo...

Te invito a descubrir y enfrentar cualquier adicción que se manifieste en tu vida.

- 1 Lo primero es realizar un gran esfuerzo de auto observación, identificando la forma en que se manifiesta cualquier comportamiento o pensamiento negativo recurrente. Tú lo sabes: esos que te quitan el poder y el control sobre tu vida.
- 2 Como tantas veces he dicho, el cuerpo y las emociones son nuestros informantes más honestos y creíbles. Hagamos silencio y dispongámonos a escucharlos.
- 3 Elige un lugar y un momento de especial tranquilidad. Respira como ya hemos aprendido, permite a tu cuerpo la tregua de una profunda relajación.

- 4 Cierra los ojos y haz un recorrido por tu cotidianidad, desde que abres los ojos por la mañana hasta que te dispones a dormir. Detente en esos momentos de angustia, ansiedad, desasosiego o tristeza. Pon tu atención en las conductas asociadas a esas ocasiones. Simplemente observa, respira y no juzgues. Permítete experimentar las emociones, confiadamente.
- 5 Observa tus miedos sabiendo que vas al rescate de ti mismo, no para quedarte enredado en ellos. Estúdialos desde la distancia, con el interés que nos produce el reconocer algo nuevo. Acepta su verdadera naturaleza: son mera ilusión, creaciones de tu mente, sin un asidero real. Finalmente, trata de responder con honestidad a esta pregunta: ¿Qué es lo que verdaderamente necesito en este preciso instante?
- 6 Si repites este ejercicio durante varios días, las respuestas serán cada vez más claras y descubrirás un hilo que une a cada uno de esos pensamientos y emociones de malestar y angustia. Podrás darles un nombre y, poco a poco, arrebatárles el poder que te han quitado.

7

Recuerda: evita en todo este proceso cualquier juicio sobre tu conducta y menos aún sobre tu persona. Tu mente siempre te tentará a que asumas el papel de víctima o de victimario. Es un falso dilema. Para sanar y recuperar la verdadera libertad debes trascender esas categorías.

8

Una vez que inicias la toma de consciencia, tu mente puede entrar en crisis y renovar sus estrategias para darle verosimilitud a esos miedos que has desenmascarado. Te dirá que sobran razones para estar preocupado, disparará alarmas e insistirá en la necesidad de volver a viejos hábitos, viejos pensamientos, viejas conductas.

9

Cada vez que las emociones nos indiquen que estamos saliéndonos de nuestro espacio de paz, detengámonos, respiremos y repitamos la gran pregunta: «¿Qué es lo que realmente necesito?». La respuesta se irá afinando con los días, por eso es conveniente escribir sobre tu experiencia. Repasar las notas te ayudará a transitar ese camino.

Elige, actúa

Tras la toma de consciencia, debe venir la decisión y la acción.

Si has identificado tus verdaderas necesidades, y has comprendido que las adicciones no son la respuesta, sino todo lo contrario, es la hora de brindarte el bienestar que tanto has buscado.

La gran diferencia, ahora, es que ya no buscarás en el exterior lo que solo puede ofrecerte tu propio espíritu.

Reconoce que tú puedes darte lo que has estado esperando o exigiendo de otras personas o cosas. Si lo que necesitas es aprobación, apruébate a ti mismo: permítete evolucionar, ponle el sello de “aprobado” a ese proyecto siempre postergado, felicítate por lo que has logrado hasta ahora y dale un voto de confianza a tus capacidades y talentos.

Si lo que has necesitado es tiempo y atención de los demás, ejecuta hoy mismo un cambio en la administración de tu propio tiempo y atención. Reserva los minutos, las horas o los días que mereces y necesitas, sabiendo que solo así imprimirás calidad al tiempo que dedicas a los demás. No pretendas que el resto del mundo te escuche y preste atención, si antes no te has tomado el tiempo y el espacio para escuchar lo mucho que tú mismo tienes que decirte.

Si tu necesidad ha sido castigarte por falsas culpas y condenas de tu mente - *castigarte con el exceso de trabajo, con la mala alimentación, con las constantes preocupaciones por el futuro* -, la gran tarea será comenzar a premiarte por lo que en justicia vales y mereces. Por ejemplo:

- Redescubrir el placer de comer por lo que en sí mismos son los sabores y aromas, y no por los ingredientes tóxicos que tu ego ha mezclado con la alimentación.
- Redescubrir el disfrute de trabajar en lo que te gusta y en lo que te permite desplegar tus talentos, y no en aquello que has convertido en depositario de tu miedo al futuro.
- Redescubrir el amor a tu pareja y a tu familia, ya no contaminado por el afán de control o de aprobación, sino como el nutriente esencial de una vida plena.

**¿Y si “dejamos” para hoy
lo que sabemos que no
haremos mañana?**

En las líneas anteriores te he invitado a realizar un cambio profundo y trascendental en tu vida. Quizás he logrado interesarte y estés pensando algo como “Es verdad, debo hacerlo... pero más adelante”. Es la más típica de las estrategias mentales para mantenerte en esa zona que, a pesar del sufrimiento, ofrece un simulacro de seguridad.

Postergar nuestro bienestar es, en sí mismo, otro tipo de adicción. Ahora se ha puesto de moda un término, “procrastinar”, para nombrar lo que es un antiguo mal de la humanidad: el constante aplazamiento de aquello que debemos, necesitamos y a veces hasta queremos hacer. Es decir, la costumbre de convertirnos en nuestro peor enemigo. La postergación, a cambio del efímero alivio de la evasión de algo que tememos sea difícil o desagradable, acaba generando frustración, ansiedad y sensación de fracaso.

Diversos estudios han determinado que la procrastinación es más frecuente entre personas dominadas por el miedo al fracaso, muy dependientes de las expectativas que los demás tienen sobre ellos y sometidas al constante bombardeo de pensamientos negativos sobre sus capacidades.

Lo más interesante es que, al investigar el fenómeno, han encontrado que el factor crítico no es la sensación de no tener ganas de hacer algo, sino la manera en que enjuiciamos ese sentimiento: el reproche, la culpa, la desvalorización que lo acompaña. Así, dejar de enjuiciarnos se convierte en el paso fundamental para encontrar la voluntad de actuar.

Perdonarnos es, como tantas veces hemos dicho, un acto liberador de la energía que requiere todo proceso de cambio.

BEVIONE.tv

Hoy es el día.

Postergamos el cambio por nuestra incapacidad de abrazar la incertidumbre, por el afán inútil de controlar el futuro, por miedo en conclusión.

Nuestros temores tienen largas raíces, a menudo hundidas en las experiencias de la infancia, en las creencias que nos sembraron incluso con la intención de protegernos. Creencias sobre lo que debemos o podemos ser. Creencias que no son más que percepciones, pensamientos, abstracciones, intangibles e irreales, pero pesadas como piedras.

**Hoy es el día
para soltar ese lastre
y salir al encuentro de
todas tus posibilidades.**