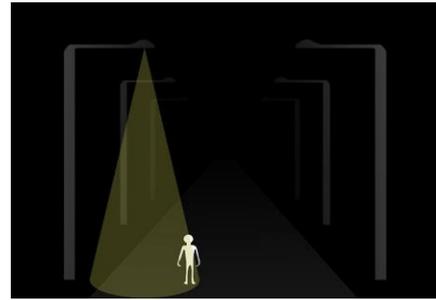


## EL TIEMPO DE LA INFORMACIÓN

Vivimos en el tiempo de la información, con el convencimiento de que la solución a los problemas está



en el conocimiento. Pero no tenemos en cuenta que, la información hay que dosificarla, adaptarla al momento evolutivo de las personas y utilizarla para complementar las experiencias de la vida.

El exceso de información es equivalente a un atracón de comida, el resultado es el colapso del cuerpo, con las correspondientes sensaciones de malestar.

Cada uno de los temas tratados en clave de problema impacta emocionalmente en la persona, sobre todo cuando aún no tiene registro experiencial del mismo ni capacidad y/o recursos para procesarlo. Esto no lo tenemos en cuenta ya que partimos de la creencia reduccionista de que la solución a los problemas está en la información, es decir, “si pienso en lo que pasa, puedo saber lo que hacer y cambiar mi comportamiento si no es adecuado”. La sorpresa llega cuando nos topamos con la realidad: NO LO CONSEGUIMOS. Y ¿por qué? Porque no hemos tenido en cuenta nuestros sentimientos o nos hemos empeñado en rechazarlos porque nos resultan desagradables.

Vivimos el sentir como un obstáculo en nuestras vidas en lugar de entenderlo como lo que es: LA RESPUESTA ADAPTATIVA de nuestro organismo a las situaciones. Por tanto, es fundamental que lo incorporemos para hacer procesos resolutivos y fortalecedores. Pero incorporarlo no es solamente pensarlo (actualmente se trabaja mucho sobre las emociones pero, generalmente, se hace desde un planteamiento mentalista, o sea, “piensa en lo que sientes y cuéntamelo”). Incorporarlo pasa por conceder al cuerpo y las señales que da el lugar que les corresponde, se trata de aprender a escuchar a nuestro cuerpo sin temor, es decir, sin creer que, si se expresa, es porque está enfermo ( a veces lo está, pero, la mayoría de las veces lo que pasa es que está VIVO).

## ANSIEDAD

Hay momentos en la vida en los que sentimos que algo no va bien, pero, nadie a nuestro alrededor parece darse cuenta o, al menos, no lo reconoce. Todo lo contrario, nos dicen que todo está bien, que sigamos con nuestra tarea, que no pasa nada; incluso nos muestran el mapa de lo que nos rodea (“tienes una casa, tienes para comer, ...”) para indicarnos que no hay RAZÓN para que nos sintamos mal. Resultado: a nuestro malestar le sumamos la culpa y el sentimiento de no estar a la altura, unidos a un estado de soledad e incomprensión. O sea sin posibilidad de aprender a procesar esos estados

### En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3



Sobre esta base vamos avanzando por la vida, hasta que llega un momento en el que estamos tan sensibles que, ante cualquier situación que exige unos niveles de activación extra para resolverla, nos desbordamos (ej. Exámenes, pareja, trabajo,...). En esos momentos percibimos las señales de nuestro cuerpo como amenazas, es decir, indicadores de enfermedad, en lugar de como las respuestas adaptativas que son. Entonces, reaccionamos con temor, provocando así que las señales del cuerpo se intensifiquen y entramos en una espiral sin fin de la que es imposible salir porque no se sabe quién es el perseguido y quién el perseguidor.

SOLUCIÓN:

***Dejar de huir de nosotrxs mismxs. Para salir de una situación es necesario hacer un “reconocimiento del terreno” antes de echar a andar.***

***Para jugar al ratón y el gato, primero hay que decidir quién hace de ratón y quién de gato.***

### ¿Qué es un símbolo?

Según el diccionario, un símbolo es un elemento que permite representar una idea mediante una asociación.

Lo simbólico es el resultado de abstraer la realidad objetiva y darle un significado.

Cuando nos referimos a la existencia, ese algo que está representado, nos conecta con nuestro sentir profundo y, por eso mismo, ejerce la función de sostenernos en esos momentos difíciles en los que no hay una explicación lógica para lo que nos pasa.

Esos momentos en los que lo único que nos queda por hacer es encajar de alguna manera lo que pasa para poder seguir adelante. Para estos momentos, un objeto puede ser el asidero al que nos agarramos para no caer más hondo (como esa tabla salvavidas en medio del mar). Esa es la función que cumple el osito de peluche en la niñez, o la mantita: mantenernos en conexión con nuestro entorno de referencia y, de ese modo, transmitirnos seguridad y confianza).

Una **idea**, una **creencia**, nos sirven para dotar de sentido a la existencia y marcarnos el camino a seguir.

Esas **frases** o **palabras** mágicas cuya función es neutralizar los efectos de algo que nos causa daño.

En definitiva, todo eso que para nosotros es intocable por el valor que tiene en nuestra vida.

Es necesario que tengamos todo esto en cuenta para poder soportar los momentos de inmensa angustia que experimentamos a lo largo de la vida.

Y tú, ¿tienes localizados tus recursos simbólicos?

### En este programa trabajamos los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 3

