



La creatividad al servicio del estrés

María Julieta Balart,
Socia Directora de Ágama Consultoría y Aprendizaje.

Se ha escrito mucho sobre estrés, pero no en muchas ocasiones se dice cómo combatirlo: cambiando la percepción sobre la realidad que lo provocó o que lo provoca. En este caso, me referiré a un tipo de estrés emocional negativo, que es muy general y que puede ser gestionado por la persona. Es el estrés provocado por situaciones de descontrol sobre el entorno o por la falta de coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, lo cual nos lleva a este desequilibrio emocional o estrés.

¿QUÉ SITUACIONES ORIGINAN ESE DESEQUILIBRIO?

Por ejemplo, el estado de ansiedad que nos produce la dicotomía entre lo que deseamos y lo que hacemos, entre nuestras expectativas y nuestra realidad, entre lo que queremos ser y lo que espera el entorno que seamos, en una palabra, la falta de unidad y armonía entre el interior y el exterior, entre el yo personal y el yo social.

¿POR QUÉ NOS OCURRE ESTO?

En mi opinión, hay varias razones que en su mayoría no somos conscientes de su existencia o del control que podemos ejercer sobre ellas. Por ejemplo, ¿quién no tiene una dosis de frustración personal por no haber logrado algo

que “creía” deseaba ser o hacer, sobre todas las cosas? Digo especialmente “creía”, porque en muchas ocasiones hacemos una apología de todo lo que hubiésemos deseado hacer en nuestras vidas, profesionales, personales y familiares y en realidad no hemos hecho.

Inmediatamente, para evitar esa emoción tan destructiva que es la culpa, nos sobreviene la necesidad de buscar responsabilidades en el entorno o de pensar en una retahíla de justificaciones o excusas que no sobrevivirían a un análisis profundo y sincero. ¿Es posible que seamos tan víctimas del entorno?, ¿Es factible que seamos tan tontos y que dejemos que los demás no nos permitan alcanzar nuestros deseos vitales? Perdonad, pero mi fuerte creencia en las capacidades humanas, no me permite creérmelo.

No creo que seamos tan limitados, sólo creo que somos poco conscientes de nosotros mismos. Desconocemos en gran medida nuestras reales capacidades, nuestras motivaciones y nuestros miedos (motor de nuestras acciones), lo que nos lleva a no tener muy claro lo que realmente queremos hacer en la vida. Confundimos a menudo nuestros “verdaderos” deseos, “lo que es”, con “lo que debería ser”. Este “debería” puede tener su origen en el deseo de satisfacer expectativas de los demás o, incluso, puede responder a un ideal personal que poco tiene que ver con ser

Empecemos a querernos por lo que somos, personas con debilidades y carencias dispuestas a mejorar, y utilicemos la creatividad para recrearnos a nosotros mismos y crear el futuro que deseamos)

real. Este ideal nos lo hemos creado para ser dignos de amor, para poder permitirtos tener autoestima.

No deberíamos frustrarnos, ni culpabilizar en su totalidad al entorno de lo que no hemos logrado, ya que somos una consecuencia de lo que hemos deseado ser. Hemos destinado tiempo, esfuerzos y energía a lo que realmente nos importaba en cada momento, o hicimos lo que menos miedo nos causaba. Y lo que quedó en el camino seguramente no era tan prioritario para nosotros. Si hacemos un verdadero análisis de los caminos que hemos escogido veremos que esta elección fue realizada con libertad, por motivos o razones propias y bajo un orden de prioridad personal, que en otro momento de nuestra vida nos avergüenza reconocerlo.

¿QUÉ IMPLICA ASUMIR COMO VÁLIDO ESTE PLANTEAMIENTO?

Algo que parece muy difícil de digerir. Asumir que somos responsables de nuestros éxitos pero también de nuestros fracasos. Que por algunas razones, quizá inconscientes, escogemos caminos que luego no deseamos vivir y nos olvidamos, o no analizamos el porqué los escogimos. Y en lugar de hacer un autoanálisis, que nos permite conocernos más a nosotros mismos: nuestros gustos, miedos, fortalezas y debilidades, y aceptarlas, porque son nuestras, y aprender a querernos por lo que somos y valorarnos en cada momento de acuerdo al nivel de consciencia y posibilidades que tenemos. Este es el verdadero camino para desarrollar una autoestima sana.

No escoger este camino y escoger el más fácil, que es responsabilizar a los demás de nuestras frustraciones, nos lleva a incrementarlas, a que estemos más lejos de conseguir una autoestima sana, porque las emociones negativas y los falsos autoconceptos nos alejan de ella. Para recorrer este camino debemos abandonar la idea de que si hubiésemos hecho otros planteamientos vitales seríamos más felices o estaríamos menos estresados. Hicimos lo que pudimos hacer de acuerdo al nivel de consciencia que teníamos en ese momento, y lo hecho, hecho está.

No vale la pena hacer una apocatástasis, lo que importa es el hoy y lo que voy a hacer con el mañana. Es preferible sentirse un actor equivocado de la propia vida, que una víctima de la vida equivocada.

¿CÓMO PODEMOS INICIAR ESTE PROCESO?

Evidentemente, retomando el control de nuestras vidas, iniciando un proceso de autoconocimiento y autocrítica. Respondiendo a preguntas como: ¿Qué hice mal? ¿Qué podría haber hecho para...? ¿Qué podría mejorar? ¿Cómo debería haber actuado? ¿Qué puedo cambiar?, es decir, buscando nuestro grado de participación en las historias que vivimos. De esta manera aprenderemos a repetir los éxitos y a evitar los fracasos para no vivir en un estado de permanente estrés emocional.

¿PARA QUÉ NOS SIRVE LA CREATIVIDAD?

Para buscar caminos no intentados hasta el momento, para romper la costumbre de buscar culpables en el entorno, para replantearnos lo aparentemente indiscutible, para buscar nuevas soluciones, para mantenernos en estados frecuentes de consciencia e ilusión que nos permitan transformar el estrés negativo y paralizante en estrés positivo, motor de desarrollo personal y profesional.

En resumen, dejemos de buscar imposibles, de desear revoluciones sin participar en ellas y, en cambio, vivamos positivamente los roles que nos "han tocado" o hemos "decidido vivir", y seamos congruentes y coherentes con ellos mientras que decidamos mantenerlos, o valientes para cambiarlos cuando nos hagan demasiado daño. Es decir, eliminemos o controlemos el estrés emocional negativo que nos paraliza y que imposibilita el proceso de cambio y desarrollo hacia el tan deseado, complejo e inestable equilibrio entre pensamiento, sentimiento y acción. Empecemos a querernos por lo que somos, personas con debilidades y carencias dispuestas a mejorar. Y utilicemos la creatividad para recrearnos a nosotros mismos y crear el futuro que deseamos.)

Información elaborada por:

