

EL COLOR DEL CRISTAL

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

Resulta difícil tener el mismo temple los días en que las cosas “se tuercen” que aquellos en que todo parece ir “sobre ruedas”. La personalidad de cada individuo, su experiencia y su particular enfoque de la vida le hacen percibir y encajar de forma especial los acontecimientos. Y así, sucesos muy similares pueden provocar reacciones muy diferentes. El estado de ánimo está muy ligado al color del cristal con que miramos la realidad, al tipo de lente que utilizamos, y a la dirección de la mirada.

Nuestra mente procesa todo cuanto acontece, dando sentido a la realidad y llenándola de matices. Es una especie de filtro que genera emociones, modela la conducta, y anticipa de algún modo el futuro. A través del pensamiento, cada uno de nosotros tiene el poder de crear y modificar la realidad dentro del margen que la vida y el azar le permiten.

Hay quien es capaz de descubrir los aspectos positivos y el gran potencial de desarrollo que suele surgir tras sucesos aparentemente negativos, y quien anticipa la posible desdicha o infelicidad que albergan sucesos que parecen afortunados.

Solemos justificar cierta actitud negativa o pesimista bajo el calificativo de “realismo”, basándonos en experiencias pasadas “incuestionables”. Tenemos que desarrollar nuestra capacidad de mirar a través de las apariencias. La palabra “crisis” se representa en chino con dos ideogramas: “peligro” y “oportunidad”. En occidente tendemos a ver preferentemente el primero, pero hay que tener la mente abierta para dejar paso a las “oportunidades”.

El ser humano puede modificar su tendencia a centrarse en lo negativo; y puede hacerlo con voluntad de cambio, reorientando el pensamiento, y aprendiendo a realizar una valoración alternativa de las cosas. El ejercicio diario y consciente de buscar planteamientos en positivo termina por convertirse en un hábito, en un estilo de respuesta casi automático.

Conviene también revisar la lente que estamos utilizando para observar la realidad. Algunas personas parecen mirar a través de una lupa, con la que convierten pequeñeces en grandes problemas. Hay quien parece mirar por el anverso de unos prismáticos, observando en la lejanía asuntos que tiene frente a sí. O quien analiza con microscopio hasta el más mínimo detalle, perdiendo la visión de conjunto. Una lente inadecuada puede hacernos desenfocar la realidad y perder la perspectiva.

La dirección de la mirada es igualmente importante. La vida es una cuestión de “atención”. Conviene detenerse y analizar adónde “miramos”, porque aquello a lo que atendemos crece, y pasa a formar parte de nuestra vida. La clave está en orientar la atención en la dirección adecuada, hacia lo positivo. Es preciso decidir con acierto qué cosas merecen nuestra atención y cuáles no.

Podemos empezar por valorar cuanto tenemos en lugar de quejarnos de lo que nos falta, por aportar “soluciones a los problemas” en lugar de poner “problemas a las soluciones”, por descubrir algunos privilegios únicos de los que disponemos a diario por el mero hecho de vivir y estar donde estamos.

La vida es algo parecido a una travesía en la que se recorren diferentes escenarios: del llano al terreno escarpado, del vergel al terreno baldío, del oasis al desierto. Cada persona decide hacia dónde dirigir su atención. Y es sorprendente encontrar personas que incluso viendo claramente el oasis lo consideran un simple espejismo, mientras otras son capaces de disfrutar de éste aun cuando tan sólo se trate de una ilusión.

No podemos simplemente resignarnos a sobrellevar “la realidad que nos ha tocado”. Si nos disgusta el panorama tenemos varias opciones: intentar modificarlo, cambiar la dirección de la mirada, variar el color del cristal, o modificar la lente para ajustar nuestro enfoque.

No es cuestión de verlo todo de “color de rosa”: todo no va a ser “maravilloso”. Pero la vida nos brinda una oportunidad única para disfrutar, para crear y compartir. Sólo es cuestión de saber aprovecharla.