

# Busca la energía que

Valentía, energía, templanza. El futuro está en nuestras manos, y de nosotros depende la forma y la fuerza, con la que nos enfrentamos a nuestro día a día.

La fuerza interior es el impulso que nos empuja a superar los obstáculos, la energía que nos ayuda a levantarnos cuando nos caemos, la valentía de mirar la realidad frente a frente, la serenidad indispensable para realizar nuestros sueños. De ella no existe una definición 'todo terreno', aunque podemos asociarle cualidades como perseverancia y paciencia, audacia, coraje, confianza e integridad. Como explica la psicóloga especializada en orientación gestáltica Virginia León ([www.virginialeon.com](http://www.virginialeon.com)): "La fuerza interior, instinto de supervivencia, puede

# hay en ti

tener diversos nombres. Lo que está claro es que en nosotros existe esa fuerza que fluye y es muy profunda." Es difícil encontrar las palabras justas que definan con exactitud esta energía, aunque sí podemos asociarle algunas cualidades como perseverancia, paciencia, audacia, coraje, confianza e integridad. La psicóloga especializada en orientación gestáltica Virginia León ([www.virginialeon.com](http://www.virginialeon.com)) apunta al respecto: "Esa fuerza está en todos nosotros".

## Ser responsable

En ocasiones somos nosotros los que nos planteamos retos que ponen a prueba nuestra fuerza interior. En otras, la vida nos plantea cambios inesperados que hacen tambalear nuestras certezas. En ambos casos, lo importante es no olvidar que somos responsables de nuestra propia vida y que, si bien no podemos controlar las circunstancias externas, sí podemos decidir cómo enfrentarnos a ellas. Tal y como señala Mirreia Golobardes, psicóloga y psicoterapeuta familiar del centro Cedipre, en Barcelona

([www.cedipre-psicologia.com](http://www.cedipre-psicologia.com)):

"Intentar conseguir nuestras metas siempre depende de uno mismo. Lo haremos como podamos o como las circunstancias nos dejen, pero siempre recordando que somos los dueños de nuestra vida y que, aunque no podamos cambiar lo que nos rodea o nos ocurra, siempre podemos cambiar cómo nos tomamos/interpretamos lo que nos pasa. Hay que confiar en que uno mismo tiene la capacidad y el control de su estado de ánimo y de su energía interior. Los factores externos nos lo pueden poner más o menos fácil, pero lo vital y determinante es tomar las riendas".

## Marcarnos objetivos

Esa fuerza interior es la que nos da la valentía y la tenacidad necesaria

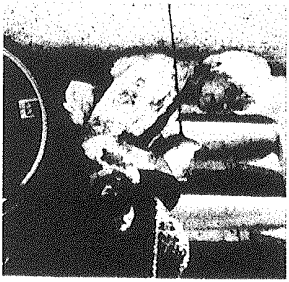
**HAY QUE TENER LA TEMPLANZA NECESARIA PARA MIRAR LA REALIDAD FRENTE A FRENTE**

rias para perseguir nuestros sueños. Porque marcarnos metas es lo que nos impulsa a seguir adelante. Pero si esos sueños nos parecen demasiado lejanos, muchas veces renunciaremos a intentarlo. Por ello, en palabras de Mirreia Golobardes: "Debemos ir paso a paso para conseguir llegar al objetivo marcado, en vez de fiarnos sólo una meta global a largo plazo y perder fuerzas en el camino. De esta manera vamos consiguiendo pequeños objetivos que nos hacen confiar en nosotros y en que el resultado final será posible; ganamos fuerza interior, vemos que se van cumpliendo cosas deseadas, y eso nos da esperanza y energías para continuar luchando hacia delante. Marcarnos objetivos a corto plazo –continúa la psicóloga– nos ayuda a avanzar. Ver cómo queremos estar en el futuro nos da fuerza y energía para luchar, y justamente la mejor estrategia de afrontamiento que existe es el espíritu de lucha, que consiste en considerar las adversidades como retos (que uno considera que puede y debe hacer frente y

¡¡¡ salir reforzado de ellos) en vez de como amenazas (que perjudican negativamente a la propia identidad física y emocional)".

**Afrontar la realidad**

Muchas veces lo que ocurre no se ajusta a nuestros deseos y eso nos crea frustración. Como explica Montserrat Calvo, psicóloga clínica y codirectora del Institut Ret (www.institutret.com): "Muchis-



**"El futuro se hace con el presente"**

"Si te mueves, el mundo se mueve contigo". Éste es el lema de Gema Hasen-Bey, Medallista olímpica en la modalidad de esgrima en las Paralimpiadas de Barcelona 92 y Atlanta 96. Licenciada en Ciencias de la Comunicación, actriz, cantante, presentadora... Su próximo reto es Bey pro-action (www.beyproaction.com), un colectivo integrado que actúa como escuela y centro de creación artística con una filosofía proactiva y solidaria.

mas personas se alteran cuando se ven frustradas, y esa baja tolerancia a la frustración se convierte en ansiedad, ira, depresión... Conviene aprender a posponer una gratificación inmediata, por ejemplo, comer bombones cuando estoy haciendo régimen, por una a largo plazo, que en este caso sería adelgazar. La baja tolerancia a la frustración impide que seamos capaces de demorar los placeres, y aumen-

taria supone valorar el esfuerzo y la tenacidad. Eso no son exigencias, son disciplinas, y tener una disciplina para conseguir un reto a largo plazo es una de las cosas que nos hacen sentir mejor con nosotros mismos".

Desarrollar nuestra fuerza interior significa tener la templanza necesaria para mirar la realidad frente a frente, asumir los obstáculos o las dificultades si no podemos

**Un accidente de tráfico dio un giro de 365 grados a su vida. ¿Podemos aprender y salir fortalecidos de esos cambios inesperados que nos plantea la vida?**

Sí, totalmente. Un cambio te pone en una situación nueva y te ayuda, primero, a ser flexible y, luego, a evolucionar. Te cierra unas puertas, pero también te abre otras. Y eso es lo que pasó con mi accidente. A veces tienes cambios en un área concreta de tu vida, en la sentimental, en la profesio-

nal, en el estatus social, en la economía... Pero cuando tienes un accidente de coche te cambia todo a la vez, tienes que reconstruir tu vida y sobre todo, adecuar tu escala de valores. Yo ahora ya sé lo que es una gran precuación, y eso tiene el lado bueno de la economía del tiempo. Te dices: "Ya no voy a preocuparme por cosas que no lo merecen". Vivimos en una época de muchos cambios y muy rápidos, por ello la flexibilidad para lle-

nar de cosas nuevas es importante. Adaptarte a los cambios es bueno y tienes que verlo como algo positivo.

**¿Es cierto que a veces dudamos de nuestras capacidades?**

Sí, por supuesto. Yo creo que somos mucho más capaces de lo que creemos. Para mí, la clave para conseguir las cosas y superar los momentos difíciles es no radicalizar lo que significa éxito y fracaso, sino entender cada uno de ellos como parte del juego. Cuando he conseguido cosas es cuando se han unido tres factores. Por un lado la mente, tenerla limpia de cosas que me molestan, rodearme de gente positiva, soñar y visualizar una meta. Luego el cuerpo, que también tiene que acompañar, y por ello tienes que cuidarlo. Y el espíritu, que para mí es lo fundamental, la motivación, el decir: "Quiero esto y voy a luchar por ello cueste lo que cueste, y aunque me digan que no, yo sé que puedo". Lo

único que me puede apartar de mis sueños es que yo no crea en mí, que haya mirado hacia otro lado y ya no recuerde qué era lo que deseaba o que el miedo sea malo. Yo no le tengo miedo al miedo porque creo que es un resorte valioso que me indica cuándo estoy haciendo algo que realmente me preocupa y me importa. Lo que tengo que hacer es gestionar de forma adecuada el miedo para que no pueda conmigo.

¿Amar la vida, disfrutarla, es parte de su filosofía, ¿olvidamos saborear el presente?

Sí. Estamos demasiado preocupados por los recuerdos del pasado que nos hacen o por como sería el mañana y olvidamos que el futuro se hace con el presente. Por eso, siempre que estoy involucrada en un proyecto, intento poner el alma, porque estoy convencida y disfrutaba al máximo

en la vida tendremos que pasar buenos y malos momentos, que eso no nos lo quita nadie. Pero lo que sí podemos hacer, en vez de luchar para evitados, es mejorar nuestro interior para poder afrontarlos de la mejor manera posible cuando lleguen. Para eso es necesario cuidarnos física y psicológicamente, hacer ejercicio, relacionarnos con la naturaleza, hacer actividades que nos gusten, comer bien...

**SI BIEN ES CIERTO QUE NO PODEMOS PREVER NI EVITAR LOS REVESES DE LA VIDA, SÍ PODEMOS APRENDER A SALIR FORTALECIDOS DE ELLOS**

**Aprender de la adversidad**

Cuando aravesamos un trance doloroso —una separación, un despido, la muerte de un ser querido...— las circunstancias nos obligan a buscar en nuestro interior para encontrar los recursos para seguir adelante. Un proceso difícil del que, sin embargo, podemos salir fortalecidos al tomar conciencia de que somos capaces de continuar y de asumir nuestras fragilidades. "Ante las adversidades podemos victimizarnos y anclarnos a ellas o bien tomarlas como una oportunidad para ampliar y practicar nuestros recursos y hacer nuevos aprendizajes. Así, estarémos aumentando la con fianza en nosotros mismos y nuestra adaptabilidad y nos sentiremos capaces de salir adelante —señala la psicóloga Virginia León—. Eso hará que

tengamos más probabilidades salir con éxito de la situación lo que pueda presentarse en el futuro. Y es que, si bien es cierto que podemos prevenir ni evitar los revses de la vida, sí podemos aprender a salir fortalecidos de dichos traumas". "El mayor refuerzo para seguir adelante una vez superados los malos momentos es pararse a pensar: ¿Qué he aprendido? ¿De qué

me ha servido? Estas reflexiones nos ayudan a darle valor a todo esfuerzo y sufrimiento que hemos vivido y nos hacen crecer como personas"; resume la psicóloga Mireia Golobardes.

**Tú puedes ser un héroe**

Muchas veces las personas que mayor admiración nos despiertan forman parte de nuestro entorno familiar, un vecino, un amigo al que vemos como un ejemplo seguir por su coraje a la hora afrontar los momentos difíciles. Aquellos que han logrado superar un despido, dificultades financieras, una enfermedad o un divorcio son los héroes del día a día que representan la verdadera fuerza que no tiene nada que ver con superpoderes y superhéroes.

# Hombres y mujeres, razón y emoción

Frases como "los hombres no lloran" o la distinción entre sexo fuerte y débil demuestran hasta qué punto estamos marcados por estereotipos de género que, muchas veces, influyen en nuestro comportamiento.

Todos disponemos en nuestro interior de los mismos recursos para superar las dificultades o perseguir nuestros sueños. Como os comenta la psicóloga Virginia León ([www.virginialeon.com](http://www.virginialeon.com)), las diferencias en la manera en que hombres y mujeres superan las dificultades "viene en más marcas por las pautas sociales de comportamiento que por la naturaleza oléica". Sin embargo, no hay nada de que en la manifestación: nuestra fortaleza interior existe en comportamientos considerados como típicamente femeninos masculinos. Afortunadamente, cambios sociales y culturales

derivados de la incorporación de la mujer al trabajo están ayudando a superar los estereotipos de género, sin por ello renunciar a nuestra feminidad o masculinidad. Encontrar el equilibrio entre autosuficiencia y humildad, razón y emoción... es arrebarnos a explorar todas nuestras capacidades y desarrollar nuestra fuerza interior.

## Expresión de emociones

Los psicólogos afirman que ser capaces de reconocer nuestras emociones nos ayuda a avanzar. Una faceta en la que sin duda las mujeres llevamos históricamente ventaja a los hombres, tal y como señala Montserrat Calvo, psicóloga

clínica y codirectora del Institut Ret ([www.institutret.com](http://www.institutret.com)): "Lo vemos constantemente en la terapia de pareja que realizamos. Normalmente es el hombre el que no reconoce las emociones. Debido



Algo que, una vez más por motivos culturales, sucede más a menudo entre las mujeres. Como explica la psicóloga Virginia León: "De la mujer se espera que exprese sus emociones. Se la educa (ahora cada vez menos) para necesitar al hombre, y esto puede llevarla a quedarse demasiado tiempo creyendo que no puede atravesar los reveses de la vida sola, sintiéndose desamparada y desvalida. Para superarlo, lo ideal sería nutrir su autoconfianza y autoestima, lograr la toma de conciencia de su propia valía, que se sienta capaz y salga adelante por sí misma".

## Saber pedir ayuda

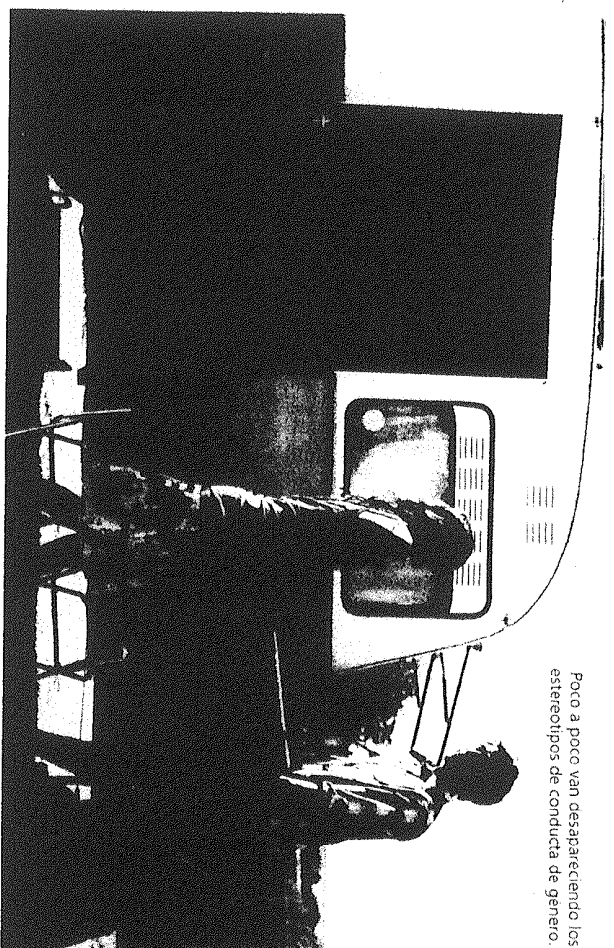
"Lo primero es estar en paz con uno mismo, poder estar a solas, lo cual nos va a ayudar también a seleccionar mejor a las amistades. Los amigos son muy útiles, pero también hay que saber estar con uno mismo", señala Montserrat Calvo. Sin embargo, saber pedir ayuda, o aceptarla, en determinados momentos es también aprender a asumir nuestras debilidades y carencias. Algo en lo que, de nuevo, las mujeres partimos con ventaja. Como nos recuerda la psicóloga clínica: "Las mujeres tienen menos orgullo a la hora de sentirse y mostrarse frágiles, débiles, y emocionales. Tienen menos reparos a la hora de pedir ayuda a los demás. Pedir, que no exigir, ayuda a los amigos, a la pareja, forma parte de la solidaridad que debe existir entre seres humanos". El peso de los estereotipos hace

ga clínica y codirectora del Institut Ret ([www.institutret.com](http://www.institutret.com)): "Lo vemos constantemente en la terapia de pareja que realizamos. Normalmente es el hombre el que no reconoce las emociones. Debido

en parte a un factor cultural, los hombres no lloran, tiene que ser fuertes, no se tienen que hundir". Pero, si bien es conveniente aprender y arreverse a expresar nuestras emociones, existe también el riesgo de quedarnos anclados en ellas,

se, a expresar sus sentimientos, a comunicarse". Pero, si bien es conveniente aprender y arreverse a expresar nuestras emociones, existe también el riesgo de quedarnos anclados en ellas,

Poco a poco van desapareciendo los estereotipos de conducta de género.



■ que aún hoy en día los hombres muchas veces se resistían a solicitar ayuda, a pesar de necesitarla. Tal y como destaca Virginia León: "Las mujeres estamos más acostumbradas a necesitar ayuda, y eso está socioculturalmente aceptado. Desde antaño se educa a los hombres para 'ser fuertes', para no necesitar ayuda, para aguantar el dolor y para no expresar toda una serie de emociones que 'denotan fragilidad'. En cambio lo femenino está ligado a la expresión de sentimientos, a la sensibilidad, y muchas veces a la dependencia. Estas tendencias están cambiando, porque nuestra sociedad también está evolucionando. La mujer trabaja fuera de casa y los hombres comparten las tareas domésticas. Aun así, todavía siguen vigentes algunos de estos estereotipos. Por este motivo puede que a los hombres, de los que se espera 'fortaleza' como signo de masculinidad, les cueste más pedir ayuda, por-

## LA FUERZA INTERIOR NO ES UNA CUESTIÓN DE GÉNERO, SINO UNA ACTITUD ANTE LA VIDA

que entra en conflicto con las expectativas sociales sobre lo que significa ser hombre".

### Razón frente a emoción

Otro de los tópicos respecto a cómo hombres y mujeres afrontan los retos o los cambios imprevistos es que los hombres, al ejercer un mayor control sobre sus emociones, son capaces de tomar decisiones más racionales en los momentos difíciles. Una aparente ventaja que, tal y como señala Virginia León, no siempre lo es. "Habría que preguntarse sobre qué decisiones se trata, ya que seguramente les ayudaría a tomar algunas decisiones

### El Yin y el Yang

Para la filosofía china, el equilibrio entre fuerzas y cualidades opuestas complementarias—yin y yang—es la base del funcionamiento de todos los elementos del universo. A grandes rasgos, el Yin representa lo femenino y el Yang lo masculino, y todos, tanto hombres como mujeres, tenemos cualidades yin y yang. Según la personalidad de cada individuo predominarían en su carácter unas u otras y, por ello, para encontrar el equilibrio debería potenciar aquellas que tenga menos desarrolladas. Para la filosofía china, la armonía entre el yin y el yang es la base no sólo del equilibrio espiritual sino, también, del físico. Precisamente, 'restablecer' la armonía entre el yin y el yang, a través de la alimenación o de técnicas milenarias como la acupuntura, es la base de la medicina tradicional china.

—nos dice la psicóloga—. Pero no todas. Nada sirve para todo. Existe la creencia de que en frío se toman las mejores decisiones y también que los hombres, por ser menos emocionales, toman decisiones más acertadas. En los momentos difíciles, lo mejor es estar acompañado tanto de la razón como de las emociones. Si tenemos en cuenta ambas cosas podremos decidir desde una perspectiva más amplia y nuestra decisión será más ecuanime y coherente. Pretender ser cien por cien frío y racional es una falacia en sí misma, somos seres emocionales, ya que biológicamente nuestra memoria y aprendizaje están basados en las emociones".

### Nuevos referentes

Sin duda, hombres y mujeres estamos aprendiendo a equilibrar nuevas fuerzas siendo capaces de encontrar en nosotros mismos los recursos que culturalmente pensábamos reservados al sexo opuesto. En el caso de los hombres, la expresión de las emociones es cada vez más frecuente entre los más jóvenes, aunque aún existen estereotipos que hacen que muchas veces los hombres se acostumbraran a vivir de espaldas a sus sentimientos. "He pasado los primeros treinta años de mi vida reaccionando contra los hombres que me rodeaban. Demostrado autoritarios, no suficientemente sensibles, no era capaz de reconocerme en ellos", explica Enrique, artista plástico de 40 años, padre de una niña de dos años. "Socialmente, del hombre se espe-

ra que sea fuerte y que reprima la expresión emocional relacionada con la tristeza, la debilidad o la desesperación, y en cambio si le está permitido mostrar este duelo desde el estado y la violencia—expone la psicóloga Virginia León—. Por esto es más frecuente en los hombres algunos trastornos como cardiopatías, hipertensión, impulsividad, intolerancia, agresividad, etc.

Al no permitirse tener estas emociones, van acumulando tristeza. Es como si tuvieran prohibido conocerse el tiempo necesario para elaborarse las pérdidas.

Así, muchos hombres van acumulando a lo largo de su vida duelos por resolver, porque expresar estas emociones, mostrarse vulnerables o pedir ayuda lo viven realmente

como una disminución de su masculinidad. Aunque les ayudaría reconocer sus limitaciones, reabrir los estereotipos y pedir ayuda, su reacción suele ser no parar para no sentir dolor".

### La actitud vital

Afortunadamente, hombres y mujeres estamos logrando superar los estereotipos de género más limitantes para aprender a reconocer y utilizar todos nuestros recursos sin miedo a que ello suponga renunciar a nuestra feminidad o nuestra masculinidad. Tal y como señala la psicóloga Virginia León: "Hay mujeres activas y autodependientes que siguen siendo femininas, y hombres sensibles y abiertos a expresar lo que les pasa que no temen perder

su masculinidad, ya que la afirman desde otro lugar".

La fuerza interior no es una cuestión de género, sino de actitud vital de ser capaces de confiar en nuestras propias capacidades y conectar con todo nuestro potencial. Es asumir que todos nos equivocamos y que aprendemos de nuestros errores, por lo que hay que relativizar términos como éxito y fracaso. "Como dice un proverbio chino, 'cuando el corazón llora por lo que ha perdido, el espíritu flota por lo que ha ganado', nos recuerda Montserrat Calvo. Es deseable que tengamos tolerancia al fracaso porque forma parte de la vida y nos ayuda a sacar recursos que nunca habíamos pensado que teníamos".

JOANA ABBELL