

3. Los matices emocionales predominantes.

No hay grano de materia que no tenga mente.
Deeprak Chopra

Estoy describiendo una red de individuos centrados en el Ego, en el que todos parten de sí mismos, considerando a los demás nada más que agregados útiles al Sí mismo. La brecha entre lo que uno ve y cómo le gustaría ser, entre los proyectos, los deseos y la vida cotidiana real, es siempre más amplia; al mismo tiempo, percibimos un Yo difuso que incluye a todas las personas que se adaptan, que hacen como todos los demás, para quienes es más importante adaptarse que pensar individualmente y descubrir quién es realmente uno. Siempre es más fácil conocer personalidades cerradas como fortalezas e incapaces de compartir sus emociones, a menudo incluso decodificarlas.

Sin embargo, siempre existe la expectativa de estar emocionalmente comprometido, involucrado y, al mismo tiempo, ser independiente. Una especie de oxímoron imposible de vivir pero capaz de generar muchos sueños y una sensación de incomodidad. Todos dicen que quieren ser amados, pero en la práctica diaria esto no siempre es cierto. La mayoría de las personas encuentran intolerable sentirse reducido a un objeto de amor, les resulta difícil soportar las consecuencias. El deseo de amor funciona como un antídoto contra la insatisfacción en un tiempo de dispersión y soledad y, a menudo, se idealiza como si fuera la panacea de todos los males.

Nunca antes en esta época, el encuentro entre dos personas es el encuentro entre dos fantasías: cada uno de los dos se acerca con base en sus sueños / necesidades, que luego se proyecta en el otro. Claramente, en el momento de enamorarse ver al otro como la extensión de los deseos de uno es fácil, más difícil se vuelve cuando la relación entra en la fase de rutina.

El amor y la vida sexual se están enfriando, pero la cultura consumista no abandona las fantasías románticas del amor totalizante, atrapado en una vida diaria llena de compromisos. El número de parejas aumenta, ya que ya no hay códigos formales, ni en la elección, ni en la ética del amor. La elección de la pareja se vuelve absolutamente subjetiva y ya no está sujeta a las reglas sociales, económicas, de clase y de afinidad; depende más bien de encuentros, incluso fortuitos. El mercado es cada vez más competitivo. El lado estético, la capacidad seductora inmediata, la necesidad de placer y estar listo para hacer todo lo posible para obtener lo que uno cree que desear se vuelve cada vez más importante.

Me centraré en las emociones dominantes, principalmente en las emociones adaptativas.

- a. El camino para explorar y obtener experiencia.

"Lo que era verdad en la mañana de nuestras vidas no es necesariamente verdad en nuestra tarde, si vivimos de acuerdo con los mismos valores, estamos viviendo una mentira", dice Wayne Dyer, un chamán occidental a quien respeto. El propósito de la vida —continúa— es hacer experiencias, aprender a permanecer en el aquí y ahora, presentes para sí mismos. Si vives de manera auténtica, el placer surge de uno mismo, pero para que eso suceda es necesario cambiar constantemente los pensamientos, a fin de cambiar sus acciones. Para usar y consumir la vida es necesario no disiparla mientras se mantiene igual a uno mismo.

Esta época nos permite explorar, experimentar y llegar a ser, siempre que lo deseemos, personas de cambio flexibles y capaces. Puedes aprender la vida viviendo, siempre y cuando te preguntes qué estás haciendo, qué sucede, cuáles son las cuadrículas con las que descifrar la realidad y cómo pueden cambiar a medida que pasa el tiempo y aprendes a quedarte en el mundo. Porque para vivir aprendes a través de una reflexión cada vez más cuidadosa sobre lo que nos está sucediendo. La capacidad reflexiva surge de la necesidad de pensar y verse mutuamente simultáneamente desde diferentes posiciones: el sentimiento directo de lo que sucede; conocimiento de las categorías utilizadas para describir ese episodio en particular; la reflexión sobre la posibilidad de cambiar las premisas, los valores, los puntos de vista con respecto a lo que sucedió para leerlo de manera diferente; el hábito de considerar también los aspectos positivos de lo que sucedió y extraer de él una posible enseñanza; la oportunidad de reflexionar sobre uno mismo para reforzar la confianza en sí mismo, entendiendo la acumulación de su bagaje experiencial.

b. El deseo de la autorrealización.

Las relaciones son transitorias, los jóvenes buscan la gratificación constante del Ego, pero viven una sociedad que los hace sentir precarios. Los padres que se sienten culpables por el poco tiempo que pasaron juntos exigen a sus hijos al centrarse en ellos y amplificar sus expectativas. El diálogo entre las diferentes generaciones siempre se pospone, tomado de un diario agotador y denso de eventos; nos refugiamos en la espera y en la inmediatez superficial y colusoria de las redes sociales. Se vuelve difícil de realizar porque hay demasiados modelos de referencia y los deseos no están lo suficientemente enfocados. Aparentemente, todas las puertas están abiertas, en realidad aquellos que tuvieron éxito tuvieron una determinación fuera de lo común y pudieron sacrificarse para el propósito previsto.

La autorrealización es un sueño, un deseo constante que implica la capacidad de expresar el potencial propio, incluso utilizando formas inusuales y nuevas, administrando conflictos y accediendo a un "fácil" pacto social de convivencia. Esta es la disposición para gestionar y resolver la falta de armonía, la injusticia y los traumas que se han sufrido, en lugar de caer en ella y quedar atrapados. Una

persona insegura, por ejemplo, usa el victimismo cuando no ha podido establecer una conexión sagrada con la energía de la vida. Nunca como en este período histórico se habla del potencial que tiene cada persona, asumiendo que asume la responsabilidad

c. Amor por la incertidumbre

En el libro Antifrágil, Nassim Nicholas Taleb sostiene que el shock, la volatilidad, la casualidad y los eventos estresantes son característicos de nuestra época; Los riesgos, las incertidumbres, el desorden deben aceptarse como valores positivos, tanto porque son consistentes con el mundo en el que vivimos, como porque educan en la resiliencia y, finalmente, porque proponen una actitud "correcta" para permanecer en el mundo. El amor por la incertidumbre y la casualidad, la aceptación de los errores, nos permite vivir mejor: están detrás de cada evento que sucedió. Hacer, actuar y saltar son las mejores maneras de lidiar con lo desconocido, incluso cuando no entiendes completamente lo que estás haciendo. De hecho, el riesgo es el de intercambiar lo desconocido por lo que no existe y buscar explicaciones ex post facto, tranquilizadoras y predecibles. Fragilista es quien prefiere acciones pequeñas cuyos beneficios son mínimos pero visibles; El anti-frágil, preferido por el autor y apoyado por mí, es el que tolera los errores, no trata de controlar su propia vida ni la de los demás, accede a la ironía. Son aquellos que consideran lo que no saben más importante que lo que saben, lo que valora la opacidad y renuncia a la planificación de arriba hacia abajo. La incertidumbre, la variabilidad, la imperfección, el azar, el caos, el desorden, el error, el estrés, pero también la conciencia de la propia ignorancia, se convierten en oportunidades creativas, mientras que la categorización *a priori* ordenada, cierta, siempre provoca una reducción de la complejidad. La complejidad debe ser manejada, conducir en el mejor de los casos, tratar de cancelarla sería un gran error. Las incertidumbres deben ser aceptadas, también debemos amar la posibilidad de perder. Hoy es necesario captar todo lo que parece ser una oportunidad, vivir aquí y ahora curioso e irreverente.

Ingredientes de opacidad para Nassim Nicholas Taleb: el riesgo de NO cambiar

La ilusión de la comprensión: la excesiva atención prestada a lo que se conoce y se conoce.

La distorsión retrospectiva de los eventos a través de narrativas tranquilizadoras que siempre llevan a lo que ya se conoce. La búsqueda de enlaces causales.

La sobreestimación de información objetiva sobre hipótesis y fuentes de incertidumbre.

Crítica y control sobre lo que no sabemos (intuición), lo que ignoramos y lo que no sabemos (áreas ciegas).

La expectativa de la previsibilidad del futuro y de lo que sucede, la búsqueda de planes precisos y locales que excluyen, sin embargo, la posibilidad de un accidente positivo, de lo inesperado.

El miedo a perder en lugar de estar dispuesto a pasar por ensayo y error.

La creencia de ser los propios pensamientos, en lugar de estar dispuesto a ser el espacio vacío entre los pensamientos.

Pensar que la felicidad es una consecuencia de los acontecimientos más que una elección.

d. Ambición para sentirse centrado.

"Estaba muy ansiosa y trabajé mucho en mí misma, tanto psicológica como espiritualmente. Un día, de repente, mi ansiedad disminuyó y me di cuenta de que realmente me gusta vivir, que la vida es interesante e intensa, que mi mirada puede poner las cosas en proporción. De repente comencé a apreciar las cosas que tengo, el camino que hice y, por primera vez, me sentí libre. Fue una sensación fantástica, me sentí centrado, en contacto con lo que estaba sucediendo. Es una fuerza que emana de mí. HERMOSO" me cuenta a una hermosa mujer que habla sobre su camino, el esfuerzo por aprender el lado hermoso de la vida, el ejercicio en el que no cayó en la negatividad y la redefinición de cada situación, buscando el aprendizaje detrás de las frustraciones.

Además de los aspectos biológicos, mentales y psicológicos, existe una dimensión que nos conecta con los humanos, con la naturaleza y con el Universo, al que se llega viviendo más y más conscientemente. Existe la posibilidad de llegar a sentirse en armonía, de estar en un lugar de conciencia y de altas vibraciones, en el que uno se siente organizado por algo que es más grande que el Sí mismo. Muchos jóvenes y adultos que concluyeron en este momento histórico aspiran a profundizar el proyecto interno que sienten que tienen y que los conecta con todos los demás. Esta es la razón por la cual los cursos espirituales y de autoayuda tienen lugar, impartidos por chamanes occidentales más o menos sofisticados. El primer paso en este camino para elevar la conciencia es salir de los nodos del condicionamiento, para disminuir las expectativas de los demás y las de los demás en relación con los demás. Luego hay momentos de sincronicidad y nos encontramos habitados por la sorpresa, la benevolencia y la paz nostálgica. Estos son momentos cuando uno siente el espíritu dentro de uno mismo. Los valores de la vida material (la acumulación de dinero, la carrera, la necesidad de resultados, el éxito personal, la necesidad paroxística de nuevos estímulos, el sentido de independencia) están comenzando a dar paso a constructos como el deseo de paz, el bienestar de las personas que lo rodean, respeto, perdón, crecimiento personal, felicidad, la conciencia de que hay una solución para cada problema. El proyecto se convierte en encontrar armonía, hacer el bien, hacerte sentir bien.

A medida que avanzamos hacia la prosperidad y la abundancia.

Reverencia hacia todo lo que está vivo, considerándose uno mismo conectado con la naturaleza.

Sinceridad hacia uno mismo y hacia los demás

Amabilidad, acomodación a lo que sucede.

Habilidad para vibrar con los acontecimientos de la vida.

Confianza en el mundo y en sí mismos.

Compromiso de expresar su potencial.

Suspensión del juicio para favorecer el potencial propio y ajeno.

Buscar un mayor significado, una conexión con la vida.

Cuidado con la magia de lo que sucede.

Atención y participación: entra en el mundo para ayudar al mundo.

e. Refugio en la ambivalencia

En este momento de la historia ya no hay roles preestablecidos que obligan a un código social definido a priori. Cada persona puede hacer lo que desee, las oportunidades de reunión se han multiplicado por diez. Las mujeres siguen queriendo casarse para tener un hijo, muchas deciden hacerlo sin un compañero y muchas están congelando sus huevos para poder usarlas en ese momento.

Donata es una hermosa y sensible mujer de cuarenta años que se ha quedado sola después de una intensa historia de diez años. La cortejan hombres fascinados por su carácter, que generalmente la dejan con mujeres menos interesantes y quizás menos exigentes; otros siguen cortejándola pero no se definen a sí mismos. Donata es a menudo la protagonista de sus sueños, de sus fantasías, pero aún no ha encontrado a un hombre que le pida que lo siga. Supongamos en sesión que también hace movimientos ambivalentes: no es posible que siempre sea culpa de los demás. Supongamos que no los quiere lo suficiente, que ha construido su independencia y que se muestra muy reacio a dejarlos ir, que envía señales definidas e inconscientes. En realidad, Donata ha desempeñado el papel de madre de su madre y su padre desde que era muy joven y proviene de una familia en la que entregarse a un hombre se considera el mayor peligro. Su ambivalencia, desconocida incluso para él mismo antes de la terapia, se deriva de la sensación de peligro de que trata de hacerse cargo de otra persona.

La ambivalencia de Freud ha sido considerada como un rasgo universal de la psique, una mezcla de odio y amor, atracción y repulsión, lo que implica no reconocer lo que uno experimenta porque los sentimientos oscilan continuamente; La consecuencia es una parálisis de la elección que bloquea cada acción: ni contigo ni sin ti, relaciones que no despegan y tanta infelicidad subjetiva.

La ambivalencia de las mujeres tiene que ver con cuestionar si empujar sus vidas en la dirección que desean o comprometerse en la relación. La ambivalencia de los hombres también ha aumentado de manera exponencial y se refiere a la definición en una pareja: tenemos hombres que están cortejando pero nunca llegan a querer una relación estable y personas (hombres y mujeres) que prefieren experimentar y pasar de flor en flor. Después de todo, los hombres pueden elegir entre una muestra más grande de lo que pueden hacer las mujeres, porque no tienen restricciones temporales en la procreación y porque, incluso maduras, atraen a mujeres de todas las edades. La necesidad de placer, la búsqueda de la emoción que ofrece la conquista se convierten en necesidades predominantes.

Conozco a tantas mujeres de unos cuarenta años que tienen a su lado uno o más hombres, a los que llamo "una cuarta parte de un novio", en inglés, el tipo de novio o incluso BTP: tres o cuatro BTP son una pareja completa! A menudo se nos da demasiado crédito a la sensación de inseguridad que se lee en la ambivalencia del otro ("Lo siento difícil de alcanzar, no siento que me quiera lo suficiente, me gustaría mucho"), así que en lugar de invertir y tratar de reforzar la relación, la indeterminación es privilegiada y se responde de manera ambigua, alejándose cada vez más de los propios deseos. Rara vez somos conscientes de su

ambivalencia y se piensa que están determinados, cuando en realidad se sienten tentados entre el deseo de la pareja y el terror del compromiso.

Antídoto para la ambivalencia: detenerse y comprender cómo se siente, aprender a definirse, elegir, preguntar, desear, esperar, invertir. Arriesgar.

f. Necesidad de confirmación

¿Cómo saber si eres digno de ser amado o no, en un momento histórico en el que estás reduciéndote al mínimo y los hombres casi nunca se muestran como "amantes perdidos"? Es difícil. Una posibilidad es pedir confirmaciones a los amigos o amigos del corazón: ciertamente darán respuestas confiables, porque también se ven afectadas por la misma inseguridad y establecerán con los amigos lo que querrían que los compañeros hicieran con ellos. Otra forma de superar este estado de incertidumbre perpetua es que, inconveniente, para crear situaciones en las que uno espía la reacción de los demás, para ver si nos aprueban o no. No nos exponemos a ello, no nos definimos, y el otro se convierte en el *deus ex machina* de la continuidad de la relación.

"Me pregunto si mi relación durará", dice en una sesión temprana un anesthesiólogo de cuarenta y cinco que viene a pedir ayuda porque está locamente enamorada de un chico poco confiable que engaña al menos cinco o seis al mismo tiempo. Un verdadero "sinvergüenza" a quien le gusta tanto el placer que está listo para cualquier acción para recibir confirmaciones y leer la dependencia ante los ojos de las mujeres que están cortejando. Enviar correo en llamas, llega a la puerta para dejar un corazón de chocolate, desaparece y reaparece repentinamente, participa en maratones dignos de destacar, pide ser acompañado a un examen o comprar el regalo para mamá. Se derrama y sorprende, pone en acción acciones que hacen que la mujer se enamore más y más. ¿Realmente la amas? Personalmente, no lo creo, creo que él está haciendo lo que hace para desarrollar su estima personal, para hacer que la confianza en sí mismo se convierta en un pequeño ladrillo interior que le permita ir por la vida con un mayor peso específico. ¿Y cómo puede obtener retroalimentación, quién puede pedir confirmación si está demasiado ocupado para irse?

Una tercera forma es que, y es la menos recomendada, pedir confirmaciones verbales constantes a la pareja (que son un desperdicio de papel) o ponerlas a prueba, comportarse de maneras que a veces son absurdas, con la esperanza de que nos salvemos y confirma el enlace. En lugar de explicar las necesidades de uno, uno pretende no tener peticiones, deseos y preferencias y luego sufre las actitudes tibias que se reciben a cambio. Nos defendemos cada vez más, sin explicar nuestros estados de ánimo y nuestras emociones.

Erminia tiene un nuevo amor, pero siempre se ha sentido insegura acerca de su amabilidad, incluso después de una mala relación con su madre. Cada enamoramiento expira por ella en tormentos y temores de ser abandonado o traicionado. Es por esto que realiza comportamientos que no son apropiados a sus sentimientos, para ver la reacción del otro. Declara que está ausente y espera que su compañero lo lamente, llega tarde para comprobar cómo reacciona el otro, coquetea toda la noche con un hombre recién conocido con la esperanza de que el compañero

venga a salvar. Naturalmente, lee estos comportamientos como evidencia de desafecto, no tiene la menor idea de que sean acciones realizadas para verificar su amor y para involucrarlo más.

O bien estás muy enfocado en ti mismo (y esto suele suceder al madurar), o estás naturalmente en duda acerca de tu propia bondad. De ahí la necesidad de experimentar, el miedo a definirse, la indeterminación de los proyectos. Los hombres y las mujeres necesitan una confirmación constante, sienten en este momento la necesidad de ser amados en lugar de sentir amor. Solo cuando se sientan lo suficientemente identificados como para existir, solo cuando hayan aprendido a disfrutar de la maravilla del mundo, podrán invertir en su deseo.

Los padres que me leen, por favor, den garantías a sus hijos para que ingresen a la esfera de los adultos al tener su propio paquete de seguridad personal y no tengan que preguntar a los demás si son adorables o no. Dale retroalimentación sobre lo que hacen, escúchalos, tómate el tiempo para estar con ellos, elógielos cuando hacen cosas buenas, críticalos de manera constructiva cuando no hacen lo que deberían. No los deje solos, pero no los convierta en el sol de su universo, enfocándose solo en ellos.

g. Inversión como mínimo

Los jóvenes son cada vez más insensibles al sexo, como si la cultura misma enseñara a invertir menos: tenga sexo, pierda la virginidad, se asegure de que le gusta y trabaja, entonces puede olvidarse de su importancia emocional, por lo que es legal tener sexo. Cuando quieras con quien quieras, sin restricciones y sin vínculos. Lo hacen menos absoluto, lo hacen con muchos de forma gratuita, sin compromiso, a veces solo necesitas saber que puedes hacerlo para no tenerlo, así que lo desees. El ideal de realización personal pasa por no participar en un solo proyecto; De ahí una ambivalencia hacia las relaciones y hacia los demás, como fuente de satisfacción pero también de preocupaciones y problemas. Los hombres y las mujeres tienen miedo de involucrarse y se sienten en peligro cuando se dan cuenta de que están enamorados. Parece que el sufrimiento amoroso potencial se considera una calamidad inmanejable en lugar de una manera incómoda pero a veces inevitable de entender la dinámica relacional de una persona, de aprender a involucrarse, y también de tratar la dinámica experimentada en la infancia y la adolescencia.

Es como si pudiéramos entrar en una relación con el otro solo si mantuviéramos la distancia sin cambios, para protegernos del riesgo mortal de ausencia, separación y pérdida, si el otro ya no estaba allí. Por otro lado, las inatenciones son aquellas de quienes no aman la trascendencia o la transgresión del amor y hacen que la relación sea rutinaria y predecible, sin sorpresas, sin duda, dócil. Sciatteria, pretensiones, placentera formalidad se convierten en sus ingredientes. Se espera que el amor en estos casos ofrezca sentimientos agradables y que la relación con los demás se base a menudo en una continuidad sin cambios, más que en la posibilidad de aprender y cambiar.

Donatella está casada con su carrera y con su pequeño hijo que necesita mucho cuidado. Da por sentado su matrimonio, el marido practica mucho deporte y cuida de ellos cuando se le pregunta explícitamente. Ambos han alcanzado la unión mínima, las emociones se secan, la vida se encoge, hasta que Donatella pide ayuda para explorar su falta de coraje. Ella siempre ha culpado a la pobre participación de la pareja en él y en su trabajo, siempre se ha considerado una víctima del arreglo emocional, según lo que eligió su esposo. Averigüemos cuánto ella también fue cómplice en la alienación mutua. Donatella tuvo un gran amor en su juventud que murió repentinamente en un accidente de motocicleta; La posibilidad de formar una familia sin tener que involucrarse demasiado emocionalmente la ha atraído inconscientemente. Puedes decir de ti mismo que te gustaría tener grandes pasiones y no procesar la pérdida, no dejar de lado el primer amor y al mismo tiempo criar un hijo.

El coraje de invertir es una práctica de crecimiento personal que lleva a disfrutar de la vida con ambas manos. ¿Se aprende? Ciertamente, siempre que te lances a la vida a pesar del miedo que puedes probar en lugar de crear un espacio cada vez más estrecho donde puedas vivir una vida pequeña y pequeña.

h. Alexitimia

"Mi nombre es Magda y tengo una pareja con quien estoy bien, con quien estaré toda mi vida". Cuando salgo a trabajar, me doy aventuras, pero rara vez me gusta. Por el contrario, los hombres detrás de mí me molestan un poco y me piden que me defina en relación con ellos, quienes se declaran a sí mismos. Los hombres que me preguntan cómo me siento son aún más molestos. No lo sé y no me importa. Me gusta el placer, lo sé; Me gusta el sexo y creo que es bueno para el espíritu. Un colega mío dice que a veces hablo con algunos hombres durante mucho tiempo, me gusta hablar de ellos. Te asombra porque te digo que no creo que me gusten especialmente. Mi madre dice que a veces me ilumino o me aburro después de una llamada telefónica o una llamada perdida, pero creo que eso es exagerado en psicología. Me parece que sigue igual con el tiempo. Sí, soy humoral, pero creo que lo que cambia mi estado de ánimo son eventos fortuitos y absolutamente marginales ... "

Magda es alexitímica, y tiene dificultades, como muchos jóvenes de su edad, para reconocer, decodificar y manejar sus emociones (del griego al: carencia; léxico: palabra; timo: emoción; literalmente no tiene las palabras para las emociones). Es incapaz de usar la introspección para establecer sus propias preferencias, para evaluar las elecciones, para aceptar sus sentimientos. Se ha vuelto un poco 'porque la cultura juvenil permite esta generalidad, quizás también debido a las experiencias micro traumatizantes, ciertamente porque a un niño no se le ha enseñado a descifrar los efectos. La expresión de las emociones carece de conciencia, por lo que carece del reconocimiento de los estados emocionales. En consecuencia, las relaciones interpersonales están organizadas por ideas a priori y no por lo que la persona experimenta. Los jóvenes afectados no son muy sofisticados en el nivel emocional y ni siquiera pueden leer en su interior: trabajan en función del deber, el sentido común y la costumbre. Son personas emocionalmente opacas, desprovistas de matices, invadidas por estados humorales a los que no atribuyen una causa. Viven con dificultad las noticias, se

arriesgan a no ser muy flexibles y prefieren la costumbre a la improvisación; Por esto sufren para adaptarse a lo que sucede.

i. El egocentrismo

"Tengo un compañero con quien hice un hijo, él era perfecto para ese papel: me dio la bienvenida y cuidó bien al niño y nuestra mezclanza. Él es más hogareño que yo y estoy muy ocupado en mi carrera. Ahora que he alcanzado una meta satisfactoria, ya no es suficiente para mí. Es andrajoso y no generoso consigo mismo. Habla poco, ya no cuida la casa, a menudo está de mal humor ... Y me distraigo. Pretende no darse cuenta o, de lo contrario, no está interesado en saber qué me sucede. Como pareja, estamos buscando una nueva estabilidad, bailando más distantes", me dice una mujer que logró ver al mismo hombre primero, brillante y ahora todo oscuro, primero amable y ahora ya no es digno de amar. No puede considerarse parte de la imagen. No puede tener en cuenta cómo ella misma ha cambiado con el tiempo y cómo ha cambiado su mirada, solo culpa a los demás. Ella se siente impecable y sin miedo.

Es necesario hablar sobre cuándo la libertad coincide con el individualismo, lo que se traduce en una especie de liberalismo sexual que se entiende como una liberación de los patrones y el condicionamiento, como una sexualidad nómada: "Puedo hacer lo que quiera, cuando quiera, a pesar de las emociones de los demás involucrados".

Prestar atención al comportamiento de los demás sin tener en cuenta sus acciones en las dinámicas relacionales es muy común en aquellos que creen y sienten que el mundo gira alrededor de su ombligo; en aquellos que dan por sentado sus premisas y no piensan que se derivan de una elección ética y moral, a menudo inconsciente, aprendida en el curso de la vida; en aquellos que usan a otros para su propio beneficio y piensan que siempre están en crédito. Hay personas que piensan en las relaciones como dinámicas que deben ofrecer satisfacción y disfrute personal, sin prestar demasiada atención al otro, sin tener que abandonar sus propios planes para reunirse. Por el contrario, debería prohibirse elegir entre el yo y los demás; Ambos aspectos deben permanecer entre nuestras prioridades absolutas. Los individuos son como hermosos y brillantes, hechos de muchas caras que se iluminan en contacto con otros. Más lados de un brillante se iluminan y más la piedra brillará. Todos somos exactamente así: cuanto más aspectos de nuestra personalidad hayamos logrado brillar en las interacciones y cuanto más brillamos con energía y emociones, más capaces de establecer contactos generativos.

Ser egocéntrico lleva a querer todo, a tomar más que dar, a activar a los demás solo cuando los necesita, a pensar que sus ideas son compartidas y correctas y que no es necesario mediarlas. Ser egocéntrico es una manera de adaptarse y crecer.

Algunos errores del ego.

Soy mi Ego, cuanto mejor tengo, mejor.
Soy lo que tengo
Soy lo que hago; Mi valor, mi éxito viene de lo que hago.
Ellos son la reputación que tengo, los otros piensan en mí.
Quién soy yo está separado de todo lo demás y todos están separados en el Universo
Soy lo que quiero
La felicidad está fuera de mí y viene de lo que traerá el futuro.
Hay un mundo externo e interno que no se comunica.
Lo que quiero debe venir del exterior, ya no está disponible en el universo consensual
La vida y yo somos dos entidades separadas; Debo esforzarme para hacer que esta comunicación suceda
No puedes tomar posesión del proyecto de tu vida, la vida es un accidente.

j. La inevitable desilusión.

La desilusión y la decepción se han convertido en las emociones más frecuentemente reportadas por los jóvenes, pero no solo por ellos. Proviene de descubrir que casi nada es como se creía, que el mundo no responde a la imagen que tenemos de él. La decepción es una consecuencia de la racionalización de la vida cotidiana, de las fantasías y proyecciones que han tenido lugar en la soledad y que no siempre implican al otro. El mundo decepciona, se ha vuelto cada vez más difícil creer que la presencia de otra persona en su vida, o comenzar una nueva historia, puede mejorar la vida.

Las mujeres se decepcionan a sí mismas porque se han fijado metas demasiado ambiciosas, tienen que redimir dos mil años de historia; Pero son capaces de inventar nuevos sueños para reemplazar a los fallidos. Algunos hombres viven en un estado de perpetua decepción: sienten la necesidad de decepcionar a los demás, especialmente si han tenido un padre autoritario que les ha enseñado reglas rígidas en lugar de la capacidad de seguir el instinto y la fantasía; no pierden la oportunidad de sentirse decepcionados, casi parecen necesitar este estado mental para poner distancia entre ellos y sus emociones. Algunos entran en círculos viciosos y muy dolorosos donde continúan confirmando la fealdad que sienten que merecen, organizados por un sentido de desafío con el mundo y consigo mismos y con placer por el dolor que experimentan; otros pasan de una inversión a otra, siempre decepcionando y buscando una buena excusa para ir a otra parte.

Fabrizio está decepcionado con la vida. Estaba lleno de ambiciones y no fue como esperaba. Tiene 45 años y está muy enojado e insatisfecho por dentro. Así comienza a decepcionarse a sí mismo ya los demás de una manera casi compulsiva: si la vida no le dio lo que merecía, ahora ya no responderá a las expectativas de su compañero, para dañar los pocos trabajos que encuentra. Quiere convertirse en el maestro de su decepción, cree que manejarlo lo lleva a sufrir menos y convierte la decepción en su obra maestra: critica a la pareja que no está en la cima, se enoja, no cumple sus promesas ... Su lema se convierte en «Para un punto Martín perdió la capucha ».

Las consecuencias de los eventos negativos.

Un abandono precoz produce conductas dependientes o evitativas.

Una traición temprana produce conductas de control.

Un rechazo produce un comportamiento de vuelo.

k. Miedo a la adicción

Los árboles del fruto del kaki persimón deben tener al menos dos, un solo árbol sufre el fenómeno de la caída del fruto por el cual los frutos no resisten en la planta; Además del kaki persimón, también los kiwis, el acebo, el níspero y otras esencias deben ser al menos dos, un macho y una hembra, para que pueda haber frutos. La naturaleza contempla la dependencia mutua, los humanos la temen y huyen. Vivimos en un mundo en el que a las nuevas generaciones se les ha prestado demasiada atención en ciertos momentos específicos y muy poco en otros: les hemos hecho sentir una carga y al mismo tiempo los hemos reunido con respecto a su potencial. Por esto y por la falta de esperanza en nuestro tiempo, podríamos considerar a todos los jóvenes un crecimiento postraumático: personas que se han defendido a sí mismas de traumas explícitos o no, que han reaccionado con una compensación insuficiente a la vida, renunciando, invirtiendo lo mínimo, diciéndole a ella sobre eso La vida a menudo se vuelve redundante, con scripts que siempre se repiten de la misma manera, organizados por una búsqueda paroxística de independencia en el otro, como si estuvieran en riesgo de perderse.

Por lo general, los empleados son personas que las niñas pequeñas han visto poco y muy poco amadas y que emocionalmente tienen una baja autoestima. Si son mujeres, han tenido un padre que las ha atrapado y las ha preferido a su madre, intercambiando con ellas miradas secretas que intentaron complacer; es posible que hayan tenido una madre víctima, débil, sujeta a un hombre desvalorizado y poco afectivo, una madre que ha "traicionado" al no amarlos lo suficiente. Si son hombres, han tenido un padre periférico que no se ha convertido en un modelo y una madre rabiosa y frustrada, a menudo deprimida, que les ha enseñado el engaño. Tanto hombres como mujeres a menudo han tenido padres que les han mostrado una relación conflictiva y descalificadora y han experimentado dinámicas psicológicas que los han llevado a creer que deben ser como el otro los quiere. Debido a que se convierte en un empleado que nunca ha podido experimentar una relación de dependencia de al menos un padre, mejor si se considera autoritario.

Conozco cada vez más a mujeres que tienen el mito de la autonomía: no quieren preguntar por qué parecen darse a sí mismas, se quedan la una a la otra, renuncian para no ponerse en un estado de necesidad.

I. Comoquiera, la resiliencia

La oscilación entre vulnerabilidad y control distingue la forma social actual. Taleb, en su gran amor por la incertidumbre, la aleatoriedad y la aceptación de errores, sugiere la volatilidad y la incertidumbre como valores positivos y propone una propiedad que está dentro de todo lo que evoluciona con el tiempo y no sigue las reglas establecidas. a priori: la capacidad de volver a los eventos, no queriendo controlarlos, si es que hay algo que amplifique lo positivo. La capacidad de aceptar lo que es impredecible sucede para cultivar la resiliencia. Reconocer la existencia de esta cualidad y educarla dentro de uno mismo permite confiar en procesos no predictivos, para aumentar la adaptación al mundo tal como es; Implica alejarse del ideal de orden, que se ha convertido cada vez más en uno de los valores de Occidente. Son aquellos que no intentan controlar todo y confían en el poder autocorrectivo del sistema de vida que buscará explicaciones fuera de sí y, mejor que otros, podrán navegar y mantenerse en equilibrio, aunque sean precarios. Quien acepte el aspecto dionisiaco de la vida, el misterio, lo impenetrable, progresará en la evolución; quien se arriesgue y crea en el poder creativo de la vida tendrá más posibilidades de adaptación. Sentirse invadido por la vulnerabilidad significa ser apresurado y flotar, dar espacio a nuestra capacidad para hacer frente a lo que está sucediendo, implica ponerse en contacto con las emociones, necesidades y deseos y permitir que lo que queremos suceda simplemente. Significa acceso a la confianza.