

Mantenga su mente en paz, no en guerra

Una mente en guerra es responsabilidad de la persona que la tiene.

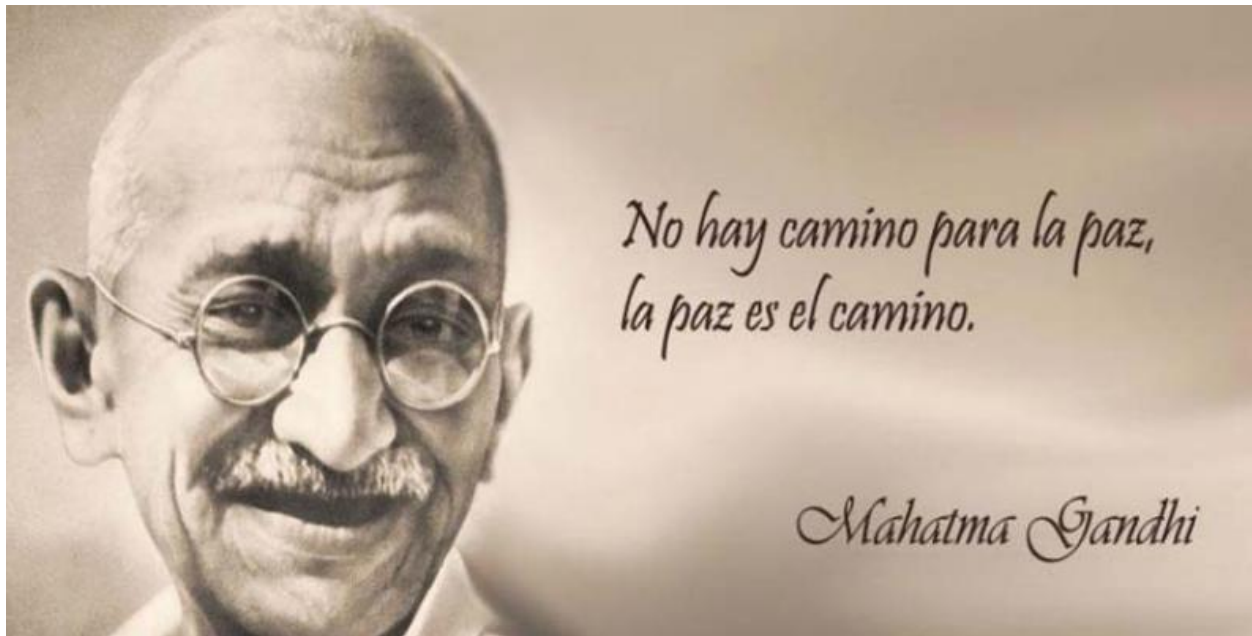
PUNTOS CLAVE

Una actitud de conflicto y animosidad hacia una persona, objeto o condición no es buena para tu forma de pensar.

Una mente en conflicto se siente mal, llena de irritación y miedo.

Sea firme y claro sin caer en la rectitud o el antagonismo.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Por "guerra" me refiero aquí a una mentalidad, no a un combate entre naciones con tanques y bombas. La "guerra" a la que me refiero es una actitud de conflicto y animosidad hacia una persona, objeto o condición. Los padres pueden sentirse en guerra con un adolescente que se porta mal, y ciertamente viceversa. Vecinos peleando por una valla. Cónyuges a punto de divorciarse; padres divorciados que siguen peleando por las vacaciones. Alguien atrapado en el tráfico, en guerra con otros conductores. Ideólogos vituperando al otro lado. Patear la silla después de golpearse un dedo del pie contra ella.

El verano cuando tenía 16 años, trabajé como monitor de un campamento llamado Tarará, y había muchos niños "pioneros" y de todas las nacionalidades festejando el verano vacacional. Una vez nadé tontamente en un matorral de algas, pensando que había agua clara, pero solo había más algas, con hojas gruesas de color naranja y enredaderas largas y fuertes que se extendían desde el fondo del mar. Estaba atrapado, me quedé sin aire y comencé a entrar en pánico. Luché contra por salir, golpeando y sacudiéndose, lo que solo me envolvió más fuerte. Después de no sé cuánto tiempo, la claridad se apoderó de mí y mi guerra con las algas y el miedo, terminaron. Mi máscara de buceo estaba alrededor de mi garganta, mi esnórquel me había sido arrancado de la boca y había perdido una aleta. Lentamente me desenredé de las algas marinas en lugar de luchar contra ellas, me abrí paso hacia arriba, finalmente despejándolas, vi la brillante superficie plateada del océano sobre mi cabeza, y me elevé hacia ella y luego el precioso aire. Fue tan alentador como salir victorioso, después de perderme en una gran ciudad.

Una mente en guerra

Necesitamos ser capaces de defendernos, lidiar con cosas difíciles, incluso casi ahogarnos, y cambiar lo que está mal y defender lo que está bien. Pero cuando hacemos esto mientras estamos atrapados en la ira como un nadador atrapado en algas marinas, eso no es bueno para nosotros ni para los demás. Una mente en guerra se siente mal, llena de irritación y miedo. El cuerpo revive, acumulando el desgaste paulatino de la activación del estrés. Las percepciones y creencias son sesgadas y defendidas. Las reacciones están turbo cargadas. Todo esto incita a otros a ir a la guerra con nosotros, lo que genera círculos viciosos.

Quedarse atrapado en la mente de la guerra es comprensible y demasiado normal. La capacidad y, a veces, la inclinación a ir a la guerra son parte de la naturaleza humana (entre muchas otras partes, incluida la empatía, la moderación, el altruismo y el amor). Luego, esta parte de una persona se moldea aún más por la cultura, las dificultades económicas, la infancia y las experiencias de la vida. Entonces intervienen factores psicológicos, como la identificación con su "caso" frente a los demás, la venganza, el aferrarse a los agravios o una actitud general de reproche.

Pero, cualesquiera que sean sus causas, aun así, una mente en guerra es responsabilidad de la persona que la tiene.

La práctica

Reconocer las causas. Sé consciente de las recompensas emocionales de estar en guerra y las justificaciones internas. **¿Cómo fue influenciado su enfoque del conflicto por su educación y experiencias de vida? ¿Vas a la guerra porque no conoces otra forma?** A medida que entiendas estas causas más profundamente, tendrán menos poder sobre ti.

Reconoce cuando te has deslizado al modo de guerra. Note la tensión y la activación en el cuerpo, la rectitud y la rigidez en la mente, y los enredos de los conflictos recurrentes con los demás. Sea muy consciente de la experiencia y el impacto en los demás, incluidos los transeúntes inocentes, como los niños. Teniendo en cuenta todos estos costos, pregúntese: **¿Realmente quiero estar en guerra aquí?**

Entonces haz una elección. Este momento de elección sincera es clave. Sin ella, el impulso de la guerra adquiere vida propia.

Elige una situación particular e imagina ser fuerte y ocuparte de las cosas sin ir a la guerra, sin arrojar las brasas que queman tanto a los demás como a ti mismo. **¿Cómo podrías ser firme y claro sin caer en la rectitud o el antagonismo?** Imagine a alguien que encarna esta combinación de fuerza, confianza moral, autocontrol y falta de reacción ante la belicosidad de los demás; imagine cómo podría actuar esta persona en su situación y vea si usted mismo podría ser más así.

Cuida tus intereses reales lo mejor que puedas. Si corresponde, trate de reparar con la otra persona ("comunicación no violenta" es un buen enfoque). Pero si la otra persona ignora o castiga tus esfuerzos de reparación, eso no es una buena señal. Luego, si puede, nombre e intente reparar la falta de reparación, y si este esfuerzo también se bloquea, eso es una muy mala señal. Es posible que deba reducir la relación, al menos dentro de su propia mente si no puede hacerlo afuera en el mundo, a la escala que sea confiable y segura para usted.

En pocas palabras, mire la guerra como sucede dentro de usted en lugar de dejarse llevar por las acusaciones, posiciones, amenazas y recriminaciones a su alrededor. Vea el sufrimiento en otras personas y en usted mismo y vea si puede tener compasión por todas las partes. El mundo exterior puede no cambiar. Pero si terminas la guerra en tu propia cabeza, te sentirás mejor y actuarás mejor, lo que podría ayudar a que el mundo que te rodea también cambie para mejor.

Fuentes: Personalidad y Motivaciones



La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés

¿Buscando pareja?

Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos

La confianza en uno mismo

Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.