

CLINICA PSICOLOGICA CECOP

EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Cada vez existen más evidencias científicas y experimentales del tremendo poder del pensamiento en nuestras vidas, tanto en sentido positivo como negativo, tanto para curar y abrirnos caminos, como para enfermarnos y cerrar oportunidades.

Investigadores del departamento de fisiología de la Universidad de Columbia, (USA, Nature, Ciencie. XXIV, 23/08, 2006), usando isótopos radioactivos, como marcadores biológicos en las inmunoglobulinas humanas (proteínas y elementos de las defensas biológicas del organismo) demostraron que solo basta un minuto de pensamientos negativos y autodestructivos, para que se altere por 6 horas la capacidad inmunológica del ser humano. El Dr. Carl Silmonthon, investigador de oncología de Harvard, tiene evidencias clínicas y estadísticas de cómo actitudes pesimistas y derrotistas hacen que proliferen con mayor fuerza células cancerosas y se formen tumores. En el otro sentido, el Dr. Martín Seligman, creador del concepto de Psicología Positiva, autor del libro “La felicidad Verdadera”, demuestra con argumentos irrefutables y abundante investigación científica, como personas optimistas y positivas de pensamiento, han superado graves enfermedades, tragedias personales y situaciones muy conflictivas, pensando positivamente, cuando todo se derrumbada a su alrededor, convirtiéndose en héroes y salvadores de sus propias vidas.

Por otro lado la física cuántica nos demuestra que al ser todo energía (la materia es energía condensada) y el pensamiento también lo es, este, el pensamiento, está permanentemente co-creando la realidad que vivimos diariamente. Por lo tanto dicen que pensar en determinados asuntos, va cargando el “campo cuántico” de la realidad que vivimos y se pueden producir fenómenos de alteración de posibilidades. De hechos los investigadores con partículas subatómicas saben perfectamente que sus pensamientos afectan irremediablemente el resultado de sus experimentos.

Con todos estos antecedentes debemos hacernos muy responsables de lo que pensamos de nosotros mismos, de nuestra realidad, de los demás y del futuro. Somos totalmente co-partícipes de lo que nos pasará en un futuro próximo, cada uno de nosotros somos nuestro propio premio y nuestro propio castigo. Cada pensamiento, cada actitud, emoción y acción van tejiendo la trama de la vida que vamos a vivir, es decir, no podemos dejar de ser sembradores de la cosecha que vamos a recibir.

La magia del pensamiento positivo solo se comprende si se practica, y su prueba de fuego, para saber si hemos comprendido o no, es cuando todo está mal, o no estamos contentos con las cosas que ocurren y nos invade el derrotismo. Si en esos duros instantes, nos replegamos a nuestro interior más profundo y desde ahí sacamos fuerzas de flaquezas, mantenemos la calma y pensamos positivamente, sin ser ilusos, veremos que con el tiempo desarrollamos un poder para cambiar las cosas.....

Pensar en positivo

Ya que somos más concientes de lo importante que es pensar positivamente en todo asunto, con lo que hemos explicado, es bueno tener una pequeña pauta para corregir ciertos hábitos negativos en nuestra forma de procesar lo que nos pasa y adoptar estrategias más constructivas. Tener en cuenta estas claves puede ayudarnos a reformular nuestra forma de sentir, de actuar y de pensar en nuestra experiencia cotidiana. Practicar estas estrategias nos puede ayudar a alcanzar un cierto nivel de éxito y mejorar nuestra calidad de vida, estos puntos son:

- 1.-** Evitar las ideas del tipo “todo o nada”. La realidad no es “blanca y negra” o “buena o mala. Si pensamos en esos términos, somos rígidos y no damos lugar a matices o puntos de vista. Por lo general nuestra mente tiende a ser polarizada en sus planteamientos, esto hace que nos angustiemos y exageremos muchas cosas, debemos evitar este mal hábito.
- 2.-** No generalizar demasiado. Alguien mintió o no acudió a la cita, pero eso no significa que ocurra en todos los casos. Conclusiones que comiencen con “siempre” o “nunca” suelen conducir a exageraciones.
- 3.-** No focalizar en el peor detalle. Las situaciones tienen distintos puntos de vista. Si elegimos centrarnos en lo peor, todo se verá mal. Por ejemplo, dar más importancia a críticas que a elogios.
- 4.-** No minimizar lo bueno. Siempre hay algo positivo para destacar. Si lo pasamos por alto o lo desvalorizamos, perdemos la oportunidad de apreciar sus ventajas. Ver lo bueno, en lo más malo, es todo un arte, y no deja de ser cierto, con el tiempo.
- 5.-** Por menos o por más. Nos equivocamos tanto cuando exageramos la importancia de un problema como cuando minimizamos nuestras capacidades para afrontarlo.

6.- Evitar las predicciones. Ante indicios confusos o que nos despiertan ansiedad, anticipamos la peor conclusión. Pensar que algo saldrá mal incide en su resultado.

7.- Decir “no” a las suposiciones. En nuestra comunicación cotidiana es frecuente que creamos que otro (amigo, pareja, compañero) piensa o siente de un modo. ¿Cómo sabemos que es así? Preguntar es mejor que suponer.

8.- Huir de la victimización. Frases o sentimientos como “¿por qué me toca siempre a mí?” o “siempre tengo mala suerte” o “¿por qué a los otros sí y a mí no?” nos alejan de la responsabilidad sobre nuestros actos.

9.- No poner ni ponernos etiquetas. Al equivocarnos, no toda nuestra persona merece ser descalificada; y algo similar ocurre cuando otros cometen errores. No es lo mismo decir “esto lo hice” que “soy un tonto”. Pero atención: tampoco responsabilizar a los demás por errores propios.

10.- Poner límites a la propia responsabilidad. Si nos creemos responsables de cada problema (una separación, un hijo que desapruéba, etc.) sólo sentiremos culpa. Esta idea, sin embargo, oculta otra, más negativa aún: creer que todo está bajo nuestro control.

Estas son algunas pautas que nos pueden orientar a pensar en Positivo, sin dejar de ser realistas, y saber que existen problemas que enfrentar, que eso es normal. Pero a la vez saber que existen soluciones por descubrir, estrategias para no sufrir en forma necia y sobre todo aprender y comprender que con nuestra forma de ser y de pensar vamos creando el futuro que vamos a vivir.

La realidad es dinámica, y cada día es diferente de otro, así, muchas veces cuando estamos preocupados por un problema que ocurrió, no nos damos cuenta que eso por la cual sufrimos y nos angustiamos, ya ha cambiado.

Pensar positivamente, cuando existen problemas y frustraciones, no es fácil y requiere temple y voluntad, pero es absolutamente necesario comprender esta realidad, porque es una ley de la naturaleza y querámoslo o no, nos afecta en influye en nuestras vidas. Éxito ¡!!

Ps. Antonio Estévez M.

Santa Magdalena N° 75 Of. 805, Providencia, Fono 33 53 179

Bibliografía: La felicidad Verdadera, Martin Seligman; Pensamiento Positivo, Tom Mullholand; Pensamiento Lateral, Edwards de Bono; Hipsococonciencia, Darío Salas Sommer; La felicidad, Julián Marías; Manual de Vida, Epicteto.