

Una mirada interior al bienestar



**Lynn
Sumida RSU**

Presidenta de Miruspoint
Facilitators Inc.



DISPONIBLE EN PDF

El bienestar a menudo se ve en términos de lo que estamos haciendo: comer bien, hacer ejercicio, tener buenos amigos y dinero suficiente para llegar a fin de mes, pero ¿qué ocurre si el bienestar real se trata de algo más profundo? ¿Puedes estar bien y tener una enfermedad grave? Si esta idea te parece ridícula, no estás solo. Muchas personas creen que o estás enfermo o estás bien. Pero si dijiste que sí, puedes estar enfermo y bien al mismo tiempo; y te empiezas a dar cuenta de que el verdadero bienestar implica mucho más que solo nuestro cuerpo. Por supuesto, nuestro cuerpo tiene un rol importante, pero un gran número de personas ha descubierto que, de hecho, se volvieron más sanos de mente y espíritu cuando pasaron por una enfermedad. La enfermedad los

desafió a reflexionar sobre cómo se sentían, cómo pensaban y en últimas cómo vivían sus vidas.

El bienestar puede parecer un tema que solo se aplica a los adultos, pero de hecho los verdaderos factores que contribuyen al bienestar aplican para todos. Los niños y los adolescentes están constantemente creando un sentido de quiénes son y un "mapa" de cómo navegar la vida. Esta "identidad creada" y el mapa les servirá para bien o los llevará por caminos muy difíciles. Después de haber sido consejera escolar y consultora para el personal en colegios, desde el preescolar hasta la universidad, sé de primera mano lo difícil que es para los

niños, adolescentes y adultos jóvenes obtener una base sólida bajo sus pies. Y esta es una parte clave del bienestar.

Así que a medida que profundizamos en el bienestar y lo que realmente lo promueve o lo bloquea, he descubierto que hay tres áreas principales a considerar: **cómo pensamos, qué pensamos y quién piensa**. Hay investigaciones significativas que demuestran que la forma en que utilizamos nuestro cerebro hace una gran diferencia en cómo este funciona y crece. Lo que pensamos es igual de importante a lo felices y satisfechos que nos sentimos. Y por último, nuestra identidad, la forma en que nos vemos a nosotros mismos es un componente fundamental para el bienestar.

En primer lugar, el **cómo pensamos** no es algo sobre lo que la mayoría de la gente reflexione de forma regular, sin embargo, como persona curiosa que soy y a quien le encanta aprender, estoy fascinada con la forma como pienso. Tradicionalmente, a la mayoría de nosotros se nos ha animado a pensar de una manera lineal y secuencial, a menudo llamada lógica. Cuando mi padre solía decirme 'Piensa Lynn, piensa.', lo que realmente quería decir era que pensara de una manera lógica. El pensamiento creativo, aleatorio y abstracto no era lo que él tenía en mente. Muchos pensadores creativos e intuitivos han recibido muchas críticas e incluso han sido ridiculizados. ¿Te suena familiar? Pero según Daniel Pink, en su libro *"Una Mente Totalmente Nueva: Por Qué los Creativos Gobernarán el Futuro"*, estas personas serán redimidas. Este excelente libro presenta ejemplos de por qué nuestro mundo realmente necesita pensadores de cerebro derecho (creativos) y el liderazgo que pueden proporcionar. Si pensar de forma intuitiva o creativa es extraño o difícil para ti, el libro te proporcionará ejercicios simples para ayudarte a fortalecer esta capacidad. Si solo nos enfocamos en lo que parece lógico, perderemos no solamente las conexiones con las personas que amamos, sino también las brillantes ideas que podrían ofrecernos.

En su libro *"Un derrame cerebral de lucidez"*, la Dra. Jill Bolte Taylor, neuroanatomista entrenada en Harvard, y científica especializada en cómo funciona el cerebro, describe su apoplejía masiva en el hemisferio izquierdo de su cerebro. Como consecuencia, tuvo que volver a aprender todo desde cero: hablar, alimentarse, caminar, etc. Lo que la sorprendió por completo, y a todos los

que la conocieron, fue la nueva persona que surgió. Su hemisferio derecho saltó a primer plano y ella se volvió intuitiva, sensible a las personas y bastante diferente. En su libro, ella narra cómo el hemisferio derecho es mucho más positivo y auto-suficiente. Dice: "Soy buena, valoro a las personas que me rodean y me tomo el tiempo para hacer lo que debo hacer de una manera amable y amorosa". Esto abrió un mundo completamente nuevo para Jill, el cual aprecia profundamente. Ella apoya una "vida con el cerebro completo" y cree que podemos entrenarnos para ser más dominantes del cerebro derecho, particularmente en nuestras vidas profesionales. Todo lo que se necesita es prestar mucha atención a 'lo que se interpone en tu camino'.

Lo **que pensamos** es el segundo elemento de lo que promueve o bloquea el bienestar. El Dr. Joe Dispenza, un brillante quiropráctico, científico y defensor de la salud, describe el poder de nuestro pensamiento, tanto en la curación como en el bienestar general. En su libro *"Rompiendo el hábito de ser tú mismo"*, él comparte cuán profundamente podemos enlodarnos en patrones de pensamiento que no nos sirven. Cada vez que tenemos pensamientos negativos acerca de nosotros mismos o de otros, nos estamos estancando profundamente como viejos discos fonográficos, patrones en nuestro cerebro. También afirma que un porcentaje de nuestros pensamientos son repeticiones, no nuevos pensamientos originales. Si este es el caso, entonces no avanzamos realmente, sino que vivimos hoy y creamos el mañana con viejos pensamientos del pasado. Un poco como la película *"Hechizo en el tiempo"* en la que Bill Murray revivió el mismo día una y otra vez tratando de avanzar hacia un futuro mejor.

Las creencias forman una base clave de lo que pensamos. Por ejemplo, creer en la generosidad parece muy bueno. Pero cuando trabajé con padres tratando de criar hijos generosos, a menudo no me iba tan bien. La creencia más profunda de ellos era 'Debo criar a un niño generoso o seré un mal padre'. Sostener esta creencia a menudo resulta en padres que presionan a sus hijos para que sean generosos, lo que resulta en resistencia y frustración.

Aferrarse a las creencias que no hemos examinado de cerca puede crear muchos problemas. ¿Podrías estar aferrándote a algunas creencias que no te están sirviendo a ti ni a tus relaciones? Excavar más profundamente para ver si tal vez debajo de



ti estás apegado a una 'creencia negativa' dirigida por el miedo, podría ser un comienzo para liberarte. Byron Katie, autora de *"Amar lo que es"* tiene un proceso de consulta para hacer exactamente eso. Ella ha ayudado a personas de todo el mundo a examinar sus pensamientos y creencias, lo que les resulta en una gran paz y bienestar.

El Dr. William Glasser, psiquiatra y educador de renombre mundial, describe en su innovador libro *"Teoría de la Elección – Una Nueva Psicología de la Libertad Personal"*, lo que realmente está sucediendo cuando tenemos dificultades en las relaciones. Identifica cuatro necesidades psicológicas básicas que todos tenemos y queremos satisfacer. Describe cómo nos estamos comportando todos para satisfacer estas cuatro necesidades genéticas psicológicas. ¡Sí, genéticas! Las necesidades de *amor y pertenencia, poder, libertad y diversión* son tan fundamentales que son los impulsores de todo lo que hacemos. Volviendo a la terquedad y la resistencia, cada vez que entablemos una lucha de poder con un niño, adolescente, compañero, amigo o colega, se perderá algo: cercanía, respeto o colaboración. Como todos queremos sentir una sensación de poder o empoderamiento, podemos mantener una posición que disminuye a la otra, a menos que comprenda estas necesidades. Este libro describe de manera brillante cómo entenderse a sí mismo y a los demás para que las luchas de poder y la desconexión no sean lo que le ocurra.

Y ahora el tercer elemento: **¿Quién está pensando?** A principios de los años 70, yo no sabía qué tan jóvenes formamos nuestra identidad, mucho más joven de lo que ninguno de nosotros los profesionales nos dimos cuenta. En 1972, el Dr. Glasser publicó *"La Sociedad de la Identidad"*, reconociendo la necesidad vital que tiene la gente de formar

una identidad. Él creía que las personas cumplirían sus necesidades de manera efectiva y responsable y construirían una Identidad de éxito, o encontrarían rutas alternativas que probablemente darían como resultado una *identidad de fracaso*. Hoy, en 2018, creo que la identidad que tenemos que examinar es la 'construida', que comienza con las experiencias de la infancia, buenas y malas y se va construyendo capa por capa. El cambio que debemos hacer no es solo desde un amplio marco del fracaso del éxito, sino desde nuestra identidad construida a una 'identidad auténtica'. Este es el siguiente paso en nuestra evolución humana. Entonces, ¿qué es esta identidad auténtica y por qué necesitamos hacer este cambio?

Jill Bolte Taylor señala esto cuando dice 'presta atención a lo que se interpone en tu camino'. Mi madre me estaba diciendo lo mismo cuando decía, 'Lynn, sé tú misma'. Yo no entendía a qué se refería. ¿A qué 'tú misma' se estaba refiriendo? Hoy veo cómo formé una identidad basada en mis experiencias como persona disléxica, adoptada, una niña de raza mixta, y así sucesivamente. Tan precisos como son estos hechos, ninguno habla de mi verdadera identidad. Mi desempeño en el colegio no reflejó mi inteligencia, mi "dación para adopción al nacer" no reflejaba mi capacidad de ser amada, y mi estructura genética no te dice nada de quién soy realmente. Quiero que cada persona, niño o adulto, joven o viejo, sepa que la persona que te criaron para que creyeras que eres, generalmente no refleja quién eres en realidad. La libertad de ser realmente tu verdadero yo, comienza con la pregunta ¿Quién soy yo? Más allá de los hechos, más allá de lo que hago o no hago y más allá de estar enfermo o bien. Creo que todos somos, en esencia, seres completos y amorosos. ¡Descubrir esto es el verdadero bienestar! **RM**

