

CAMBIO DE PARADIGMA
LA OBSERVACIÓN HUMANA: DEL
EXTERIOR AL INTERIOR

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la
Autora y Know Square S.L.

“Leemos mal el mundo, y decimos luego que nos engaña”. R. Tagore.

Resumen

Una breve reflexión sobre la realidad y posibilidades de modificar la forma de comprender el mundo. Dejar de mirar tanto al exterior para enfocarnos en el interior. Se trata de adoptar una visión amplia, donde todo se relaciona con todo y los valores se tornan más holísticos y humanos. En el interior de las personas hay un gran potencial si se gestiona correctamente la forma de pensar, las creencias y las emociones. Y como todo se relaciona, mejora la mente, los sentimientos, la salud, las relaciones, las empresas, la sociedad, el mundo...

Introducción

Hace casi un siglo la física cuántica llevó a cuestionar la visión de la realidad con experimentos sorprendentes, imponiendo que el mundo físico que se percibe con los cinco sentidos, en el fondo, es solo una proyección en tres dimensiones de una realidad mucho más compleja, multidimensional, holística, en donde todo está relacionado con todo y cada parte influye en lo demás.

El mundo que habitamos, las personas, empresas, organizaciones, sociedad y la tierra son organismos vivos que conviven y se estructuran en una comprensión de la realidad que resulta ser incompleta. La percepción por medio de los cinco sentidos lleva a pensar que todo está separado del resto, fragmentado, pero es una visión muy reducida. Todo está conectado en un mar de información en un campo subyacente que no puede observarse. Ahora con los nuevos hallazgos de la física, sabemos que vivimos en una nueva era, de la conciencia global y es hora de abandonar los prejuicios que limitan las posibilidades, las fortalezas y el potencial humano. Es el momento de mirar a los demás, el mundo y el Universo como parte de una existencia de raíz única.

Paradigma actual

A diario se observa el enfoque casi exclusivo de los medios a los efectos negativos, tanto de la crisis financiera como de la escasa capacidad para resolverla. Es la cultura del pesimismo, el miedo y victimismo. Estas emociones llamadas “negativas”, inducen a la escasez de recursos y falta de capacidad para generar soluciones. Una proposición que lleva a pensar que toda solución viene de parte de otros, de la responsabilidad de los demás. Pero si se eleva el nivel de autoconciencia, detectando lo que se piensa acerca de lo que ocurre, hay alternativas.

Las creencias, el modo en que piensan las personas acerca de lo que les sucede, materializan aquello que se cree. Esa forma de pensar lleva una energía implícita y los pensamientos atraen conductas y sentimientos, y facilitan o impiden funcionar a un nivel más elevado. Maslow dijo: *“las personas autorrealizadas son las que funcionan a nivel más alto, son lo que tienen que ser...”*. La pregunta es ¿estamos dispuestos a funcionar a un nivel más elevado?

La depresión, desesperación, o cualquier experiencia sea agradable o desagradable, *“crean mundo”*. Los diálogos internos negativos desencadenan estrés, ansiedad e incluso pánico porque tornan la realidad más inquietante. La interpretación de los acontecimientos repercute en el nivel de estrés. Un enfoque negativo discurre tan rápido y automático, unidireccional e inconsciente que pasa inadvertido. Hay

que dejar de actuar inconscientemente, vivir el presente y abandonar las respuestas automáticas, programadas y repetitivas.

Aunque el momento actual sea emocionalmente delicado y económicamente comprometido, es desde el punto de vista humanista, mejorable. Un cambio de enfoque, a pequeña escala, a nivel individual, es suficiente para empezar a repercutir a nivel colectivo, pero hay que romper con creencias del pasado, para dibujar una realidad diferente respecto al mundo que nos rodea.

Es un momento para crear conciencia, una buena oportunidad para reestructurar y construir un sistema de valores renovado y que permita sentir que las personas pueden resistir la adversidad y rehacerse desde ella. Tan solo hay que “mirar al interior” de cada uno para modificar la forma de comprender el mundo, los valores y tradiciones, y desarrollar modelos positivos de afrontamiento, de lenguaje, de relación con nuestro entorno.

Mirar al interior

La propuesta es convertirnos en observadores silenciosos, cambiar la perspectiva, elegir algo diferente como por ejemplo, la vida que se quiere y afiliarse a emociones positivas. La presencia de emociones positivas es “*creativa*”, y no solo a nivel de autopercepción, sino como se ha reseñado, “*crean mundo*”. Es el apoyo que existe en contrapartida a la depresión y angustia. La capacidad de hacer emerger emociones positivas, como el entusiasmo o interés por las cosas, optimismo, gratitud, compasión o amor, protege. Aunque debe acompañarse de una sacudida radical de los valores presentes y futuros, un profundo cambio, cambio en las relaciones, cambio en los proyectos de vida, nuestro carácter de trascendencia, espiritualidad y filosofía de vida.

La abundancia atrae más abundancia y la escasez, más escasez. Así parece funcionar el Universo. Tanto si lo creen como si no lo creen, llevarán razón. Está demostrado, por experimentos de la física cuántica, que el observador altera la realidad. Somos observadores de nuestra propia vida y como dijo Wayne Dyer, “*Si cambias la forma de mirar las cosas, las cosas que miras... ¡cambian!*”.

Vivir en el presente y ser agradecido aumenta la alegría y felicidad. Vivir en la abundancia, pero de lo que ya posees y te rodea. Si cada día uno se centra en lo que tiene, sus fortalezas, posesiones, relaciones, el mejor aspecto del trabajo... el sol, la luz, el aire, lo que ven, huelen, o tocan... eso es abundancia. Pero si por el contrario se centran en lo que les falta, lo que mejorarían, lo que no forma parte de su vida, eso es escasez. En cada momento se debe elegir. Es una exigencia considerar que lo que está “*abí fuera*”, separado de nosotros, no es diferente de lo que tenemos “*dentro*”, sino que es un aspecto de nuestra propia mente.

Estar en el presente

Ser más conscientes de lo que nos sucede requiere salir de la “*zona de comodidad*” y convertirnos en observadores conscientes. Dejar el “*piloto automático*” y las ganas de controlar el mundo de “*abí fuera*” para mejorar el mundo de “*aquí dentro*”. Un recurso que todo el mundo posee.

La mente perezosa nos atrapa descontroladamente en el desánimo y el estrés, impedimentos de la salud y bienestar. Cada vez hay más investigación contrastada respecto a los efectos de la atención plena o meditación en las personas, la salud, las relaciones y el ambiente de la empresa. Invitar a la mente a la calma, vivir el presente y reducir el estrés, está más que demostrado que mejora la salud,

aumenta el rendimiento y los sentimientos de pertenencia y solidaridad. Más serenidad, más compasión, más bondad son deseables en todos los entornos de la vida. Si estamos frente a las garras del miedo, dudas, preocupaciones, angustia y otras formas de pensamiento destructivo, primero, hay que darse cuenta de ello, que no pase desapercibido, ser observadores conscientes, luego, parar la mente, estar en el presente, meditar de forma sistemática y disciplinada, y paralelamente asociarse a las emociones positivas. La pregunta es: ¿estamos dispuestos a cambiar el nivel de conciencia habitual por otro más elevado?, ¿dispuestos a tomar conciencia de cómo nos sentimos?

Si llevamos esta mirada al interior como práctica diaria, disminuirán el estrés y los juicios, y aumentarán la gestión emocional del miedo y la compasión. Es bastante sencillo, pero hay que mantener un nivel de conciencia elevado para que no pasen desapercibidos los mensajes del diálogo interno. Asociarse al entusiasmo, la alegría y la amabilidad. Cuando uno mejora, mejora toda la energía del planeta. Y como decía Joseph Campbell... *“en lo más profundo del abismo puede escucharse la voz de la salvación, en los momentos más oscuros podemos escuchar el verdadero mensaje de transformación, en medio de la oscuridad sobreviene la luz”*.

Referencias

- Bonanno G.A. (2004). *Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59: 20-28.*
- Fredrickson BL, Tugade, MM. (2003). *What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84: 365-27.*
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, 55:5-14.*
- Pacheco A, Carbelo B. (2012). *El Arte de Concienciarte. Impulsa tu vida. A Coruña: Finisterraediciones.*

© Begoña Carbelo Baquero

© Know Square S.L.