

ABIERTOS

Autor: Viento Sereno

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 05/08/2019

“Adaptarse no es lo mismo que acostumbrarse o habituarse” El día que me acostumbre a padecer, mi amargura será un hábito. ¡Huyamos de los malos hábitos! Prefiero la flexible adaptación de las cañas al viento del desierto.

En una situación amenazadora es natural paralizar el cuerpo de manera preventiva y movilizar la atención o la energía psíquica focalizándola en nuestro interior y usarla como una defensa contra la amenaza. Pero no nos damos cuenta de que esto supone dissociarse del mundo exterior, de la realidad exterior, estancar la energía psíquica y encerrarse en el mundo interior para rumiar o reflexionar respecto a la situación problemática o el conflicto con otras personas, en busca de una solución satisfactoria o idónea.

Tampoco somos conscientes de que esto agrava las perturbaciones internas, la turbación interior, reduce la flexibilidad de respuesta, aísla a la persona del resto del mundo dejándola sola con sus temores o preocupaciones y la desconecta del flujo de la vida. Esto se convierte en una rígida defensa desadaptativa o incluso inmadura que complica el asunto mucho más, hasta el punto de llegar a la paradoja de que las soluciones intentadas son el problema o por lo menos lo retroalimentan. Rigidez que nos incapacitan para superar las adversidades que a diario se presentan.

Por tanto lo más básico del proceso de adaptación a las adversidades o las defensas adaptativas ante una amenaza, consiste en enfocar la atención en el mundo exterior. Es necesario una atención alerta que procese la información de su entorno y que se adapte a los sucesos externos. Para ser parte del mundo que nos rodea, es preciso no encerrarse en uno mismo o no ensimismarse obsesivamente con lo que nos pasa, queriendo que las cosas que nos ocurren sean de nuestro agrado y peleándonos con todo bicho viviente al que culpamos de nuestra frustración.

Cuando nos abrimos al mundo y al acontecer diario, la tensión interna disminuye, comprendemos mejor lo que sucede y lo que nos sucede, y encontramos la manera idónea de adaptarnos a una situación problemática imposible de arreglar. Por tanto encerrarse en uno mismo tratando de encontrar una solución para un problema amenazante parece razonable, pero es

contraproducente para encontrar la solución apropiada, llegando a tener dos problemas: el problema que tratamos de solucionar y el problema del doloroso ensimismamiento que nos aísla de la realidad exterior.

No ha quedado mal la parrafada, a mí me ha servido para ordenar mis ideas, para entender cosas que antes no entendía y para poner orden en la entropía informativa en la que me muevo, en el angustioso caos de palabras y conceptos. Gracias a esta web y a todos los que colaboráis con vuestros relatos por facilitarme la tarea y por lo que aprendo de vuestras aportaciones.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Viento Sereno](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)