

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.
de las Ciencias del Comportamiento.*

TRAS EL ARCO IRIS

**Pautas para superar la depresión y los malos
momentos**



José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

TRAS EL ARCO IRIS

**Pautas para superar la depresión y los malos
momentos**

<<En ocasiones, desde la clínica, tienes que buscar eventos que de forma paradógica, sencilla y virtual aludan a la propia realidad existencial del cliente y le posibiliten la opción al cambio.

Se presenta aquí un pequeño relato, a modo de cuento o parábola, que puede convertirse en estrategia de ayuda para padres y educadores con algún tipo de depresión y desesperanza.>>.

(José Luis Moya)

TARDE DE TORMENTA

Era una tarde de verano.

Mis hijos y yo habíamos salido a pescar en una pequeña embarcación.

Apenas dejar el puerto, comenzó a llover copiosamente.

Apenas se veía. Echamos el ancla y, protegidos con plásticos, nos acurrucamos en la popa en espera de que el temporal amainase.

El agua caía con un ruido ensordecedor.

Los relámpagos, en forma de zig-zag, recorrían el cielo de una punta a otra

Las nubes vomitaban con fuerza el agua de sus enormes vientres oscuros.

Aquello parecía inacabable... y sentimos miedo.

Los truenos restallaban sobre nuestras cabezas con eco interminable.

Sobre cubierta, las gotas caían con fuerza desintegrándose en mil partículas.

El pequeño barco cabeceaba peligrosamente.

El viento levantaba los plásticos y estábamos calados hasta los huesos....

EL ARCO IRIS

Siempre, tras cada noche, viene el día, tras cada tormenta, la calma.

Lentamente, las nubes se fueron alejando.

La tormenta de verano estaba pasando.

La tarde comenzó a clarear.

Al borde de la playa, entre las peñas del malecón, un jirón de nubes dejó ver un sol radiante y un inmenso arco iris.

Todos quedamos atónitos mirándolo.

Ya no llovía. Un extraño oscuro contraluz nos envolvía, mientras más allá del arco iris todo era claridad y luces de colores.

Mi hija, que estaba en la edad de los porqués, me preguntó:

- ¿Y por qué sale allí?.



Le conté que el arco iris no estaba lejos pero que era inasible, a pesar de que nacía justo en la orilla y que era un fenómeno de la naturaleza .

- ¿Por qué no vamos a tocarlo?

Sonreí y pusimos proa hacia la playa mientras les contaba cómo el arco iris había sido una forma de pacto entre Dios y el hombre tras el diluvio universal.

SINGLADURA EN ESPERANZA:

Al borde del relato, desde las alegorías, se me ocurre que cada uno de nosotros, como seres humanos, tenemos nuestra barca.

Unas, pesadas y panzudas con enormes fardos de problemas. Otras son estilizadas, de fina quilla y largo mástil.

Lo importante para unos y otros es salir del puerto, remar mar adentro en busca del más allá.

Es posible que a veces estemos tentados de dejar nuestra barca a la deriva, porque es más fácil el abandono que la lucha.

En nuestro mar de dudas, de incongruencias humanas, debemos saber sortear los obstáculos que la vida nos plantea. Somos marineros en singladura hacia la otra orilla, desde el corazón en esperanza.

¿Por qué una singladura triste cuando el viento nos sopla por igual sobre nuestra vela?

Todos tenemos nuestros días de tormentas en el alma, nuestras soledades íntimas, las desilusiones de la vida, las injusticias, la ausencia de ideales y la carencia de proyectos y caricias.

Ten calma entonces. Espera, no abandones, trabaja activamente por superarte y no dejes tu timón al viento de la vida.

Siempre, tras cada noche, aparece la luz de la mañana, tras cada tormenta, la calma.

Lo importante es remar hacia la claridad de la otra orilla, hacia el más allá del arco iris.

Porque además no vamos solos.

MAS ALLA DEL ARCO IRIS:

Y más allá, si tú quieres y abres los ojos, sólo va a existir el arco iris de la esperanza, la alegría del puerto, la llegada hacia alguna parte con las manos llenas.

Ve donde quieras ir, rema al ritmo de esperanzas, sólo existe un obstáculo para la meta: tú mismo.

Vive ilusionado, rema hacia la claridad, hacia el otro lado del arco iris superándote.



Por encima de los días tristes, de las horas amargas, de las noches de tempestad, siempre existe la posibilidad de mirar hacia adelante. Y las cosas no van a cambiar. Vas a cambiar tú, tu óptica negativista, porque todas las cosas se ven del color del cristal con que se mira.

El arco iris no es más que una realidad virtual para los ojos, es inasible, se nos escapa de las manos, pero sabemos que está ahí.

¿Existe la felicidad o también es inasible y hay que crearla cada día en el corazón, desde el esfuerzo motivador, desde la esperanza?...

¡Animo marinero! Navegar es lo nuestro, el mar la andadura, la compañía... el viento.

Creo profundamente, rebeldemente, en la paradoja ilusionante de vivir en plenitud, de caminar como perpetuo peregrino, en busca del arco iris existencial.

El esfuerzo, la alegría del compartir la singladura, el inconformismo personal a pesar de la adversidad, la lucha... siempre nos acercan un poco más a la otra orilla .

De nada nos valen las soledades paralizantes de la desmotivación para poder remar hacia otro horizonte.

Hoy, parados a medio camino entre el ayer y el mañana, deberíamos revisar nuestros planteamientos íntimos, nuestras inamovibles creencias, nuestras inaceptaciones y pensamientos distorsionados para saber adaptarnos a la realidad que se nos impone, para saber cambiar de óptica, para poner frente a nosotros los colores de la esperanza.

Estoy plenamente convencido de que nuestras creencias, pensamientos y palabras (permanentemente nos estamos hablando) generan las realidades que vivimos cada día. Será importante que tengamos en cuenta una serie de reglas de autocontrol, de autoayuda.

- No permitas en ningún caso que los sentimientos de culpabilidad se adentren en tu interior.
- Una estrategia de resultados positivos consiste en no compadecerse a sí mismo, ni buscar que los demás le compadezcan a uno o le presten demasiada atención.
- El entretenerse en pensamientos tristes suele conducir a situaciones de tristeza. Si se presentan pensamientos negativos, o poco estructurantes, hay que luchar contra ellos. No dejes que las malas ideas enturbien tu interior como un borrón de tinta oscura. Lucha contra ellas.
- Fuerza tu voluntad a actuar, aunque no tengas ningunas ganas. No te quedes en permanente inactividad. Busca esforzarte en algo. Intenta ilusionarte por algo, con alguien.
- Cansa tu cuerpo, no te quedes replegado sobre ti mismo sin salir de casa, practica algún deporte, date ánimos, muévete.
- Date mensajes positivos del tipo: "yo puedo"... "voy a enfrentarme a"... "quiero..", "voy a conseguir". Nunca te hables a ti mismo de forma desalentadora diciéndote que no puedes lograr algo, que es superior a tus fuerzas. Con eso, sólo confirmarás la expectativa de tu propia impotencia e indefensión.
- Mantén la calma. Sé fiel a los ejercicios de respiración, relajación y cambio cognitivo. Intenta practicar a lo largo del día. Sobre todo la respiración, para fundir la tensión que tienes acumulada en tu interior.
- Busca a los amigos, ellos también te necesitan, puedes enriquecerlos. Pero trata de no centrar las conversaciones en "tu" problema.
- Procura confiar en alguien, pero sobre todo, en ti mismo; lucha contra tu timidez, rigidez y perfeccionismo. Las cosas son como son y no como nosotros quisiéramos que fuesen. Los árboles frente al viento se inclinan. Adaptarse es imprescindible para no morir. Sé flexible

- No pierdas la esperanza. Los que esperan paciente, pero activamente, también hacen algo. Tras cada tormenta sigue la calma y cada día tiene un nuevo amanecer.



- Lo que te molesta no son los problemas, sino la percepción que tienes de ellos. Tus impotencias, tus creencias irracionales pueden llegar a condicionar tu conducta.

- Es posible que muchos problemas escapen a tu control, que no dependan de ti. Si la solución escapa a tu propio destino no te empeñes en desear que los acontecimientos cambien. Cambia tú de óptica, intenta ponerte al otro lado el arco iris.

-Si concibes la vida como que estás atrapado en una tela de araña de la cual no puedes escapar, procura al menos, ponerte en la parte luminosa de la tela, donde dé el sol y pases menos frío. Adáptate. Puedes hacerlo. La mente del hombre es enormemente plástica y adaptativa.

- Vive cada momento concentrándote en aquello que haces. No te permitas el lujo de dejar para mañana lo que ya hoy podrías llevar a cabo. Cada día tiene su afán.
- Busca el lado positivo de las cosas, sólo así te alejarás de tu propio sombrío e inhabilitante pesimismo. No lo olvides: ten una actitud mental positiva.
- Traza proyectos a corto y largo plazo, aunque no los realices todos. El hombre es un proyecto inacabado y tú debes tener el tuyo para luchar por él. Tú puedes. Sí, puedes si te lo propones desde la mente y el corazón. Busca, intenta una cierta forma de pensar positiva y optimista. Ya vale de tanto negro e inútil pensamiento.

- Busca dentro de ti mismo las ideas irracionales, aquello que «no puedes soportar». Tras analizarlo, verás que las cosas no son tan absolutas como tú las ves. Casi todo en la vida es relativo.
- No permanezcas inactivo ni atrapado en el mismo marco de comportamiento, sal, busca soluciones concretas, rompe tus propios esquemas inhabilitantes.
- No seas impaciente, mañana será otro día, y no quieras cambiar tu persona en poco menos que en 24 horas.
- Si eres religioso íntimamente, ten fe, al espíritu también se puede llegar desde lo trascendente.
- El sentir la derrota, el percibir la propia barca a la deriva en un momento determinado, el repliegue, no son malos, simplemente son formas de aprendizaje para una eficaz superación de las dificultades. El sentirse derrotado es un estado que no conduce a nada, es un sentimiento inoperante. Da importancia a los planteamientos para salir de la sensación de fracaso. Siempre es posible comenzar e intentarlo de nuevo. «Tú puedes»,... <<si quieres>>.



Compañero de singladuras, me gustaría ver, sobre el verde mar, nuestras velas blancas desplegadas al viento del mundo, trabajando esforzadamente por ir más allá del arco iris con nuestro ligero equipaje.

Ojalá que a la alborada, tras la tormenta, con el sabor a sal en los labios y los ojos plenos de horizonte, seamos más humanos, mejores.

Que la rosa de los vientos dé alas a nuestra esperanza para que mañana, desde la otra orilla, desnudos de sueños y quimeras, podamos encontrar la verdad que nos trasciende.

Más allá del arco iris, más allá de la horizontalidad del mar "habrá un lugar donde el sol cada mañana brille más. Forjarán mi destino las piedras del camino, lo que nos es querido siempre queda atrás"¹.

¹ Nino Bravo: letra de "Un beso y una flor" (J. L. Armenteros / P. Hierro).