

Liberarnos de las presiones



MIRIAM SUBIRANA

Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Es *coach*, autora, pintora y directora del espacio YESOUI SI (www.yesouisi.es) espacio internacional de Creatividad, Valores y Coaching.

Ha publicado cuatro libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para vivir nuestros sueños y encontrar lo esencial.

Su último libro trata sobre la creatividad para reinventar nuestras vidas: **VIVIR EN LIBERTAD**, Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial.

Cuando nos sentimos presionados, parece que otras fuerzas gobiernan nuestra vida y no nos sentimos libres. ¿Podemos vivir en libertad sólo cuando hay ausencia de presión exterior? Nos sentimos presionados por muchos lados. En el trabajo sentimos la presión de cumplir con un horario y con unas fechas de entrega. En las relaciones sentimos la presión de satisfacer y cumplir con las expectativas que el otro ha puesto en nosotros. En los estudios sentimos la presión de la fecha de los exámenes. En los exámenes sentimos la presión de tener que aprobar. Ante un problema sentimos presión cuando hay circunstancias que parecen impedirnos solucionarlo pronto o de la manera que queremos. Y así la vida se convierte en un sinfín de puntos de presión que aparecen uno tras otro sin darnos un respiro.

¿Es necesario sentirnos presionados? Francamente, es innecesario. Cuando creemos que algo “malo” o negativo puede ocurrir si no alcanzamos el objetivo o el logro que nos proponemos o nos proponen, nos sentimos presionados. El miedo al fracaso nos genera presión. El temor a ser abandonados nos presiona a cumplir las expectativas de los demás.

A veces nos presionamos a nosotros mismos creyendo que un poco de presión es conveniente para lograr lo que queremos, nos proporciona adrenalina y energía. A la larga, este hábito repetitivo de crear sentimientos de presión acaba por dejarnos agotados y con un trancazo.

Trabajar bajo presión reduce nuestras habilidades de pensar con claridad, discernir bien y actuar correctamente. Hasta que uno no se da cuenta, no se propone cambiar el hábito. Mientras culpamos a las situaciones, a las expectativas de los demás y a las fechas de entrega que te imponen como causantes de tu estrés y presión, poco podrás hacer para cambiar el hábito.

Eres tú quien te presionas y permites que el exterior ejerza presión en ti. Puedes llegar a cumplir el objetivo con ansiedad, presión, estrés y un sentimiento de agobio y prisas, o bien puedes cumplirlo con confianza, determinación, entrega, perseverancia, manteniendo tranquilidad y estabilidad emocional. Cómo lo vivas depende de ti.

Para aliviar la presión, pregúntate: ¿por qué te sientes presionado? Observa el sentimiento. ¿De dónde surge? ¿De qué tienes miedo? No permitas que el miedo te invada ejerciendo presión, ansiedad y pánico. Descubre qué pensamientos están detrás del sentimiento de presión que sientes. “Quizá no llegaré a tiempo”. “Si no lo entrego a tiempo, perderé el trabajo.” “Si no hago esto, dejarán de apreciarme.” En este tipo de pensamientos existe el miedo a perder algo si no logras satisfacer unas expectativas. Este miedo ejerce una presión que reduce tu capacidad de lograr tus objetivos. Para que esto no suceda, debes cambiar el curso de pensamientos que estás teniendo. Ten pensamientos de confianza y entusiasmo en vez de pensamientos cargados de inseguridad y miedos. Para ello has de darte cuenta de las creencias que te influyen en la creación de tus pensamientos. Hay pensamientos que vienen determinados por tu creencia de qué es el éxito y qué es el fracaso, qué es ganar y qué es perder.

Detenerse, observar, reinterpretar, reevaluar, controlar pensamientos y sentimientos y cambiar creencias requiere energía. No una energía que obtendremos de fuera, sino la energía de la verdad que llevamos dentro. El poder de la autenticidad, nos proporciona la energía necesaria para cambiar. La verdad es más profunda que las creencias. De hecho, muchas creencias son falsas y por eso nos provocan estados de ansiedad y sufrimiento cuando dejamos que influyan en nuestra percepción de la realidad.



Trabajar bajo presión reduce nuestras habilidades de pensar con claridad, discernir bien y actuar correctamente

Ejemplos de cómo desconectar del hábito de crear presión y conectar con el poder de la verdad:

Presión por las fechas de entrega

La *creencia* que provoca presión es que si el trabajo no se hace en el tiempo concedido, ocurrirá algo malo.

La *verdad* que alivia la presión es que nadie pierde nada si por una vez no llega a entregar el trabajo a tiempo o incluso, si perdiera su trabajo, podría conseguir otro. Su salud es lo más importante. Si pierde el trabajo, puede encontrar otro, pero si por la presión en el trabajo se pierde la salud es más difícil recuperarla.

Presión por el nivel de ejecución

La *creencia* que provoca presión es que quizá me quedo corto en el nivel de ejecución que me he propuesto, quizá no llego al listón que me he impuesto.

La *verdad* que alivia la presión es que sólo puedo hacer lo mejor según mi capacidad en este momento. Si no alcanzo el listón que me he propuesto esta vez, me fortaleceré y aprenderé en este intento para mejorar en el siguiente.

Presión por los compromisos económicos

La *creencia* que provoca presión es que quizá no llego a conseguir todo el dine-

ro que necesito para cumplir con todos mis compromisos.

La *verdad* que alivia la presión es que sólo puedo pagar con el dinero que tengo, y, si no hay suficiente, simplemente tendré que reducir los compromisos.

Presión por el futuro

La *creencia* que provoca presión es que seguro que las cosas van a empeorar la próxima semana, en los próximos meses, el año que viene.

La *verdad* que alivia la presión es que siempre todo cambia. Siempre hay motivos para los cambios que se producen, y realmente nada empeora, simplemente es diferente.

Presión por las expectativas de los demás

La *creencia* que provoca presión es que tengo que satisfacer las expectativas de los demás o, si no, perderé su aprobación y eso afectará a mi autoestima.

La *verdad* que alivia la presión es que no “tengo que” cumplir con las expectativas de nadie, aunque puedo elegir hacerlo, y no dependo de la aprobación de los demás para conservar mi autoestima.

Presión por temas de salud

La *creencia* que provoca presión es que mi salud parece empeorar cada vez más. La *verdad* que alivia la presión es que todo dolor físico es porque una debilidad, un mal, está yéndose del cuerpo, está disolviéndose y curándose. Por tanto, es bueno. Todo sufrimiento mental y emocional es un mensajero que me dice que debo cambiar algo a nivel de pensamientos, sentimientos y/o estilo de vida.

Presión por los objetivos y ambiciones

La *creencia* que provoca presión es que tengo que alcanzar mis metas para ser feliz y tener éxito.

La *verdad* que alivia la presión es que puedo ser feliz sin necesidad de lograr mis metas, y sólo cuando soy feliz tiene sentido alcanzar cualquier meta, y lo hago con facilidad.

Todos los sentimientos de presión tienen en común la *creencia* de que quizá pierdes algo si... Y la *verdad* que alivia la presión en cada caso es que no tienes nada que perder, ya que, en realidad, nada es tuyo.