

ADAPTANDOSE AL CAMBIO

Las épocas de cambio representan en nuestras vidas, periodo de incertidumbre, temor, crecimiento, a veces torpeza, pero principalmente algo llamado adaptación.

Me parece interesante reflexionar con respecto a esto ya que esta herramienta es innata y la utilizamos sin darnos cuenta, así que esta ocasión nos pareció muy enriquecedor platicar con la Psic. Karina González a cerca de este tema que sobretodo por experiencia conoce a fondo.

Así que desde ahí, cómodamente podremos ir aprendiendo de cada palabra.

Las personas, quizá la mayoría, no la totalidad, vivimos épocas de adaptación y cambio sin darnos cuenta, aprender a caminar, a leer y escribir, salir solos a la calle, comenzar y finalizar relaciones, escuela y trabajo distinto o hasta de lugar de residencia son cambios que hemos experimentado alguna vez (por lo menos uno de los mencionados), cada vez que nos adaptamos a un cambio acumulamos recursos que nos hacen mas fácil el que sigue, sin embargo en ocasiones subestimamos los aprendizajes y el desarrollo de capacidades que cada situación nos brinda y por lo tanto, cuando debemos enfrentarnos a un nuevo cambio tenemos las herramientas y recursos necesarios arrumbados en algún lugar y a veces olvidadas.



La Psic. Karina González nos comenta que respondernos ciertas pregunta puede ayudarnos mucho: *“¿Quién soy?, ¿Adonde voy?, ¿En que condiciones quiero vivir?, ¿Que estoy dispuesto a dar para lograrlo?*

Son las preguntas que nos debemos de responder para situar nuestra existencia. El problema es cuando las responden otros, imprimiendo su dirección con la consecuente alineación de nuestro propio ser y terminamos por sublimar toda esta represión al no poder darle un sentido a nuestra vida.

Tratando de responder a esas preguntas muchas personas modifican la orientación de su vida hacia nuevas perspectivas y direcciones: cambian de religión, carrera, formas de vestir y algunos hasta de país para encontrarse con su ideal y reconocerse a sí mismo dentro de la realidad. Durante ese cambio se intenta descubrir las incógnitas de la vida, encontrándose con muchas más, pero al toparse con lo desconocido se plantean nuevas metas, y se saltan todos los obstáculos.”.

Al inicio del boletín te comenté que la adaptación es un recurso innato, tanto, que cada ser viviente en este planeta cuenta en cierta medida con esto como instinto que nos permite sobrevivir; encontramos ejemplos en todos lados, uno en particular que me agrada mucho es el de los pingüinos y como aun con obstáculos como el clima, movilidad, distancias enormes, depredadores, logran mantener estilos de vida saludables, como la equidad de tareas, organización, sistemas de seguridad y la adopción.

Esto en lo personal me despreocupa, pues cuando dudamos de nuestras capacidades, regularmente nos atemorizamos, sin embargo saber que por algún lugar de nuestro *ADN* *contenemos la información necesaria para enfrentarnos a los cambios*, nos asegura en cierta forma que los recursos existen y que el trabajo solo esta en encontrarlos y utilizarlos.



“¿Te has dado cuenta como pasa el tiempo tan rápido? Y aún así sigues extrañando lo que dejas, te has dado cuenta de cuantos pasos has dado y a lo mejor no han sido aparentemente para avanzar, pero como todo, cada cosa es un cambio y cada

cambio trae consigo sus nuevos paradigmas. Cada día que pasa hemos sido testigos de cómo se van logrando retos menores y mayores, sin embargo nos enfrentamos a un duelo para cada cosa, tal vez no ese duelo que conocemos al perder a un ser querido, si no a pequeños duelos que tienen que ser superados día a día para enfrentar nuestros temores y miedos. Hoy desperté no solo en una cama diferente, si no en un cielo más azul, el cual no lo había notado desde el día que llegue aquí, por un momento me miro y ya no soy la misma y es que el hecho de cambiar no solo de lugar, me ha transformado en lo que ahora soy. Con una maleta llena de recuerdos, sueños, ilusiones, esperanza y retos; un traje lleno de seguridad, un mapa para poder saber dirigirme y un montón de bendiciones de mi madre, decidí este cambio de vida; para muchos soy valiente, para otros causo envidia, para mi es el todo y a la vez nada, y es que por mas que me veo aquí es menos fácil identificarme.”

Adaptarnos no quiere decir que dejemos de extrañar, o de sentirnos nostálgicos por lo que ha quedado atrás, esta interpretación errónea nos lleva a concluir muchas veces que en realidad no hemos aceptado el cambio, cuando en realidad estamos en proceso o ya lo hicimos. Adaptarnos significa mirar nuestro nuevo entorno con posibilidades de desarrollo, quizá menos fáciles, quizá menos agradables, pero siempre con caminos que elegir.



“Comencé a guardar el montón de recuerdos de una vida llena de logros y salí a la calle, me encontré con un mundo diferente, un lenguaje que no comprendo, y con la perfección andando. Después de la emoción y el reconocimiento llego mi cruda realidad y es que yo, siendo como soy, nunca considere que extrañaría mi país, mi familia y mi gente. Hoy a un año de mi encuentro podría decirles que este ha sido un cambio total, durante muchos días me quise volver loca y loca es la palabra exacta que encuentro a lo que sentía, los esfuerzos eran nulos para tratar de integrarme a una nueva vida, pero cada vez que me caía me levantaba y el golpe siguiente era mucho peor. El desespero me llevo a pensar miles de cosas y a hacerlas también, sin embargo, caí en la cuenta de que ser Psicóloga no es sinónimo de ser superdotado y aguantar todo lo que venga, pero si me ayuda a calmarme un poco cuando la tormenta se acerca. Cada día que pasa evocó mis pensamientos en esos momentos de crisis, y solo pido tener la inteligencia suficiente para poder afrontar las situaciones con nuevas ideas y la energía suficiente para llevarlas a cabo, porque lo que antes servía, en esta ocasión ya no es muy útil.”

Recuerda depurar y elegir lo que aun sirve de lo que ya no, así iras más ligero en tu viaje hacia esos nuevos caminos que te esperan y que quizá, te deparan experiencias inesperadas pero enriquecedoras. Despreocúpate, solo recuerda que lo haz hecho miles de veces desde que naciste y si no me crees, solo hecha un vistazo y quizá hasta encuentres lo que hoy necesitas para afrontar este cambio.

“Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas”. Paulo Coelho

Psic. Karina González y Eveline González

Karina González es originaria de México, D.F. y es licenciada en psicología, actualmente radica en Alemania y batalla con el idioma mientras disfruta de esta nueva experiencia.

PROXIMO BOLETIN:

“CUANDO LA TRISTEZA ES DEPRESIÓN”

Agradecemos la colaboración de la psicóloga Karina González en este boletín:

Tu experiencia y conocimiento, enriquecen nuestro trabajo. ¡Gracias!

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



GRACIAS POR SER UN LUGAR QUE

APOYA LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx