EL BLOG de FRANCO VOLI

Franco Voli

Colección
Herramientas para el Bienestar

MUSIVISUAL

BLOG DE FRANCO VOLI

BLOG DE FRANCO VOLI

"Herramientas para convivencia y bienestar"

FRANCO VOLI

Aebius

Blog de Franco Voli
Herramientas para convivencia y bienestar
© Franco Voli
© Editorial: Aebius
Calle Magnolias 35 bis
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionnet-libros.com
Aebius es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-92927-90-6

Diseño base cubierta: Marian González,
Maquetación: Noelia Carretero

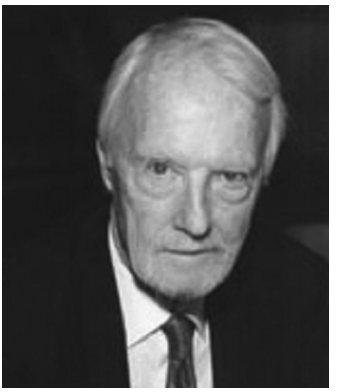
Distribuye y produce:
Distribución de publicaciones C/ San Ildefonso, 17, Local.
28012 Madrid.

Pedidos a: pedidos@visionnet.es

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida,
ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

Felizmente, jubilado

En primer lugar, permitidme que me presente:



Mi nombre es Franco Voli. Soy italiano, psicoterapeuta y autor de varios libros y artículos sobre el sentirse bien y la autoestima de la persona. En mis últimos libros me he dedicado a promover la felicidad de la persona mayor y he publicado: ''Convivir con nuestros padres mayores'' y ''El Jubilado Feliz'' y El arte de ser abuelos.

Durante varias semanas, en la página de los blogs de Mayormente.com, he presentado el *blog* "El jubilado feliz" sobre la posibilidad e importancia de que las personas jubiladas o que vayan a jubilarse puedan aprovechar de su nueva situación para reapropiarse de la vida cuando dejan de trabajar.

Cuando una persona deja de soñar y pierde su buen humor ya es vieja independientemente de la edad que tiene. Demasiadas veces renuncia a actuar para sentirse a gusto consigo misma y con las demás personas y pierde posibilidades de continuar a marcar diferencias en su entorno.

A lo largo de varias semanas escribiendo en el blog he tocado temas de convivencia, comunicación, relaciones de ayuda a si mismo y a los demás que pensé pueden abrir unas reflexiones motivadoras hacia el cambio de las cosas que no nos gustan.

El lema que proponía era que, a cualquier edad si pensamos que podemos, podemos y, por otro lado, si pensamos que no podemos, tendemos a no hacer nada al respecto y terminamos pensando que tenemos razón ya que no lo conseguimos. Lo mismo se aplica a la búsqueda de ser más felices **en nuestro día a día a partir desde ahora**. Hemos hablado de cómo llevarnos mejor con nuestra familia, nuclear y extendida, y de lo importante que puede ser para nosotros mantenernos activos socialmente participando en actividades voluntarias para ayudar a los demás y sentirnos bien haciéndolo.

Hemos visto cómo aprender a reír y a disfrutar más. En cualquier caso, hagamos lo que hagamos la decisión es nuestra.

Se trata de temas que nos interesan a millones de personas y hemos contado y contamos con la participación y el apoyo de muchos compañeros jubilados, que me han aportado ideas y sugerencias además de sus testimonios y opiniones.

Acciones diarias para sentirnos bien

Si hemos decidido que queremos sentirnos bien, podemos preguntarnos que es lo que podemos hacer al respecto de forma diaria.

En unos talleres que hicimos hace algún tiempo, los participantes hicieron las siguientes propuestas:

Podemos:

- Acostumbrarnos a expresar de forma usual cortesía, consideración e interés hacia todos, incluyéndonos a nosotros mismos.
- Mantener un buen nivel de comunicación con nuestros familiares, amigos, compañeros y más personas de nuestro entorno.
- Estar abiertos a la búsqueda de alternativas que podamos consensuar en cualquier contexto en que existan diferencias o dificultades individuales o compartidas.
- Respetar el derecho de cada uno a tener pensamientos, puntos de vista y convicciones dis-

tintas de las nuestras y aceptar que podemos aprender de ellos.

- Colaborar con los demás para encontrar soluciones satisfactorias para ambos en los problemas que surjan.
- Evitar hacer comparaciones entre el comportamiento de uno o de otro. Cada uno es lo que es y lo que es depende de un conjunto de situaciones propias de su entorno, educación y en general de su historial individual.
- Evitar generalizar en las evaluaciones de situaciones y comportamientos del tipo "Siempre estás diciendo esto o aquello".
- Dejar espacio para que cada uno tenga la libertad psicológica de ser sí mismo en cuanto persona.
- Expresar eventuales desacuerdos con el debido respeto para no dar lugar a enfrentamientos emocionales.
- Perdonar y olvidar después de un altercado o desavenencia.
- Hablar, a menudo, de autoestima para contribuir a realzarla en nosotros mismos y en las personas a nuestro alrededor y a demostrarlo con nuestras actitudes y comportamiento.

- Organizar contextos lúdicos y diversiones que nos ayuden a sentirnos cómodos y unidos.
- Crear espacios en que todos puedan compartir y expresar sus puntos de vista.
- Darse el permiso de expresar sentimientos de aprecio, amor, estima, admiración, afecto, etc. hacia los demás personas sin temor al rechazo.
- Darse cuenta de lo que los demás esperan de nosotros.
- Tener objetivos concretos y claros de cómo contribuir a mejorar las relaciones en nuestro entorno directo.
- Ejercitar un liderazgo en el contexto en que nos movemos basado sobre la facilitación de una perspectiva positiva para que cada parte se haga cargo de su propio aprendizaje de lo que está pasando.
- Apoyar los esfuerzos de cada uno para la consecución de sus objetivos y metas.
- Fijarse en las facetas divertidas de las distintas situaciones en que nos encontremos. Realzar nuestro sentido del humor.
- Sentirse personalmente involucrados y satisfechos en el éxito de cada persona y responsabilizarnos por la parte que nos concierne.

- Interesarse por temas que nos motivan aunque no relacionados con nuestro trabajo y entorno directo.
- Leer y apreciar buenos libros.
- Escuchar una música que nos gusta.
- Comprobar que tenemos una mente inquisitiva.
- Considerarse personas competentes.
- Destinar un tiempo satisfactorio para ponernos al día, investigar y aprender.
- Participar en cursos de puesta al día o formación.
- Estar al corriente de nuestro estilo de aprendizaje y preferencias sensoriales y utilizarlas en nuestro propio aprendizaje y situación profesional y personal.
- Trabajar y aprender en equipo.
- Buscar la comprensión además del aprendizaje en sí. Si no entendemos, preguntamos.
- Crear dinámicas de grupo placenteras en nuestro propio entorno.

El punto en común de estas propuestas era que todos los que colaboraron para definirlas empezaron con enfocar su atención en algo que les había hecho sentir bien en el pasado, aunque en su tiempo no le hubieran prestado mucha atención.

La sugerencia ahora es de hablar de ello con familiares y amigos para ver cuales nos motivan más para ir haciéndolas en nuestro día a día y en los distintos contextos.

También podemos buscar en nuestra experiencia pasada y en nuestra creatividad presente otras cosas que podemos hacer para sentirnos más felices incluyendo las que nos ayudan a hacer felices a los demás.

Nuestra realidad está llena de posibilidades y esto, de por sí, personalmente me hace sentir de maravilla.

Aceptar cumplidos como algo normal y sin falsa modestia

A muchas personas nos cuesta aceptar como normal y sin falsa modestia cualquier cumplido o alabanza que se nos haga.

Desde nuestra infancia, se nos ha enseñado una modestia no reforzante con respecto a concienciarnos de nuestras propias características positivas. Se nos ha enseñado a rechazar los cumplidos, aunque en el interior nos guste que nos los hagan. De alguna forma nos sentimos incómodos y buscamos razones para no aceptarlos. Nuestra percepción de nosotros mismos no nos da el permiso de hacerlo y perdemos una buena ocasión de conectar con una o más de las muchas cosas que hacemos bien o de las cualidades que tenemos en cuanto seres humanos y en cuanto nosotros mismos individualmente.

También cuando hacemos cumplidos a otra persona, parece como si traspasáramos las fronteras, como si, con esas alabanzas, entráramos en su espacio personal sin su permiso. A veces la reacción

es tan fuerte que parece casi como si les estuviéramos insultando.

Para salir de esta dinámica, tenemos que darnos cuenta y asumir que cualquier cosa que nos digamos a nosotros mismos o digamos a los demás en respuesta a sus cumplidos, va directamente al subconsciente y refuerza las situaciones de autoconcepto positivo o también negativo que podamos o puedan tener. A veces, no nos damos cuenta de lo que pasa en nosotros mismos, o lo que pasa en los demás que hayamos cumplimentado.

Pensemos que si aceptamos los cumplidos que nos hagan nos estamos enviando mensajes positivos y reforzantes a nosotros mismos y estos, en particular si son recurrentes, son aceptados por nuestro subconsciente, que los asume como reales y, por lo tanto, los acepta ya como algo nuestro.

Si, al contrario, los rechazamos, le damos fuerza a la negatividad que podamos sentir hacia nosotros mismos en este u otro aspecto y nuestra autoestima sufre las consecuencias.

Cuando nos hacen cumplidos o se nos alaba, por lo tanto, acostumbrémonos a contestar con cordialidad algo como: “me alegra que lo hayas notado”.

Si el contexto social así lo pide, podemos limitarnos a sonreir mientras nos decimos la misma

frase en nuestro foro interno, no desde el ego o el falso orgullo sino desde la conciencia de lo que somos y el reconocimiento de que, en efecto, lo somos.

Cuando decimos "gracias, me alegro que lo hayas notado", la gente que no esté acostumbrada a ello, posiblemente se extrañe y hasta nos mire como pensando que somos presuntuosos, engreídos o excéntricos.

Sin embargo, contestando de esta forma lo que estamos haciendo es simplemente validar y reconocer algo de lo que ellos mismos se han dado cuenta y han expresado. Además, cuando aceptamos el cumplido y reforzamos nuestro propio autoconcepto desde esta aceptación, al mismo tiempo reconocemos la perspicacia de la otra persona y su sentido de observación.

Si la gente nos hace cumplidos, en general es porque, de alguna forma, piensan que los merecemos. A lo mejor alguna vez puede que lo digan sin pensarlo ni creerlo y, valga la redundancia, solo por cumplido, pero hasta en estos casos se tratará siempre de un mensaje que recibimos, que podemos aceptar como verdadero en nuestro foro interno y que refuerza la posibilidad en nuestra mente que sea real y, que si lo aceptamos como tal, o hasta simplemente como posible, es bueno para nosotros.

Nosotros decidimos si estamos de acuerdo con lo que nos han dicho y de esta forma lo validamos o no independientemente de que los que lo hayan dicho lo piensen de verdad o no.

Todo esto puede parecer complicado, pero cuando se va practicando se le va cogiendo el gustillo y de ahí la costumbre.

No olvidemos que se trata de actitudes personales que queremos asumir como forma de vida y que, poco a poco, se van transformando efectivamente en parte integrante de nuestra respuesta automática. Es como cuando conducimos el coche; cuando estamos aprendiendo tenemos que fijarnos en todo mientras que, al rato, ya no pensamos en cada acción que efectuamos.

El concepto es el mismo; ir practicando nuevas formas de actuar, responder y relacionarse de forma positiva hasta que se hagan automáticas.

Actuaciones concretas que nos pueden traer la felicidad

Como prometimos la semana pasada, a continuación, os vamos a proponer unas cuantas acciones de más o menos fácil actuación que han traído bienestar y satisfacción a las personas que han dado testimonios de ello:

- Empezar a practicar respeto, cortesía, consideración e interés hacia las personas de nuestro alrededor. Esto nos incluye a nosotros mismos.
- Mejorar la comunicación y el diálogo empezando con nuestra pareja.
- Leer y apreciar buenos libros.
- Escuchar la música que nos gusta.
- Volver a ver películas que nos gustaron antaño.
- Visitar museos, muestras y exposiciones de lo que nos interesa.
- Comprobar que tenemos una mente inquisitiva.
- Considerarnos personas competentes en nuestro campo de actividad o intereses, y comprobarlo en situaciones corrientes.

- Destinar un tiempo para ponernos al día, investigar y aprender algo que nos interesa y reconocer que lo que estamos haciendo es beneficioso.
- Participar en actividades culturales o cursos de puesta al día o formación.
- Estar abiertos a la búsqueda individual y conjunta de alternativas que podamos comprobar y consensuar en cualquier contexto en que existan diferencias o dificultades individuales o compartidas.
- Respetar el derecho de cada uno a tener pensamientos, puntos de vista y convicciones distintos de los nuestros, y aceptar que, en cualquier caso, podemos aprender de ellos.
- Colaborar con los demás en encontrar soluciones satisfactorias para ambos en los problemas que surjan en nuestras relaciones.
- Evitar hacer comparaciones entre el comportamiento de uno y de otro. Cada uno es lo que es, y lo que es depende de un conjunto de situaciones propias de su entorno, su educación y, en general, de su historial individual.
- Evitar generalizar en las evaluaciones de situaciones y comportamientos: «Siempre estás haciendo o diciendo esto o aquello». Estas generalizaciones a menudo son negativas y no ayudan a crear relaciones que funcionen.

- Dejar espacio para que cada uno tenga la libertad psicológica de ser uno mismo en cuanto persona. Nunca podemos ser como los demás aunque queramos. Sin embargo, podemos aprender de sus comportamientos si nos interesa hacerlo.
- Expresar eventuales desacuerdos con consideración y respeto para no dar lugar a enfrentamientos emocionales.
- Perdonar y proponerse olvidar altercados o desavenencias que interfieran en nuestras relaciones y en nuestro bienestar. Apegarse a ellos nos hace sentir resentidos, y por lo tanto bloquea la comunicación mutua.
- Hablar de lo que es la autoestima para contribuir a realzarla en nosotros mismos y en el resto de la familia. Podemos servir de ejemplo con nuestras actitudes y comportamiento.
- Organizar contextos lúdicos y diversiones que nos ayuden a sentirnos cómodos y unidos con los demás.
- Crear espacios en que todos puedan compartir y expresar sus puntos de vista. Todos podemos aprender de los demás y ellos de nosotros.
- Darnos el permiso de expresar sentimientos de aprecio, amor, estima, admiración, afecto, etc., sin temor a ser mal entendidos ni rechazados.

- Darnos cuenta de lo que los demás esperan de nosotros y decidir voluntariamente lo que queremos hacer al respecto.
- Tener objetivos concretos y lo más claros posible sobre cómo podemos contribuir a mejorar nuestras relaciones en nuestro entorno familiar y social.
- Reconocer, reforzar y apoyar los esfuerzos de nuestros hijos, nietos o amigos para la consecución de sus objetivos y metas.
- Fijarnos en las facetas divertidas de las distintas situaciones en que nos encontremos. Esto contribuye a realzar nuestro sentido del humor.
- Sentirnos personalmente involucrados y satisfechos en el éxito de cada miembro de la familia, y reconocer la parte de apoyo, ayuda, refuerzo, etc. con que hemos contribuido a hacerlo posible.
- Hablar de temas que nos interesan aunque no estén relacionados con nuestra actividad, intereses o afectos.
- Tratar temas de común interés desde la perspectiva de que, como familia, somos un equipo y de que ayudándonos mutuamente, realzamos el equipo en su conjunto.

- Buscar la comprensión de lo que tratamos, además de la simple información.
- Si no entendemos un tema, preguntemos o busquemos más información disponible.

Realizándolas, fíjense en cómo se sienten. Si es posible repitan lo que han hecho enfocando su atención en que se sienten bien haciéndolo; aprovechen para alabarse a sí mismos y para reforzar su motivación a actuar para conseguir en su vida nuevos resultados positivos.

Recuerden que comprobar la consecución de resultados positivos y ser conscientes de ello, es un factor multiplicador muy importante.

Una vez empecemos a actuar, veremos como cada día nos será más fácil encontrar nuevas ocasiones y acciones en que podamos conseguir nuestro bienestar mental, físico y emocional.

Afirmaciones positivas y repetitivas para activar la Ley de Atracción.

Las afirmaciones son una técnica muy eficaz para el cambio de hábitos que, como muchas otras, tiene una ascendencia de carácter oriental aunque se estén utilizando actualmente en muchos de los cursos y programas de auto-crecimiento más conocidos en el mundo occidental.

Las "afirmaciones" consisten en repetir, mentalmente o en voz alta, y de forma repetitiva estados de ánimo y cualidades que queremos promocionar en nosotros y que queremos incluir en nuestro comportamiento o en nuestras actitudes y forma de relacionarnos del día a día. Por ejemplo, me digo a mi mismo frases motivadoras como: Yo Franco soy capaz de superar y estoy superando mi miedo a caerme; o Yo Franco soy una persona creativa y puedo aprender y estoy aprendiendo a pintar o a escribir o a cocinar, etc. También frases como: Yo Franco estoy en camino de ganar la oposición o el premio literario, etc.

De esta forma, desde la perspectiva del "yo puedo" me estoy motivando a hacer el máximo

esfuerzo para conseguirlo, actúo al 100 por 100 de mis capacidades y energías.

Son también afirmaciones frases como: Yo Franco tengo carisma para las mujeres o les caigo simpático a los niños o les gusto y doy confianza a mis alumnos, etc.

Lo que deseamos atraer a nuestra realidad tiene que ser algo que consideramos que nos pueda ayudar para mejorar nuestra forma de vivir, de sentir y de actuar así como los resultados que queremos obtener de nuestras actuaciones puntuales. Desde un inventario que hayamos llevado a cabo sobre nosotros mismos, podemos determinar lo que podemos modificar en nosotros y lo que queremos conseguir y, con esta información podemos elaborar unas afirmaciones adecuadas y efectivas.

Las afirmaciones tienen que ser positivas, concretas, claras, específicas, detalladas y en lenguaje de presente para que el subconsciente pueda recogerlas y asumirlas como una realidad y una serie de vivencias.

Es importante que elaboremos nuestras afirmaciones de forma que podamos repetirlas a menudo, que sean de interiorización lo más fácil y convincente posible y que nos motiven a nivel consciente, además que del inconsciente, cuando nos las decimos.

Se pueden determinar afirmaciones adecuadas por necesidades interiores que hayamos detectado o para modificar comportamientos de relación.

La búsqueda de afirmaciones que impliquen más personas puede ser un juego de creatividad y de apoyo mutuo dentro del grupo.

Con las afirmaciones actuamos lo que se llama la ley de atracción, es decir, llegamos a superar de forma consciente en nuestra propia mente las limitaciones y carencias que habíamos asumido e integrado ya desde la infancia por la educación recibida y que hemos asumido y utilizado, como mecanismo de supervivencia, para protegernos de nuestros miedos y dudas. Este mecanismo de supervivencia nos ha impedido desarrollar libremente nuestra personalidad y ya es hora que lo modifiquemos eligiendo atraer en su lugar un mecanismo de buena convivencia con nosotros mismos y con los demás.

Con el envío de las afirmaciones positivas al subconsciente, vamos eliminando poco a poco la percepción negativa de nosotros mismos. Las afirmaciones, sin embargo, no funcionan si las ponemos en negación. Decir no quiero tener miedos no nos sirve. Si lo hacemos en negativo (No quiero esto o aquello) nuestra atención se fija en lo que no queremos y esto es lo que fortalecemos en lugar de eliminarlo.