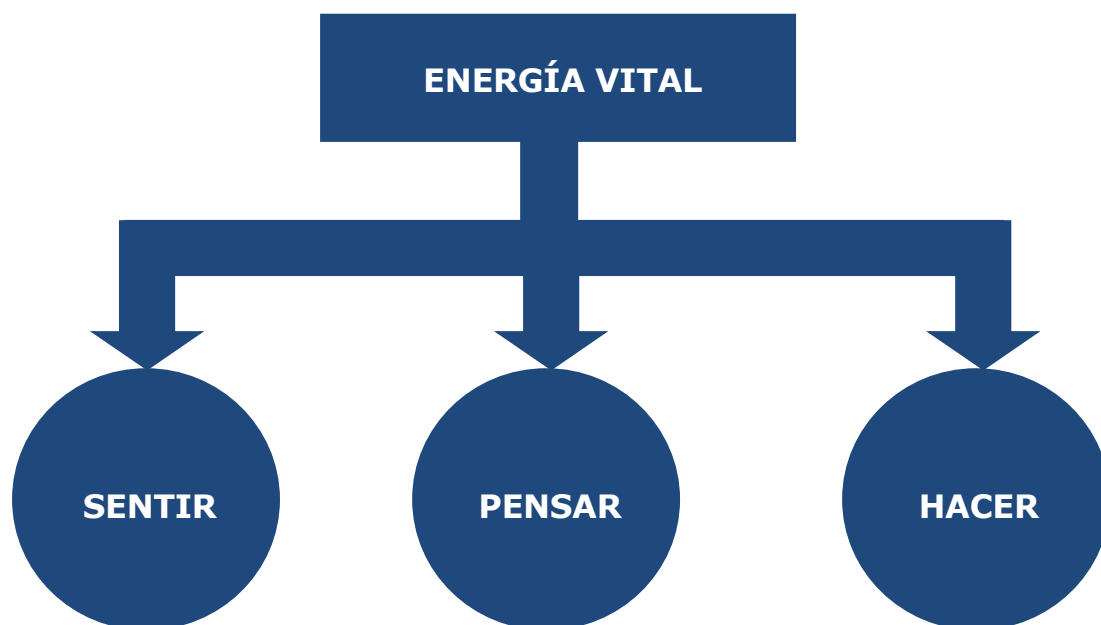


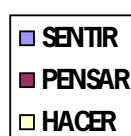
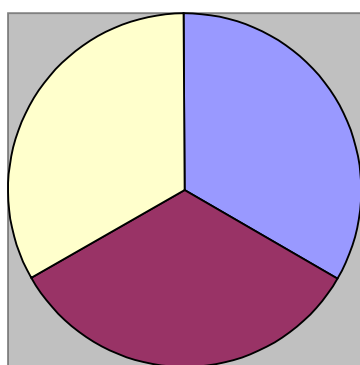
# LA ENERGÍA VITAL

La energía es, en física, la capacidad para realizar un trabajo, pero desde el sentido común, la energía es la fuerza, el poder. Cada ser humano tiene en sí mismo una energía que lo mantiene en vida, que le da calor y le permite el movimiento. Todos tenemos esa energía mientras vivimos; algunos más y otros menos. Hay acontecimientos que nos llenan de fuerza como cuando vivimos un éxito, nos dan una buena noticia o experimentamos una sensación especialmente placentera. Hay circunstancias, como la enfermedad o las decepciones, que nos roban la energía. Esta fuerza, mucha o poca, la dedicamos no sólo a hacer cosas, sino también a sentir y pensar cosas. De hecho, toda la energía vital que tenemos la ocupamos en una de esas tres realidades: SENTIR, PENSAR y HACER.



Imagina, ahora, que nuestra energía vital fuera como un caudal que transcurre por una cañería. Este caudal puede ramificarse y ser empleado en estos tres aspectos esenciales de la vida. Ocurre que podemos, consciente o inconscientemente, dedicarle más energía a uno que a otro, o cerrar el grifo para que no pase caudal por ciertos sitios... Hay personas que tienen más facilidad para actuar que para sentir, por ejemplo. Desde nuestra imagen, tienen más caudal empeñado en el HACER que en el SENTIR. Lo que sí es cierto es que, si gasto energía en una cosa, tengo menos caudal (energía) para las otras dos. En muchas ocasiones lo que realmente ocurre es que tengo dificultad para vivir uno de estos tres aspectos, como si cerrara el grifo de una tubería: así hay personas que tienen dificultades o bloqueos para pensar o para hacer... Si comprendemos la imagen de las

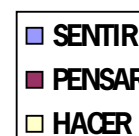
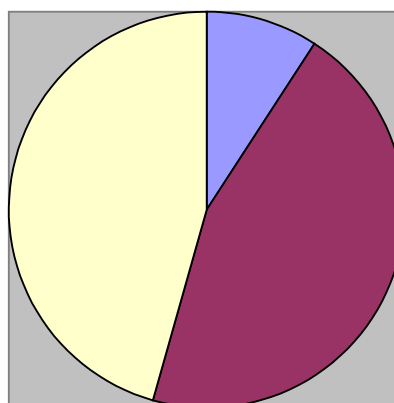
tuberías, al cerrar un grifo, la masa de agua que quería pasar por él, al ver impedido su paso, busca salida por otro sitio; y cuando la encuentra sale con más presión, porque se suma al caudal de otra tubería. Si en la vida estamos atentos a reacciones desproporcionadas, comprendemos que solemos desbordarnos en cada uno de estos tres aspectos: no podemos dejar de darle vueltas a la cabeza, los sentimientos nos descontrolan, no puedo parar de hacer cosas... Si eso nos ocurre tenemos que preguntarnos: ¿qué grifo está cerrado? ¿Dónde me bloqueo: en el SENTIR, en el PENSAR o en el HACER?



Un instrumento muy sencillo, pero muy útil, que podemos utilizar para evaluar nuestras situaciones personales consiste en colocar en un diagrama circular el peso que le dedicamos en la vida a estas tres dimensiones. (Busca en la web Descargas / Herramientas / *Sentir, Pensar y Hacer*). Para un

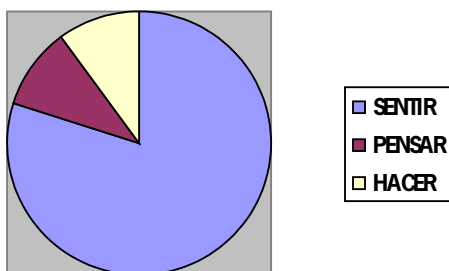
desarrollo satisfactorio de la vida necesitamos de los tres y con un cierto equilibrio entre todos ellos, como aparece en el esquema de la izquierda. Es cierto que todos partimos de un talante personal, donde somos más proclives a la acción o al sentimiento, pero todas las dimensiones son necesarias y no puede haber una desproporción exagerada.

Veamos ahora un ejemplo de una persona que tiene dificultad para manejarse en el mundo de los sentimientos. Como vemos en el diagrama, esta persona desarrolla de igual manera el pensamiento y la acción, pero no sabe o tiene cohibida la



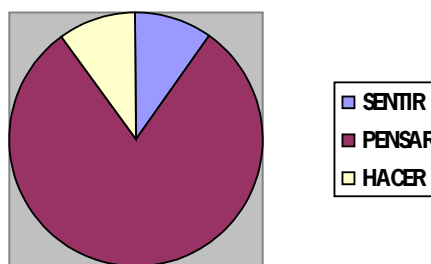
dimensión afectiva. Es alguien que piensa mucho y es resolutivo, pero no quiere o no sabe entrar en contacto con sus sentimientos. Es un perfil muy habitual en el tradicional mundo masculino. ¿Podríamos intuir algunos problemas de esta manera de situarse en la vida? Difícilmente podrá entrar en contacto con sus emociones y las de los

demás, tenderá a volcarse en la acción o en sus razonamientos y creará que tiene la situación bajo control; se justifica creyéndose fuerte, porque las cosas no le afectan. Pero un día tiene una reacción emotiva desproporcionada, y no sabe lo qué le pasa; o se siente triste y le entra miedo, porque no conocía ese sentimiento... ¡No se sabe manejar! Seguramente tenderá a la huída o al enfrentamiento...



Una persona muy emotiva tendría el perfil que muestra el esquema de la izquierda. En este caso el problema mayor es que siente tanto las cosas que no piensa ni actúa. Se deja llevar por sus emociones y no valora la oportunidad de sus decisiones y de sus actos; o está bloqueada por lo que siente y le da vueltas y vueltas

hasta quedar mareada. En cambio, la persona de abajo a la derecha está centrada en los análisis de las cosas y tiene problemas para actuar y sentir: se cree que sólo analizando y comprendiendo las causas de los problemas éstos se solucionan. Tiene dificultades con el contacto hacia afuera, sean relaciones, sea con la realidad. Este perfil es habitual, por ejemplo, en el mundo académico y de investigación.



Este sencillo instrumento puede usarse para analizar el momento presente y evaluar el estado personal. Hay que recordar que:

- El punto de partida para una vida saludable siempre es la conexión con el SENTIR y que la elaboración de los procesos emocionales y la adquisición de una madurez emocional permite adquirir la energía que posibilite cambios en la vida.
- el sentimiento maduro va a permitir además la transformación de la manera de PENSAR. Una conversión desde el pensamiento negativo (no OK) hacia el positivo (OK) que abre perspectivas para poder modificar comportamientos.
- la salida y el fin de todo proceso personal es actuar, como HACER consciente. Cuando actúo de una manera más saludable, mis sentimientos se relajan y mi pensamiento se encaja.

El esquema *PENSAR* – *SENTIR* – *HACER* puede usarse además diacrónicamente, analizando la línea de mi vida y estableciendo etapas distintas que se han definido por repartos distintos de mi energía vital. En este trabajo es importante comprobar qué factores influyeron en los cambios de un esquema a otro.