



Desenreda tu mente

La imposibilidad de parar

Durante todo el año vivimos sin parar, y parece que con las exigencias de diciembre esto se complica aún más. Por eso, en esta nueva entrega de 'Desenreda tu Mente' vamos a hablar un poquito de **este sufrimiento silencioso, aceptado y validado socialmente**, el cual nos lleva lenta, sigilosa y progresivamente a estados emocionales potencialmente peligrosos.

Es lo que se conoce como el “**Síndrome de la vida ocupada**”. Y no, no aparece en los manuales diagnósticos, pero se está valorando su incursión debido al aumento de personas que lo padecen. Se trata de la necesidad de tener la agenda llena, con múltiples tareas, actividades y obligaciones.

En muchas ocasiones, mientras se hace una cosa, estar a la vez haciendo otra o varias más a la vez. **No hay lugar para el tiempo libre o si lo hay pareciera que también está sujeto a una planificación y organización** que no deja lugar a otros imprevistos.

Parece a simple vista que, así como la presión social por la delgadez genera los ya famosos Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), la presión social por sentirse productivo, útil, autoexigirse ser los mejores y no perder el tiempo está generando otro grupo de síntomas.

Además, cuando intentan parar suele aparecer un sentimiento de culpa que no deja relajar la mente. Quienes lo padecen sienten que están “**perdiendo el tiempo**”, y aumenta el miedo al fracaso, con lo cual, vuelven a la actividad debido a que “parar” no les genera el tan deseado efecto de desconexión y relajación. Más bien, el opuesto. **Esto podría ser una primera señal de alerta.**

Detrás de este comportamiento se esconden personas con niveles elevados de autoexigencia, perfeccionistas, evitativas a nivel emocional y que ocultan una elevada necesidad de satisfacer las exigencias externas, con baja autoestima y alta necesidad de control.

Las consecuencias de esta realidad varían dependiendo de la edad y personalidad del individuo y de si existe un trauma previo o no, pero a grandes rasgos se puede observar en casi todos fallos en los procesos de atención y memoria, agotamiento físico y mental, disociación, sensación de descontrol, pérdida de sentido, depresión, y ansiedad.

Poder elegir

El punto sano desde el enfoque de la salud mental consiste, como en muchas otras afecciones, en **PODER ELEGIR**. Las patologías mentales nos arrebatan esa sensación. Esto se traduce en que en realidad no estoy eligiendo vivir a tope, sino más bien todo lo contrario. Lo que ocurre es que no puedo parar porque aflora “algo” que me da miedo, me asusta o me da ansiedad, con lo cual, no lo afronto y sigo.

Pero no soy consciente. Es importante subrayar aquí **la fundamental toma de consciencia como primer paso**, así como revisar mis creencias sobre el éxito, fracaso, entre otras cosas.

Revisa tus síntomas y acude a un especialista si crees que necesitas ayuda.

Silvana Calamita. A-2047

