

## ¿Qué hacemos con las Buenas Intenciones?

*"Sólo existen dos días en el año en los que nada puede ser hecho. Uno se llama ayer y el otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, pensar, hacer y principalmente vivir."*  
Dalai Lama

Otra vez hemos llegado a ese punto de "las buenas intenciones." La mayoría de gente empieza el nuevo año con buenas intenciones, con un deseo de cambiar comportamientos para mejorarlos o para superarlos. "Este año voy a dejar de fumar." "Este año voy a dedicar más tiempo al trabajo de voluntario." "Este año voy a trabajar en la mejora de mi relación de pareja." "Este año voy a poner más énfasis en mis estudios." No sé, cada uno tendrá sus temas.

¿Os acordáis de vuestras intenciones del año pasado? ¿Habéis logrado vuestros objetivos? Os felicito. ¿Lo habéis logrado parcialmente? Os felicito. ¿No habéis realizado lo que os habíais propuesto? También os felicito. También os felicito porque esto es una oportunidad para aprender algo más sobre ti mismo. Lo es, si puedes analizar y comprender porque no te ha funcionado.

Como sabéis, las personas altamente sensibles tenemos una tendencia de exigir mucho de nosotros mismos. Solemos poner el listón muy alto. Típicamente por estas fechas vivimos en una burbuja de optimismo que hace que nos creemos capaz de lograr no un único objetivo, pero preferiblemente dos o más. Pero si luego, en los meses después nos vamos dando cuenta que no podemos con todo que queríamos hacer, es más que probable que nos vamos olvidando de la intención original, o que empezamos a sentir que estamos fallando. Que hemos fallado. Otra vez.

Si, por ejemplo, nos habíamos planteado un trabajo de voluntario, volcándonos en una ONG con todo el entusiasmo y las ganas de hacer algo bien para el mundo, es posible que después de dos o tres meses nos damos cuenta que estamos dedicando demasiado tiempo al voluntariado, porque empiezan a sufrir los estudios, el trabajo normal, el cuidado de los niños, la limpieza de la casa, etc. Empieza el estrés, y a partir de allí todo va de mal en peor. A mi me ha pasado. Por un lado quería seguir y aguantar. No quería romper la promesa que me había hecho (para mi una promesa es sagrada). Pero mi cuerpo me decía claramente que era demasiado. Había fallado y me sentía horrible. Culpable. Una sensación de haber defraudado a la gente con quienes me había comprometido. Vamos, un fracaso total.

Desde entonces que aprendido varias cosas. La primera es de hacerme una imagen clara y realista de las cosas que me quiero proponer. Investigar el tiempo y la energía física que puedo invertir y comparándolo con lo que el puesto exige. A lo mejor tengo que dejar otra actividad para poder asumir ese voluntariado. Investigar y clarificar qué es lo que esperan de mí. Darme un plazo de prueba, para evitar que me sienta tan mal si resulta que no doy abasto. También puedo empezar con una hora a la semana, y luego aumentar si veo que puedo. Como PAS somos muy sensibles frente a nuevas situaciones. Igual nos encontramos con una situación que no nos sienta demasiado bien. El idealismo es una cosa, la realidad es otra. Lo que quiero decir es que, pase lo que pase, tengamos la capacidad de perdonarnos si nos damos cuenta que nuestra "buena intención" resulta ser más grande que nuestra realidad cotidiana. Pero también

quiero decir que tengamos una actitud preventiva, en el sentido de que vale más que la "buena intención" sea simple, pequeña y realizable, en lugar de un gesto maravilloso con que luego no podemos cumplir. Al final y al cabo se trata de querernos a nosotros mismos, a respetarnos y a poder perdonarnos.

¡Que tengáis un muy buen año!