

Tu persona - Tu persona ¿Eres una mujer 'multitasking'?

Marzo de 2011

Por María E. Lozano



Mujeres con miles de ocupaciones, ¡todas a la vez! Es cierto que nosotras somos genéticamente diferentes a la estructura de los hombres. Si nuestra configuración nos marca otra anatomía en nuestro sistema de circuitos cerebrales y en los químicos que envían recaditos a las neuronas, esto hace que seamos increíbles.

Entre la mitad de nuestro cerebro estratega y la otra mitad que es sentimental, hay un “callo” que conecta ambos lados del cerebro, haciendo que se puedan realizar funciones simultáneamente, pero dependiendo de lo robusto de este grupito de fibras nerviosas. ¡Sorpresa! Las mujeres tenemos “más callo” que los varones. Por eso podemos pintar un cuadro mientras aprendemos francés, cuidamos al niño y ¡hablamos por teléfono!

La frustración que sienten ellos cuando no pueden realizar más de una tarea a la vez, cosa que los hace “one-tasking”, prende sus instintos agresivos. Imagínate, la cultura los pone como ¡supremos y recios! Por la razón que quieras, hoy en día un porcentaje elevadísimo de mujeres nos hemos vuelto ultra-ocupadas. Por necesidad o por necesidad, hemos tenido que decidir entre una cita ejecutiva y la cita con el pediatra. En este mes de la mujer sería interesante hacer un alto y regalarnos un autoanálisis. ¿Soy exitosa o feliz? ¿Escucho a mi ego o a mi inteligencia? ¿Necesito generar dinero o me urge la aprobación de todos? Increíble si podemos ponerle palomita a tres características para sentirnos plenas:

- 1.- Soy genuina
- 2.- Sé agradecer
- 3.- Sé estimar

Aquí no hablamos de “tener” una cantidad de cosas o tesoros, se trata de hacer un recuento de amistades, familiares, fraternidades... ¡De gente!

Si nos sentimos capaces de habilitarnos al máximo las 24 horas del día, con todo el mundo, en todas partes, con sonrisa permanente y sin permiso para descansar o enfermarnos, entonces contestemos sinceramente a:

- ¿Con qué sentimiento enfadoso evito hacer contacto?
- ¿A qué persona se refiere este sentimiento?
- ¿Qué situación o lugar estoy tratando de evadir?

Busca cinco minutos al día para hablar contigo francamente a modo de ejercicio. Cierra los ojos y escucha los sonidos a tu alrededor, respira y percibe los olores del momento, exige a tu sentido del tacto palpar la

textura de algo, (el agua, una fruta, el calor de una taza de café...). Abre tus ojos y dirige tu mirada a los detalles de una pieza, de una persona, ¡de algo! Lávate las manos y enjabónate frotando con los ojos cerrados unos segundos... Sería sensacional abrir tus cinco sentidos primero. Transfiere lo que piensas en formar una frase que comience con las oraciones:

- “Yo necesito...”
- “Lo que puedo hacer ahora por eso es...”
- “Me acepto y no me discuto que...”

Te recomiendo bajar el nivel de autoexigencia, sentirte apapachada por un instante y dejarte ayudar por otros, ¡delega encomiendas! Tu calidad de vida mejoraría notablemente y tu amor ¡ni se diga!

Te dejo con algo del monje francés San Bernardo de Claraval: *“La culpa no está en el sentimiento, sino en el consentimiento”*.