

PIENSO... LUEGO SIENTO

por **Mar Ortíz Fernández**

Psicóloga

www.consulta-de-psicologia.webnode.es

La evolución ha ido sumando cualidades al ser humano hasta convertirlo en *homo sapiens*, pero podemos afirmar que ha llegado el momento de ir planteándonos dar el siguiente paso evolutivo: avanzar hacia el *homo sapiens sapiens*.

¿Qué queremos decir con esto? Que debemos avanzar en la toma de consciencia. El *homo sapiens sapiens*, es el ser humano que sabe que piensa, que siente que siente, que se da cuenta de que se da cuenta.

¿Y cuál es la importancia de esta consciencia? La importancia radica en que las personas que tienen mayor autoconsciencia, van a dirigir mejor sus vidas.

La relación entre la autoconsciencia y la

mejor dirección de la vida se traduce en que cuando pensamos que pensamos, nos damos cuenta de que nosotros no estamos a merced de nuestras emociones ni de nuestra mente, sino que todo lo contrario, nuestra mente está a nuestro servicio.

El pensamiento es el paso previo de las emociones y de las conductas. Si soy consciente de lo que pienso, y tomo consciencia de que esos pensamientos me generan unas emociones y en consecuencia despliego mi conducta, podré cambiar todos aquellos pensamientos negativos y que me llevan a un sufrimiento inútil, por otros más adaptativos, más positivos, que me generen emociones más motivadoras y que instauren conductas proactivas y constructivas. Y ahí está la relación entre la autoconsciencia y dirigir mejor

la propia vida.

Otra faceta de la autoconsciencia es que poco a poco nos instala en la Responsabilidad, nos aleja de posiciones victimistas y de zonas de confort negativas que no nos dejan avanzar en la vida. La Responsabilidad debemos desplegarla hacia nuestro interior para después proyectarla hacia el exterior. Nuestra mente, nuestros pensamientos, nuestras emociones y todas nuestras conductas son nuestra responsabilidad. Nadie decide por nosotros, ni piensa por nosotros ni siente por nosotros. La autoconsciencia nos ayuda a integrar esa Responsabilidad en nuestras vidas, en nuestras estrategias de afrontamiento, de pensamiento, de sentimiento y de conducta.





Y una de las grandes consecuencias de la Responsabilidad es que nos aleja de culpabilidades inútiles que solo llevan a sufrimientos mucho más inútiles y de los que no se aprende nada.

Como todo en la vida, la autoconsciencia es un proceso de aprendizaje, de crecimiento y depende totalmente de nosotros. Debemos empezar por observar nuestra mente, observar qué ocurre en ella y qué consecuencias nos trae. Cuando aprendamos a observar nuestra mente y aprendamos a identificar todo lo que ocurra en ella, estaremos en disposición de poder elegir y transformar todo aquello que nos limita por pensamientos y emociones capacitantes, que nos permitan lograr vivir en equilibrio, en paz con nosotros mismos y en paz con nuestro mundo.

Iniciemos, pues, nuestra pequeña contribución a la evolución de nuestra especie. Caminemos hacia la construcción del *homo sapiens sapiens*.