

NUEVOS propósitos de año nuevo

Cuando pasamos la hoja del calendario de diciembre y empieza un nuevo año vemos ante nosotros 365 días llenos de posibilidades. Cuántas veces hemos empezado el año con una lista de cambios que queremos aplicar a nuestra vida o a cómo nos comportamos: cuidarnos más, ver más a los amigos, estudiar idiomas... Pero año tras año, suele suceder que la olvidamos casi tan rápidamente como la hemos escrito.

Casi nos convertimos en expertos en encontrar excusas, en auto engañarnos, en minimizar lo que hacemos mal, a sabiendas que nos estamos equivocando. Abandonar los propósitos de año nuevo nos genera frustración y un cierto sentido de pérdida de fe en nosotros y nuestras capacidades. Podemos evitar enfadarnos con nosotros mismos una y otra vez si pensamos bien en lo que queremos cambiar y creemos realmente que debemos hacerlo. Se trata de dedicarle algo más de tiempo a la famosa lista y no añadir los mismos propósitos imposibles año tras año.

Os propongo un ejercicio basado en la técnica de los mandalas. Os explico brevemente en qué se basan: Consisten en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos. Según la psicología psicoanalítica, el mandala representa al ser humano. Son también una herramienta de meditación, bien observándolos o dibujándolos. Para crearlos hay técnicas variadas, todo dependerá del estado de ánimo y de lo que se desea que el mandala transmita. Si se necesita ayuda para exteriorizar las emociones, se realizará de adentro hacia fuera; si se desea buscar el propio centro, se pintará de afuera hacia adentro. A nivel neurológico, el mandala implica los dos hemisferios del cerebro; equilibra las emociones y activa el lado "lógico" a través de las formas geométricas.

En un papel, del tipo y tamaño que queráis, trazad un círculo que ocupe toda la hoja. Escoged tantos colores como propósitos queráis plantearos, empezando por los que menos os gusten y acabando por vuestros favoritos. Podéis utilizar cualquier material: lápices, rotuladores, acuarela, pintura, tiza...

Trazad círculos concéntricos de distintos colores. En el círculo externo, usad el color que más os guste y escribid el propósito más sencillo, el que os suponga más placer conseguir. Puede ser ir más a pasear, compartir más tiempo con la familia... En los círculos sucesivos, avanzando hacia el interior del mandala, id usando los colores que menos os gusten, en escala progresiva, hasta colocar en el centro del círculo el color con el que menos os identifiquéis y escribid en él aquello que más deseáis cambiar por ser lo que menos os gusta de vuestro modo de vida o de vosotros mismos.

Si dedicáis un par de minutos al día a mirar este mandala, tendréis frente a vosotros un mapa bastante claro de vosotros y de vuestra vida de manera ordenada y visual. Tal vez pueda ayudaros a identificar la importancia de lo que queréis cambiar y sobre todo, a centrar las energías en hacerlo, una cosa a la vez.

Podéis hacer algo parecido en familia. A veces los padres llenamos de demandas a nuestros hijos – no hagais eso así, te dije mil veces que esto no está bien, no me gusta que digas eso...Y nos encantaría que pusieran entre sus propósitos para el año nuevo que cambien su comportamiento. Pero rara vez les preguntamos qué no les gusta de nosotros, cómo preferirían que nos comportáramos o qué les gustaría que hiciéramos juntos.

Escoged esta vez un soporte de mayor tamaño, por ejemplo un rollo de papel de embalar. En lugar de un mandala, la imagen a usar será un árbol. Toda la familia deberá pactar, en orden de complejidad e importancia, qué cosas deberían cambiar. Crearéis juntos el árbol, dibujando a partir del tronco las distintas ramas, más o menos gruesas, más o menos llenas de hojas, avanzando desde las ramas inferiores hacia la copa. Cada rama será un propósito o una tarea que pactéis, a realizar por todos. En las ramas más bajas, pondréis aquello que resulte más sencillo cumplir y en la copa alojaréis el cambio más difícil.

Al final de cada rama, podéis dibujar o modelar en plastelina algo que os guste hacer juntos; cuando creáis que habéis logrado el objetivo de cada nivel de ramas, regalaros ese tiempo divertido en familia.

Os dejo una imagen de una obra de Kandinsky, “Estudio del color con cuadrados y círculos concéntricos”, de 1923, para inspiraros.

¡Feliz nuevos propósitos y feliz año nuevo!

