

PSICOLOGÍA

práctica

GUÍA PARA ORGANIZAR TU TIEMPO

Con tu familia, trabajo, amigos...

TEST

¿TE ES INFIEL?
¡¡Descúbrelo!!

PERSONAS INSEGURAS

Cómo aprender a tomar decisiones

La ternura y el afecto, nuevas fórmulas para una dicha plena

¿TE SIENTES INFELIZ?

LAS CLAVES PARA NO SERLO



GIORGIO NARDONE

“Cuando sufrimos, razonar es inútil”

GLOBUS

España 2,90€ (Canarias 3,05€) Portugal cont. 3,00€ N°162

Y ADEMÁS

Nuevas terapias antiestrés

Consultorio de salud mental, sexo y amor

Los consejos de Bernabé Tierno

Novedades y libros de autoayuda

Maryam Varela

“La pasión es lo que hace vivir al ser humano”

Si, como afirma la doctora Varela, todo sueño nace de una pasión, para que se materialice primero debemos conocer exactamente cuál es el motor que nos impulsa en la vida. La clave es sentir lo que estás viviendo en tu presente para saber dónde, con qué o con quién sientes un profundo entusiasmo

Por Marta Bellmont



Después de 25 años impartiendo talleres sobre inteligencia emocional, Maryam Varela es quien mejor puede guiarnos para que descubramos nuestra verdadera pasión y hacer de ella el motor de nuestra vida. En su último libro, *Pasión*, propone una serie de estimulantes ejercicios que, poniéndolos en práctica en nuestra vida diaria, nos conducirán inexorablemente hacia el éxito personal y la autosatisfacción. Tratamos todas estas cuestiones en esta interesante entrevista con ella.

Psicología Práctica: En su libro propone tres peldaños para subir la escalera que lleva hacia la felicidad o la plenitud: vivir “en off”, “en stand by” y “en on”. ¿En qué consiste cada uno de ellos?

Maryam Varela: Más que peldaños, yo diría que son formas de vivir la vida, y cada cual, en gran medida, es libre de elegir cómo quiere vivirla. Los que viven “en off” están parados en vida, están deprimidos, han perdido la ilusión por vivir, por amar... Como dirían ellos, tiran de la vida, porque el amargor y el hastío les ha llegado a invadir por entero. En definitiva, existen. Los que viven “en stand by” están acomodados en vida, han dejado lo de vivir para más tarde. Viven en neutro, en estado durmiente, porque en realidad

vivir les da verdadero miedo. Prefieren sobrevivir. Y finalmente, los que viven “en on” son los que viven con pasión, los que luchan, los que se atreven a cambiar cuando algo no les está funcionando, los que se arriesgan a VIVIR con mayúsculas.

Explíquenos cómo es ese VIVIR con mayúsculas...

Las personas que VIVEN, viven “en on”, aman la vida, viven los días, disfrutan, están conectadas con sus talentos innatos, son quienes realmente son, sin máscaras. Se dedican a aquello que se les da bien y les entusiasma; no podrían imaginarse haciendo otra cosa, porque la que hacen la aman demasiado. No huyen de la realidad, les gusta y han luchado mucho por tenerla. Su destino no pertenece a la suerte ni a la casualidad, sino a su compromiso y esfuerzo. Irradian entusiasmo.

Entonces no cree en la suerte.

Sinceramente, no. Ni siquiera en esperarla. Creo que cada cual se busca la suya, pero para ello hay que luchar, esforzarse y ser disciplinado. La suerte sonríe a los valientes. Si ante el primer contratiempo que se nos presenta en la vida tiramos la toalla, entonces es cuando nos buscamos la disculpa de “es que no tuve suerte” o de que “no soy persona con suerte”. Lo que sí que nos ocurre a todos es que nos da miedo fracasar, y a veces ese miedo es tan intenso que nos bloquea y nos impide luchar. En este caso, yo diría que el fracaso no existe; es aprendizaje, crecimiento. En la vida son muchas las veces que hay que caerse y levantarse.



¿Se puede vivir “en off” a pesar de hacer lo que a uno le gusta?

Sí, porque la vida tiene dos ámbitos: el personal y el profesional. Uno puede estar “en off” en una parte y “en on” en otra. En este caso, estaríamos hablando de los “nof”, que son personas que están “en on” en su vida profesional (se esconden en el trabajo, el trabajo es un refugio...), porque están “en off” en la personal, viviendo relaciones sin futuro

de cara a la galería, o por costumbre o, como ocurre mucho, por miedo a quedarse solo; es decir, están juntos para matar el tiempo. Al final una vida contagia a la otra, y la persona, si no cambia, se queda “en off”.

¿Y “en on” sin que te apasione lo que haces o cómo vivas?

No. Eso sería el “stand by”. Para VIVIR te has de embriagar de la vida, extraer todo

su elixir en el aquí y el ahora. Mirar el lado positivo de cada cosa que te ocurra y asumir cada día un gran o pequeño riesgo, pues los que arriesgan poco viven menos. Por tanto, se trata de vivir la vida con optimismo y saber disfrutar cada uno de sus momentos.

¿Cómo nos afectan las prisas?

Demasiado. ¡Vivimos corriendo! Una de las razones principales por las que existimos

➔
LA AUTORA
**Maryam
Varela**

Doctora en inteligencia emocional por la Universidad de Bircham (EE.UU.) y titulada en coaching por la escuela Tavistock (Londres), se confiesa una apasionada del lado más humano de la vida. Por eso imparte talleres sobre pasión, llegando a ser considerada como restauradora de sueños en el mundo empresarial y personal tanto en España como el Latinoamérica. Ha publicado también *El mundo de las emociones (La Nave)* y cuenta con dos páginas web: www.elmundodelasemociones.com y www.mujeresdeexito.com.

8 pasos para conseguir apasionarte

Lo primero, como explico en el libro, tomarse tiempo. Merece la pena darse una oportunidad de vivir la vida que uno desea. Propongo estos ocho pasos, cada uno con sus ejercicios para llegar a apasionarse:

PASO 1: Apasíonate contigo.

PASO 2: Descubre tus verdaderas pasiones.

PASO 3: Comprométete con la obra de tu vida.

PASO 4: Empieza a vivir con sentido.

PASO 5: Potencia tu poder interior.

PASO 6: Alinea trabajo y pasión.

PASO 7: Hazte atractivo.

PASO 8: Vive “en on” todo el día.



tiene que ver con que nos hemos sumido en una cultura del microondas, de fórmulas rápidas. Vivimos con prisas, sin parar, apenas tenemos tiempo para nada. “Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo único realmente importante: vivir” (Albert Einstein).

¿Por qué le llaman la atención los que usted denomina “conformistas con resignación”?

Porque creo mucho en la vida. Porque me he levantado muchas veces y me levantaré muchas otras. Porque creo que somos seres dinámicos en constante evolución y hemos de ir cambiando las cosas cuando no nos están funcionando. No admito el conformismo ni la resignación. Jamás digo eso de “más vale lo malo conocido”; cuando pienso así, siempre cambio algo, porque creo que la vida es demasiado bonita como para tirarla o despreciarla. Creo que hemos tenido la suerte de haber nacido y debemos hacer algo con la vida que nos ha sido dada.

Uno de los principales frenos a la consecución de metas es el miedo. ¿De qué forma podemos vencerlo? ¿Tiene la fórmula mágica?

Yo nunca tengo la fórmula mágica de nada. Tampoco sé si la quisiera tener... ¡me gusta explorar la vida! Todos los seres humanos tenemos miedo a muchas cosas, y lo más importante de todo es no huir de nuestros miedos, sino a admitirlos, porque suelen surgir disfrazados como pensamientos irracionales, emociones inexplicables o sensaciones físicas incómodas. Lo importante en estos casos es pararnos y preguntarnos: “¿A qué tengo en realidad miedo?”. El miedo no es el enemigo; es una señal, es una guía para llevar el cambio y no quedarnos estancado. Reprimirlo solo lo hace más grande. Hay que aceptarlo como algo natural.

¿Por qué es tan importante la pasión en la vida de las personas?

Porque la pasión es lo que hace, como decíamos antes, VIVIR al ser humano. Es sentido, es la locomotora que tira del éxito, es el factor diferencial entre hacer y crear, es lo que da razón a tu vida, la luz que te saca de la monotonía, que te permite reforzar tu creencia en ti mismo y que refuerza la capacidad de enfrentar las situaciones más adversas. La tienes ahí como un faro marcándote el rumbo. Te lanza a ir más allá, a vivir con total apertura, a que nada te detenga, pues has encontrado lo que en tu vida realmente tiene sentido. Con pasión saboreas y fluyes con la vida...

¿En qué medida deben ir aparejadas la vocación y la pasión por lo que uno hace?

Están muy unidas. Tiene que ver con la teoría de flujo propuesta por Mihaly Csikszentmihalyi, que establece una relación entre las propias habilidades y el desafío de la tarea, que puede conducir a un estado de flujo o plenitud. En tales casos, aparece un desafío importante que pone nuestras capacidades al máximo. Al entrar en juego nuestras habilidades, tomamos cierto control de la situación, y la ansiedad desaparece para, finalmente, entrar en un estado de fluidez. Esta situación de flujo se produce siempre que tienes un reto alto y estás convencido de que cuentas con las habilidades necesarias para enfrentarte a esa situación.

¿Y el talento y la pasión?

También, pues descubrir y reafirmar tu verdadera pasión te lleva tiempo. Primero hay que identificar, explorar y desarrollar esos talentos potenciales, esos con los que toda persona nace, y reforzarlos para poder dedicarse a lo que a uno realmente le gusta. Uno se apasiona con lo que hace cuando hace lo que le gusta, y además es así cuando encuentra sentido a su vida.

Women in Business 2012

CUARTO ENCUENTRO INTERNACIONAL
PARA MUJERES EJECUTIVAS Y EMPRESARIAS



“Los que viven con pasión miran el lado positivo de las cosas y disfrutan de cada uno de sus momentos”, dice Maryam Varela.

dad, sino a vivir prisioneros de un reloj, a ir con el tiempo contado, pues esto nos hace perder mucha espontaneidad y, en definitiva, mucha vida.

En su caso, ¿cómo vive usted su vida, “en off”, “en stand by” o “en on”?

Hice una catarsis escribiendo el libro. Analicé mi vida en su totalidad, y después de escribirlo, hice varios cambios importantes que necesitaba, pero que por miedo, tampoco encaraba. Hoy puedo decir que estoy “en on”, pero uno siempre ha de seguir luchando, pues siempre hay apartados que se apagan y hay que volver a encender.

¿Se considera una restauradora de sueños?

Me considero una exploradora de la vida, una luchadora, una apasionada de mi trabajo y de mi vida, y me encanta ayudar a otros a restaurar sus sueños. Si eso me hace restauradora o no, eso lo tienen que decir ellos.

¿Qué ocurre cuando le quitamos pasión a nuestra existencia o cuando ni siquiera tenemos pasión por nada?

Que necesitamos pedir ayuda para salir de ahí, porque uno siempre puede renovarse y volverse a ilusionar, aunque cuando estamos viviendo algo muy duro en la vida esto resulte imposible de creer.

Y si después de ponerle ganas y esfuerzo no lo conseguimos, ¿cómo lo resolvemos?

Siguiendo. Nunca hay que dejar de luchar por lo que realmente queremos. No podemos perder foco, eso sí, si el foco es realista. Creo que un gran ejemplo de ello son los deportistas paraolímpicos y olímpicos.

¿Qué condición es indispensable para tener éxito?

Si entendemos el éxito como llegar al mo-

mento en que aquello que nos apasiona sea algo por lo que se nos reconoce y retribuye, creo que entonces la relación es total: alcanzamos el éxito desde el momento en que descubrimos y realizamos aquello que nos apasiona. Para tener éxito se necesita estar enfocado en la meta y tomar acciones concretas. Así podemos decir que sentir pasión por una meta puede llevarte a actuar y a obtener resultados. Sin embargo, no se puede afirmar que la única forma de conseguir resultados sea a través de la pasión, pues se necesitan además otros ingredientes, como una alta motivación, fuerza de voluntad y acciones continuas.

¿No cree que es radical eso de que “¿para qué usar el reloj el fin de semana?” cuando se refiere a los que viven pasiones auténticas?

Según, porque no me refiero a la puntuali-

EL LIBRO



PASIÓN.

Maryam Varela.

Editorial: Edición Personal.

Páginas: 156.

Precio: 15 €.