



## Negatividad: El Monstruo Que No Reside Bajo Tu Cama.

Psicología, 23/01/2019



### Yin and yang

No sé porqué. No recuerdo si estaba triste, enfadada o distraída cuando lo hice.

El garabato en forma de monstruo estaba ligado a un monigote que había tachado.

El monstruo recibió el nombre de "**Monstruo de la Negatividad**" y el monigote el nombre de "**tú**".

Al lado del monstruo estaba escrito "ahora el monstruo está feliz", con una sonrisa dibujada. Recuerdo que aquello no lo hice yo, sino un amigo que vio el dibujo y no entendió bien su propósito, así que le dio uno.

Y esto me ha hecho pensar. Y no es la única cosa que me ha hecho pensar estos días.

El otro día vi la película de "*Belleza Oculta*" y algo que me gustó mucho fue el mensaje y el concepto del tiempo que la película

El otro día, haciendo limpieza, encontré mi cuaderno de Filosofía. Al principio estaba marcado por apuntes, pero a medida que avanzabas, te encontrabas con poemas, historias o frases sin sentido que luego formaban una composición. Con garabatos y formas inconexas que dibujas en un momento de aburrimiento y distracción.

Voy a ser sincera: No tomaba apuntes en Filosofía.

No porque no quisiera, sino por que esos apuntes están en Internet. Excepto los viernes.

Los viernes usaba el cuaderno para apuntar porque dábamos falacias, árboles de verdad o sesgos cognitivos.

Así que pasando las páginas me encontré con un dibujo, un garabato que tiene forma de monstruo.

te quiere dar: El tiempo es un regalo y lo malgastamos.

Estoy gastando mi tiempo en escribir esto, y tú, en leerlo.

Gastamos nuestro tiempo, a veces bien, a veces mal.

Y todos sabemos que la mayoría del tiempo lo empleamos mal.

Y creo que lo gastamos mal porque estamos más pendientes del Monstruo de la Negatividad que del de la Positividad.

Nos preocupamos mucho, somos inseguros y tenemos miedo.

Y yo soy la primera en meterme en ese saco.

Me preocupo por todo y todos. Los problemas de los demás los hago míos, me gusta empatizar e intentar ayudarles.

También me preocupo por mí, y sin motivo.

Porque la verdad, no hay motivos. No existen y ni siquiera puedo crearlos.

Y cada vez que veo que me siento así, me digo a mí misma "todo va a estar bien".

Y como todos sabemos, pienso demasiado y por más que me lo repito, no me lo termino de creer.

Y cuando veo que esa situación me supera, cojo un trozo de papel y escribo.

Todos los miedos, las inseguridades o los problemas. Todo por lo que me preocupo.

Alguna vez he conseguido tacharlos todos porque tenían solución y otras muchas, he dejado cosas sin tachar porque no la tenían, y esto siempre me llevaba a lo mismo: ¿si tiene solución, para que te preocupas, y si no la tiene, para que te preocupas?

Después de eso, me creía un poco más lo de que todo iba a ir bien.

Me ayudaba a organizar mi cabeza, a guardar esos "problemas" en un cajón y poder centrarme en lo que realmente quiero.

¿A dónde voy con esto? Pues a que por muy tonto, grave o inexistente que sea el problema, debes dejarlo ir.

Habla con alguien, o escribe, o grita.

Lo importante es que eso se desprenda de tu pecho y el Monstruo de la Negatividad se haga más pequeño.

Y sí, tendrás días geniales que acabarán mal y días malos que acabarán bien, y a veces te sentirás raro sin motivo, pero eso demuestra que eres humano y forma parte de tu **Ying** y tu **Yang**: no hay bondad absoluta o maldad absoluta, en lo bueno siempre habrá algo malo y en lo malo, algo bueno. En perfecto equilibrio para no entrar en caos.

Así que confía en ti, piensa en positivo, ama (a todos, a todo y a ti mismo) y gasta tu tiempo en atender al **Monstruo de la Positividad**.

Haz que tus demonios y el Monstruo de la Negatividad sonrían un poco.

