

CIARA MOLINA

Emociones expresadas, emociones superadas

Una guía para lograr el equilibrio psicológico
a través de la gestión de nuestras emociones



Índice

Portada

Dedicatoria

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

PIENSA, SIENTE, ACTÚA

ME EMOCIONO AQUÍ Y AHORA

UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

QUIERO, PUEDO Y ME LO MEREZCO

LA COMUNICACIÓN COMO BASE DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

LA SUMA EMOCIONAL

NADA ES UN ERROR, TODO ES APRENDIZAJE

GESTIONANDO BARRERAS EMOCIONALES

Créditos

Dedicado a Tedy, por ser mi compañero de viaje y enseñarme el significado de amar en plenitud.

AGRADECIMIENTOS

Quiero mostrar mi gratitud a todas las personas con las que me he cruzado a lo largo de la vida, porque de cada una de ellas aprendí lo necesario para seguir creciendo. Haciendo una mención especial a...

Tedy, por estar siempre a mi lado y alentarme a seguir cuando las cosas se pusieron difíciles.

Mayra, mi ángel humano, por tener la certeza de que mi proyecto Ciara Molina Psicóloga Emocional resultaría un espacio virtual donde la gente se sentiría cómoda y aprendería a mostrar sus emociones sin ningún tipo de miedo.

Alicia, Matilde, Pepi y Silvia, por tener la generosidad de compartir conmigo y todos los lectores de *Emociones expresadas, emociones superadas*, sus experiencias personales, tratando de alumbrar así el camino de otros que pasan por momentos difíciles.

Y de un modo general, a todos los usuarios, pacientes, amigos y familiares que durante estos años me han acompañado en esta aventura de mostrar, de una manera sencilla, amena y cercana, la psicología a todo aquel que quisiese aprender a gestionar sus emociones.

INTRODUCCIÓN

Emociones expresadas, emociones superadas ha supuesto para mí la culminación de un sueño. Han sido muchas las personas, durante mi ejercicio profesional, que me pedían que escribiera un manual práctico para aprender a gestionar el mundo emocional. Me parecía una idea interesante, pues vivimos en una sociedad donde ser uno mismo, entenderse y valorarse, para poder relacionarse saludablemente con los demás, se ha convertido casi en una utopía. Quería romper con eso, aportar mi grano de arena, siempre desde la humildad, para que se empiece a cambiar nuestra forma de afrontar la vida. Así que cuando Oniro llamó a mi puerta, ofreciéndome la oportunidad de hacer esta guía, supe que había llegado el momento de ponerse a escribir.

Siempre quise ser psicóloga, era algo que sentía muy dentro de mí. Ayudar a otros a encontrarse mejor me parecía el acto de amor más grande que podía ofrecer al mundo. Así que, pese a todas las piedras que encontré en mi camino, nunca abandoné la idea de acabar ejerciendo mi profesión. Claro que llegar hasta el día de hoy no ha sido fácil.

El primer obstáculo lo encontré en el mismo momento que decidí estudiar psicología. Fui la única alumna de todo mi instituto que escogió esta carrera, mis profesores me decían que debía elegir algo más relacionado con el mundo de las letras y mi padre consideraba que era una profesión poco valorada y sin ninguna salida. Un panorama desolador, ¿no?, pero no me importaba, lo tenía claro.

No se me olvidará nunca mi primer día de clase, llegué muy nerviosa, pero ilusionada por esta nueva etapa que comenzaba, y me dispuse a asistir a mi primera asignatura: Psicobiología. Lo primero que lanzó la doctora que la impartía fue: «Vamos a evaluar el nivel que tenéis. Sacad papel y bolígrafo que os voy a hacer un examen». Me quise morir. Yo que venía de un bachillerato de letras me tenía que enfrentar a un examen de ciencias el primer día. Mi nota fue 0,3. Parecía que el destino me estaba dando una nueva bofetada para hacerme desistir de mi sueño. Estudié tanto esos cuatro años que, paradójicas de la vida, la última nota que obtuve antes de licenciarme fue una matrícula de honor. Gracias a que no me rendí ante mis miedos puedo decir que conseguí vencer la batalla a las primeras limitaciones con las que me encontré.

Salir al mundo profesional recién licenciado es como querer nadar donde no hay agua. De repente te encuentras con unos conocimientos que deseas aplicar cuanto antes, y con un mercado que te valora poco por no tener experiencia. Es como la

pescadilla que se muerde la cola. Así que las ilusiones por encontrar un puesto de trabajo sólo se concretaron en el voluntariado que hice en un centro de rehabilitación socio-laboral para enfermos mentales severos. Era todo un hándicap, por lo que empecé a aceptar trabajos de todo tipo con tal de tener un sueldo a fin de mes. Durante nueve años hice de todo, desde camas en un hotel hasta ventas, atención al cliente, contabilidad, etc., pero seguía queriendo ejercer mi profesión.

Justo en mi peor momento personal, por problemas laborales y familiares que acabaron desbordándome, creé un perfil en la red social Facebook al que denominé Psicóloga Emocional (ahora Ciara Molina Psicóloga Emocional). Estaba tan hundida que no tenía nada que perder y quería demostrarme a mí misma que seguía siendo psicóloga. Os vais a reír, pero tenía tanto miedo de que alguien me juzgase mal que al principio no decía mi nombre ni ponía mi fotografía. A todos mis pacientes les digo lo mismo, Ciara Molina Psicóloga Emocional me ha ayudado más que a nadie, porque en este proyecto me descubrí como persona.

Pensando en aquellos que pasaban por una situación emocional similar a la mía, decidí mostrar una cara de la psicología mucho más amable y cercana para intentar llegar al corazón de las personas. Así que a través de frases positivas, canciones optimistas, debates abiertos, pinturas, etc., conseguí crear una especie de consulta virtual donde todos participaban y se ayudaban los unos a los otros. Me di cuenta de la gran necesidad que tiene la gente de expresar sus sentimientos, e Internet resultaba un medio que, lejos de parecer frío, facilitaba este contacto desde la salvaguarda del anonimato si así se quería. La demanda fue tan grande que me animé a probar intervenciones terapéuticas a través de tres medios virtuales: correo electrónico, chat y videoconferencia. Al ver tal aceptación presenté mi proyecto al Premio Psicofundación Jóvenes Psicólogos Emprendedores 2011, que se convocaba por primera vez. Aunque no gané el premio, sí recibí una mención honorífica que destacaba el valor de Ciara Molina Psicóloga Emocional, así que para mí ésa fue una gran satisfacción.

La evolución de la consulta fue bastante lenta al principio, había que perder el miedo a esta nueva manera de aplicar la psicología y se necesitaba tiempo para coger confianza. Llegó un momento en que empecé a sentirme agobiada, ya que tenía una ilusión muy grande porque Ciara Molina Psicóloga Emocional funcionase, pero la presión económica de casa me preocupaba bastante. Así que se me planteó un dilema, seguir adelante o volver a buscar empleo de cualquier otra cosa. Esa noche recibí, a través del formulario de contacto de mi página web <www.ciaramolina.com>, la carta de una señora que me daba las gracias por haberle salvado la vida. Aquello llamó mucho mi atención. En ella explicaba que había preparado un bote de pastillas para suicidarse porque su exmarido no le

dejaba ver a sus hijos. No recordaba bien por qué razón entró en Ciara Molina Psicóloga Emocional y leyó un cartelito que le hizo desistir de su empeño por quitarse la vida. Aquellas palabras me llegaron tan hondo que todas las dudas sobre si seguir o no se disiparon al momento. Costase lo que costase seguiría ayudando a las personas a encontrar la luz en medio de tanta oscuridad. Recuerdo perfectamente que miré el número de usuarios aquel día, eran dieciocho mil, en menos de un año pasaron a ser un millón. La gente tenía mucha necesidad de encontrar su equilibrio emocional y la página se convirtió en un medio de fácil acceso donde poder expresarse y aprender sobre sí mismos.

Veamos qué nos ofrece *Emociones expresadas, emociones superadas...*

Hace ya algunos años que se viene observando un incremento de enfermedades o trastornos asociados a la mala gestión emocional (depresión, ansiedad, estrés, etc.). Como psicóloga estoy acostumbrada a hacer intervenciones terapéuticas que ayuden a paliar estas dolencias, pero ¿no sería más interesante poder prevenirlas? Necesitamos identificar cómo nos sentimos para conseguir prevenir o manejar la fatiga emocional. Con *Emociones expresadas, emociones superadas* pretendo enseñaros toda una serie de técnicas que os ayuden a gestionaros emocionalmente de una forma sana, consiguiendo así superar barreras y alcanzar el equilibrio deseado.

La psicología cognitivo-conductual, en la que yo me marco, parte de la siguiente premisa: las personas pensamos, nos emocionamos y actuamos, por ese orden. Tres eslabones de la misma cadena. Si pensamos en positivo, sentiremos en positivo y actuaremos en positivo; lo mismo sucederá en el caso contrario. Teniendo en cuenta esto, trabajar cualquiera de los tres eslabones nos facilitará el cambio en los otros dos, así que empezaremos por entender lo que implica y cómo funciona cada uno de ellos.

En toda evolución personal, la educación es un elemento básico. Se nos ha educado desde un sistema curricular y competitivo donde lo que importaba eran los conocimientos adquiridos, reprimiendo la parte emocional, ya que socialmente no estaba bien visto mostrar los sentimientos en público. Aquellos que no eran «aptos» dentro del sistema padecían una serie de malestares y frustraciones, con el agravamiento de que no tenían las habilidades y las competencias emocionales necesarias para gestionarlos. Por ello entendí que para prevenir ese malestar había que empezar por enseñar a las personas a conocerse a sí mismas desde la parte que nos fue negada, la emocional.

La única manera de trabajar las emociones es desde el momento presente, aunque somos muy dados a añorar o padecer un pasado que no podemos cambiar, o a angustiarnos por un futuro que nos es incierto. Veremos cómo al centrarnos en el hoy favoreceremos la descarga de tensión emocional, recuperando así la paz interior.

Para ello nos ayudaremos del *mindfulness* (atención y conciencia plena), a fin de evitar crearnos expectativas que, al no verse satisfechas, favorezcan la aparición de frustraciones.

La actitud determina el estado de ánimo, es algo que debemos tener muy en cuenta. Dependiendo de cómo afronte las situaciones que la vida me plantea, mi pensamiento, mi emoción y mi acción se verán condicionados de una u otra forma. Toda actitud está asociada a una voluntad de cambio, pero la voluntad se queda en nada si no la acompañamos de acción, por lo que veremos cómo debemos aprender a establecer límites a los malestares que sintamos. Quedarnos en lo conocido, en la llamada zona de confort, acabará por aprisionarnos, ya que el ser humano necesita de la adaptación al cambio para poder sobrevivir.

Nuestro lema será: «Quiero, puedo y me lo merezco». Trabajaremos el concepto de autoestima a través de la aceptación y el amor incondicional, entendiendo que valorar y quererse a uno mismo nada tiene que ver con el egoísmo. Asumiremos que los demás pueden no estar de acuerdo con nosotros y no por ello tenemos que vivirlo como una ofensa.

Encontraremos la base de todo el proceso de gestión emocional en el modo en que nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás. Debemos aprender a escuchar, en vez de oír, a ponernos en el lugar del otro intentando entender qué es lo que piensa y siente, para después ser asertivos exponiendo nuestro parecer sin adoptar una conducta sumisa o falta de control. Expresarnos emocionalmente hará que el cuerpo no acuse todas las tensiones reprimidas y enferme.

Tan importante es llenarnos de positividad como sacar lo que yo denomino la «basura emocional». Por tanto, por un lado trabajaremos las bondades de la risa, los abrazos, las lágrimas, el perdón y el positivismo a través de la resiliencia. Por otro, veremos cómo manejar el ego, el enojo y la desolación, entendiendo que nada es un error, que todo ayuda al crecimiento personal.

He querido dedicar la última parte del libro a explicar algunas de las barreras emocionales con las que nos podemos encontrar, y cómo afrontar cada una de ellas. Será cuando hable de temas como la ansiedad, el estrés, el proceso de duelo, la dependencia, las disonancias cognitivas, el perfeccionismo, el miedo al compromiso y las relaciones tóxicas.

Alguien me dijo una vez: «Vive sin aparentar, ama sin depender, escucha sin acatar y habla sin ofender». ¿Empezamos el viaje?

PIENSA, SIENTE, ACTÚA

Como psicóloga, estoy acostumbrada a trabajar los malestares emocionales una vez éstos se han apoderado de la persona que los padece, pero ¿por qué conformarse con tratar los síntomas y sus consecuencias pudiendo prevenirlos? Confucio, pensador chino, decía: «Dale un pescado a un hombre y lo alimentarás un día. Enséñale a pescar y lo alimentarás toda su vida». Ésa es mi pretensión con *Emociones expresadas, emociones superadas*, enseñaros a pescar en el mar emocional.

A lo largo de los años, muchos pacientes o usuarios de mi espacio virtual Ciara Molina Psicóloga Emocional me habían comentado que por mucho que leyesen libros de autoayuda conocían muy bien la teoría, pero no lograban su aplicación práctica. Algunos bromeaban con la idea de que les redactase una especie de guía o libro de cabecera al que pudiesen acudir en momentos de tensión emocional. Pues bien, hoy ha llegado el día de hacer realidad sus peticiones en agradecimiento a lo valientes y generosos que han sido por abrir sus corazones, dejando atrás sus miedos.

El primer interrogante que se me planteó al empezar a escribir este libro fue qué espero conseguir al final de su lectura. Tuve clara la respuesta: seguridad, confianza y valor para aceptarse, conocerse y relacionarse con los demás de una manera emocionalmente saludable.

Cogeremos como referencia la premisa en la que se basa la psicología cognitivo-conductual, con la que me identifico: «Lo único que determina que mi estado emocional sea uno u otro es el pensamiento. Así como pienso, siento y, por consiguiente, así como siento, me comporto». Es decir, *pienso, siento y actúo*. Aunque no siempre es así, esta corriente psicológica nos invita a conocer de una forma clara y sencilla cómo es el patrón de comportamiento del ser humano.

Teniendo esto en cuenta, podemos afirmar que el responsable único de mis emociones soy yo mismo, no el entorno, ni las circunstancias, sino la interpretación que yo hago de ellos. El pensamiento interpreta lo que ve según sus creencias y experiencias vividas, y esto produce una respuesta emocional que desembocará en una conducta determinada. Por tanto, lo que pensamos, sentimos y hacemos forma parte de un todo indivisible que se retroalimenta constantemente, de tal manera que cualquier cambio que se produzca en algún eslabón de la cadena supondrá una modificación en los otros dos.

Con la interpretación que hacemos de la vida, la mente activa toda una serie de mecanismos de defensa para sobrevivir. Ésta no soporta las incertidumbres, entonces

crea, fantasea, idea para encontrar una respuesta. No importa si la respuesta que obtenemos es cierta o no, lo que importa es resolver el conflicto emocional y avanzar conductualmente en el proceso de adaptación al entorno.

Si toda la vida he creído que no tengo la habilidad suficiente para relacionarme con los demás, es probable que cuando se me presenten situaciones sociales como reuniones, citas o exposiciones en público se activen en mi interior pensamientos negativos del tipo «si me muestro ante los demás se darán cuenta de que no soy una persona válida», que harán que me sienta emocionalmente devastado, generando con ello sensaciones de ansiedad, estrés y tristeza.

Lo que hace la psicología cognitiva es ayudar a la persona a reconocer sus patrones de pensamiento para poder modificar su estado de ánimo y aplicarlo de forma positiva en su conducta o comportamiento.

Pensamientos positivos o negativos, tú eliges

Como hemos podido comprobar, el pensamiento, la parte cognitiva de nuestra mente, es el inicio de todo. Forma parte de una compleja maquinaria mental que nunca descansa, pero con una capacidad muy valiosa: su plasticidad. ¿Qué significa que la mente sea plástica? Significa que entrenándola podemos hacer con ella lo que queramos. Sabiendo esto, ¿por qué no utilizarla para sacar el máximo beneficio?

Los pensamientos negativos generan una enorme cantidad de malestar, su manifestación común es la ansiedad. La mente se encuentra ante un conflicto al que no sabe dar solución y los mecanismos de alerta de nuestro cerebro se activan dando lugar a sensaciones físicas y mentales poco agradables. Éstas provocan un desequilibrio en nuestro comportamiento armonioso, desde cambios de hábitos hasta pérdida de control sobre la realidad, sensación de tristeza, irritabilidad y, sobre todo, alteraciones psicosomáticas (malestares estomacales, tensión cervical, mareos, etc.), hasta llegar a creer que no vamos a sobrevivir a la situación emocional que se nos presenta.

Los pensamientos positivos, en cambio, provocan todo lo contrario a nivel emocional. Estamos convencidos de que, sea cual sea la situación en la que estemos, encontraremos la manera de resolverla sin salir perjudicados. De ahí que tengamos manifestaciones de felicidad, bienestar, amor y, sobre todo, salud física.

Hemos de tener claro que un pensamiento positivo nunca puede generar una emoción negativa, de la misma manera que una emoción positiva nunca irá precedida de un pensamiento negativo. Independientemente de cómo sea la situación que la vida nos presenta, lo que determinará un pensamiento u otro será la interpretación que se haga de ella. Una actitud adecuada ante dicha situación, aunque ésta no nos sea muy propicia, puede favorecer la aparición de pensamientos más adaptativos que nos ayuden a buscar soluciones a lo que estamos viviendo. De esta forma nos sentiremos mejor al confiar en que vamos a superar esa barrera.

¿Qué beneficios concretos produce el pensamiento positivo?

- Potencia el optimismo y con él la valoración que uno hace de sí mismo (autoestima). Nos sentimos más preparados para resolver problemas y establecer relaciones.
- Ayuda a que nos reconozcamos en un estado de paz interior que favorece la comunicación con uno mismo y con los demás.
- Activa la voluntad de la persona por resolver cualquier situación, acompañada de una acción que ayude a dicha resolución.
- Supone un incremento de la creatividad, lo que favorece muchísimo el estado

de ánimo.

- Mejora la memoria y la atención, al no tener «ruidos» que distorsionen esta forma de pensar.
- La variabilidad de la frecuencia cardíaca se normaliza, lo que ayuda al buen funcionamiento del organismo.
- Normaliza el nivel de azúcar en sangre.
- Disminuye la tensión arterial.
- Favorece el estado de relajación reduciendo las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol).
- Favorece la secreción de endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad.

Os estaréis diciendo: «Sí, todo eso está muy bien, pero ¿cómo lo aplico en mi cotidianidad?». Para dar respuesta a esta incertidumbre me voy a detener en el último punto: las endorfinas.

Todos ansiamos encontrar la fórmula de la felicidad, pero pocos creemos saber su composición. Como hemos podido ver, la felicidad es un estado interno que depende en gran medida de nuestro patrón de pensamiento, pero ¿sucede algo más en nuestro cerebro que favorezca dicho proceso? Sí, el trabajo de las endorfinas.

¿Qué son las endorfinas? Se trata de un grupo de hormonas que se forman naturalmente en el cerebro y que al ser liberadas aumentan el umbral del dolor, favoreciendo de esta manera una sensación analgésica que hace que se alcance el estado de bienestar emocional. Químicamente son parecidas a la morfina. Como cualquier componente del cerebro, ayudan a otras funciones del organismo, en este caso a otras hormonas. Es por ello que favorecen la producción de hormonas sexuales, están implicadas en la sensación de hambre y son importantísimas para la regulación del sistema inmunitario.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro cerebro para que produzca endorfinas? Exponiéndolo a sensaciones agradables, como la música, la comida, los olores, el acto sexual, el ejercicio físico, la risa, los baños de sol, las aficiones e incluso el contacto con sustancias picantes. En definitiva, cualquier actividad o situación en la que experimentemos ese sentirse bien. Viene a ser un bucle que se retroalimenta, hacer lo que nos gusta produce endorfinas y a su vez las endorfinas hacen que las cosas nos gusten.

Quizá no sepamos lo que nos gusta en un momento dado, porque nuestro sistema emocional parece taparlo cuando no nos sentimos muy bien, pero algo sí tenemos claro: sabemos lo que no nos gusta. Éste es un buen punto de partida para entrenar nuestra mente a que sea más positiva. Es tan importante ejercitar el cerebro en su parte racional como en su parte emocional, por lo que dedicarse un tiempo para

sentirse bien se convertirá en la mejor de las medicinas. Por tanto, si conseguimos con nuestra actitud tener una mente positiva y, sobre todo, receptiva a los momentos agradables que vivimos, nos estaremos acercando mucho más a la tan ansiada fórmula de la felicidad.

El doctor Wayne Dyer afirma que «te conviertes en lo que piensas, quieras o no». Si creemos que somos unos inútiles, que no valemos para nada y que nadie nos quiere, viene la vida y lo hace realidad. Es por ello que, puestos a pensar, hagámoslo en positivo para construir un presente mucho más equilibrado.

Es más sencillo de lo que en un primer momento pueda parecer. Si aprendemos a reconocer en nuestro pensamiento las limitaciones (malestares) que nos presenta, cambiarlas por ideas o afirmaciones positivas nos proporcionará una paz interior que hará que nos comprendamos, nos aceptemos y nos perdonemos, eliminando así todo «ruido» y escogiendo lo que queremos en todo momento. A veces es algo tan simple como quitar el prefijo *im-* de la palabra *imposible*.

El primer paso siempre será cambiar la forma de pensar, y para ello debes creerte capaz de hacerlo. La imaginación será nuestra aliada en el cambio, debemos visualizarnos en aquello que queremos atraer a nuestra vida y estar convencidos de que llegará en el momento adecuado. Repetir por repetir ideas que tú mismo consideras inalcanzables no producirá un cambio en el pensamiento. Evidentemente, este cambio no se va a dar de un día para otro y al principio nos sentiremos un poco ridículos al forzarnos a pensar en ideas positivas que no consideramos muy viables, pero no pasa nada, toda trascendencia necesita un período de adaptación, lo importante es no desistir.

El mero hecho de tomar conciencia de que nosotros tenemos el control sobre el estado emocional que nos provoca determinada situación hace que nos sintamos más alegres y seguros, ya que de repente nos reconocemos como los dueños absolutos de nuestras propias vidas, hemos dejado de ser unas marionetas en manos de otros a los que un día otorgamos tal poder.

Desde esta perspectiva, los obstáculos o crisis a los que nos enfrentamos son una excelente vía para conocernos dentro del malestar y crecer personalmente en el camino del desarrollo como seres humanos. Dejamos de ver los errores como fracasos y comenzamos a transmutar esa experiencia de forma que nos resulte beneficiosa o necesaria para seguir evolucionando.

Prestar atención a lo que uno dice resulta muy eficaz para identificar el reflejo emocional de nuestros pensamientos internos. En definitiva, la felicidad, como dijo Gandhi, se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía. Sabiendo esto, utilicemos la palabra como herramienta que nos ayude a trabajar este cambio en los patrones cognitivos de nuestra mente (pensamiento).

Será con *afirmaciones positivas* como lograremos modificar el pensamiento a través del uso del lenguaje. Se trata de que te creas lo que te dices, no sólo que te quedes con las palabras: «Me quiero», «me valoro», «soy capaz»... Anímate a potenciar aquello que quieres atraer y tu pensamiento abrirá el camino emocional que te ayudará a alcanzarlo.

¿En qué consisten exactamente las afirmaciones positivas? En formular, de forma deliberada, frases positivas en relación a tu vida. Debes pronunciarlas en voz alta o escribirlas para hacerlas más conscientes. No importa en qué momento del día las digas, cualquier momento es idóneo cuando se trata de trabajar el pensamiento positivo.

A fuerza de habituarnos a decirle a la mente aquello que queremos, se irán produciendo pequeños cambios que ayudarán a que empecemos a ver el mundo desde otra perspectiva. Percatarnos de este poder nos hace comprender que nosotros podemos ser nuestros propios sanadores.

Louise L. Hay decía que ella siempre recomendaba a las personas que acudían a sus talleres ponerse frente al espejo y pronunciar dichas afirmaciones, porque mirarse a los ojos ayuda a la propia aceptación. El darte cuenta de que te rechazas o infravaloras cuando dices algo positivo respecto a ti mismo te hace reflexionar sobre la responsabilidad de verte convertido en el carcelero de tu propia existencia.

Hace un tiempo una marca de cosméticos contrató al artista forense Gil Zamora para hacer un experimento sobre la percepción que las personas tienen de sí mismas en comparación con la percepción que tienen los demás sobre ellas. El experimento consistía en llevar a una mujer a un estudio donde no había estado nunca. Al entrar, Gil estaba de espaldas frente a una mesa de dibujo y una cortina lo separaba del confortable sillón donde ella se sentaba. Él tenía que preguntarle cómo era su rostro, qué destacaba de él, etc. Y realizaba un retrato según esta descripción. La única consigna que la mujer recibió antes de entrar es que debía ser amigable con la persona que había en la sala previa al estudio. Al salir, la persona con la que había estado en la sala entró. Gil, que tampoco la podía ver, le preguntó cómo era físicamente la mujer que acababa de salir y realizó un nuevo retrato. Al comparar ambos dibujos había claras diferencias en ellos. El primero se veía más apagado, triste, de más edad, melancólico; en cambio, el segundo era todo lo contrario, radiaba felicidad, alegría y belleza. ¿Qué había cambiado? La percepción que la primera mujer tenía de sí misma. Tomar conciencia de ello le hizo percatarse de cuánto esa percepción le había afectado en la toma de decisiones de su vida, los trabajos que aceptaba, los amigos con los que quedaba, la relación con sus hijos, etc. Fue un gran impacto existencial y a la vez una gran enseñanza, ya que a partir de ese momento podría cambiar su forma de verse y trabajar su autoestima hasta aceptarse

tal y como es.

Desde mi propia experiencia puedo deciros que en una época complicada de mi vida, en la que me sentía muy mal y no encontraba explicación a lo que me estaba pasando, decidí poner en práctica esta serie de afirmaciones positivas... total, no tenía nada que perder. Al principio era muy escéptica, no creía en absoluto que se produjese en mí ningún cambio positivo. Luego entendí que no basta con pronunciarlas, sino que, a nivel emocional, hay que creer en lo que estamos diciendo, pues si no creo en lo que digo difícilmente se hará realidad. No empecé a notar estos cambios hasta que creé Ciara Molina Psicóloga Emocional. El hecho de compartir con los demás mis conocimientos, sólo con la intención de hacerles sentir bien, hizo que me diese cuenta de que mi vida iba mejorando a medida que ayudaba a otros a mejorar la suya. A todos mis pacientes les digo lo mismo: «El espacio virtual me ha ayudado mucho más a mí que a cualquiera de vosotros y cuando uno tiene en su poder los conocimientos y herramientas psicológicas necesarias para alcanzar el equilibrio emocional es humanamente imposible no transmitirlos a los demás para que los utilicen en beneficio propio».

Sensación, emoción y sentimiento

El objetivo de trabajar pensamiento, emoción y conducta es alcanzar lo que los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer, de la Universidad de Yale, denominaron allá por los años noventa *inteligencia emocional*, expresión que años más tarde popularizó el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. Todos coincidían en definirla como la habilidad de percibir, entender, razonar y manejar las emociones de uno mismo y de los demás. Además, incluye la capacidad de ser conscientes de estas emociones y cómo afectan e interactúan con el resto de inteligencias, principalmente sobre las denominadas cognoscitivas o tradicionales.

Con frecuencia llegan a mi consulta pacientes a los que resulta difícil describir «cómo se sienten» o «lo que sienten» ante una determinada situación o persona. Pueden hablar de cosas concretas, pero entender el mundo emocional que experimentan les resulta muy complejo. Dentro de este caos mental necesitan encontrar a alguien que los ayude a comprenderse e identificarse, buscando de esta manera aliviar la tensión acumulada ante tal incertidumbre. Mi tarea como psicóloga será ayudarlos a distinguir y reconocer las emociones en ellos mismos y en los demás, para posteriormente enseñarles a expresarlas.

Sensación, emoción y sentimiento son tres conceptos que tendemos a confundir con asiduidad. Solemos emplearlos para describir nuestro sistema emocional, pero nos cuesta diferenciar claramente qué significa cada uno de ellos. Como necesitamos identificarlos para después potenciarlos o gestionarlos de modo que no nos sean adversos, primero deberemos aclarar qué significan.

Entendemos por *sensación* la impresión meramente física percibida a través de los sentidos. Por ejemplo, la sensación que nos produce el olor de un bebé, una buena comida, ciertos tipos de música, un ruido estridente, etc.

Las *emociones* son la respuesta que aparece después de la percepción de la sensación. Se manifiestan de manera abrupta y en ellas no interviene la parte racional. Podríamos decir que se trata de la primera reacción frente a una situación antes de actuar tras haber generado un pensamiento asociado. Al tratarse de estados afectivos internos, nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etc.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias, tal y como comentábamos en el apartado anterior. Si yo considero que hablar en público es verme expuesto interiormente y eso no me gusta, sentiré miedo. En cambio, si veo esta misma situación como una oportunidad para exponer al resto mi pensamiento y forma de actuar, la emoción asociada será mucho más placentera.

La mayoría de autores coinciden en diferenciar ocho emociones básicas, cuatro

primarias y cuatro secundarias. Todas ellas tendrán diferentes maneras de manifestarse.

Entendemos por *emociones primarias* aquellas presentes desde nuestro nacimiento:

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar, gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad, pesimismo.

Las *emociones secundarias*, en cambio, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia existencial:

1. Amor: aceptación, afinidad, confianza.
2. Aversión: disgusto, asco, repugnancia.
3. Sorpresa: asombro, sobresalto, desconcierto.
4. Vergüenza: culpa, pena, remordimiento.

Casi nunca se manifiestan de forma aislada, suelen combinarse entre sí. Por ejemplo, un cuadro de ansiedad viene acompañado por emociones de miedo, pesimismo e irritabilidad, mientras que la sorpresa ante la noticia de un embarazo deseado lo hace de la mano de la alegría y el amor.

¿Qué será entonces el *sentimiento*? La expresión mantenida en el tiempo de las emociones.

Con unos ejemplos lo vamos a ver muy claro:

- Tengo problemas de comunicación con mi jefe, no me siento valorado y al considerar que no me puedo explicar comienzo a sentir cómo la ira se apodera de mí. Si no consigo canalizar esta ira para mejorar mi relación laboral, con el tiempo acabará por convertirse en un sentimiento de odio hacia él o la situación en concreto.
- Tras muchos años de solicitar una subvención que me ayude a crear mi propio laboratorio, recibo la noticia de que me ha sido concedida, la alegría me invade, mis sensaciones corporales son de plenitud y vivo el proceso con un inmenso sentimiento de felicidad.

Las emociones están asociadas a las respuestas fisiológicas del cuerpo; en cambio, los sentimientos se vinculan a la percepción de las emociones a través de la

mente. Por tanto, el equilibrio metabólico de la persona es imprescindible para alcanzar el sentimiento de tranquilidad que tanto ansiamos, el llamado bienestar emocional. Cuando yo tengo un miedo se crea un conflicto fisiológico interno. Esta falta de armonía, esta crisis, al ser percibida provoca el sentimiento de malestar. De la misma manera, siento placer al percibir que mi cuerpo funciona bien. Por tanto, para que haya sentimientos es necesario un sistema nervioso con la capacidad de proyectar en imágenes las emociones, para posteriormente hacerlas conscientes.

En conclusión, podemos decir que simulando pensamientos y emociones positivas el cerebro se puede autoengañar para favorecer o huir de los estados emocionales que estemos viviendo: tenemos el poder de cambiar nuestra vida y con ello favorecer el equilibrio emocional. Suele ser algo que subestimamos con frecuencia, a pesar de que es básico para la supervivencia como individuo y como especie.

Por ello deberíamos establecer, como objetivo educacional propio y de nuestros niños y jóvenes, sistemas que enseñen a organizar nuestras emociones de forma que podamos favorecer las positivas, y entender y canalizar las negativas. No se trata de diferenciar entre gente buena y gente mala, todas las emociones son inherentes al ser humano.

Educación emocional versus educación curricular

Hasta el momento hemos aprendido que pensamiento, emoción y conducta son eslabones de una misma cadena, que ayudan de forma complementaria a la persona a sobrevivir individual y colectivamente ante las situaciones que la vida le plantea. Partiendo de esta premisa, no sería descabellado pensar que necesitamos de la educación para conseguir que el individuo aprenda a conocerse a sí mismo, en el término amplio de la palabra, y así poder entenderse y relacionarse armoniosamente con los demás. ¿Creéis que en la actualidad se nos educa de esta manera dentro y fuera de nuestras escuelas?

Todos los organismos administrativos están de acuerdo en que la educación es el punto de partida desde el que se desarrolla la persona. Entonces ¿por qué clasificarla por jerarquías o capacitaciones? ¿No somos todos seres humanos que necesitamos desarrollarnos para crecer? Si somos seres únicos en pensamiento, emoción y conducta, se entiende que no todos tenemos las mismas cualidades, capacidades o debilidades ante una misma situación. ¿Por qué entonces se nos exige que todos lleguemos al mismo nivel educativo y al mismo tiempo? Resulta un contrasentido, ¿no creéis? Nos enseñan a competir, por lo que en esta carrera de fondo habrá vencedores y vencidos, ambos afectados positiva o negativamente en su estado de ánimo según los resultados obtenidos.

Cuando me dispuse a plasmar mis conocimientos en este libro me pregunté cuántas cosas de las estudiadas en la carrera recuerdo en la actualidad. Y lo que recuerdo, ¿es porque realmente lo estudié en la universidad o porque día a día me voy retroalimentando de nuevas vertientes didácticas que me ayudan a desempeñar mi profesión? La respuesta a estos interrogantes me impactó: si echo la vista atrás, la mayor parte de lo estudiado en los cuatro cursos académicos que dura la licenciatura había caído en el saco del olvido. Empecé a preguntar a colegas de profesión para ver si sólo me pasaba a mí. Todos llegaron a la misma conclusión que yo: memorizamos, pero no aprendemos. Esto me llevó a plantearme si es el alumno el que falla, o es el sistema el que está mal planteado. ¿Son más importantes los resultados curriculares del alumno o el esfuerzo que hace por mejorarse a sí mismo?

El tipo de educación en el que nos sustentamos sólo focaliza su atención en determinadas capacidades, basadas en asignaturas. Está demasiado centrada en los contenidos que los organismos consideran idóneos, obviando de esta manera otro tipo de disciplinas más creativas o artísticas que ayudarían en mayor medida al crecimiento personal del alumno, a ese encontrarse y hacerse a sí mismo. Estos conocimientos, como hemos visto, no prevalecen mucho tiempo, lo que se convierte en una fuente de estrés: parece que uno tenga que estar examinando durante toda la

vida su valía. Si tenemos en cuenta que el conocimiento no es algo estático, sino que cambia constantemente en función de nuestra evolución como personas y como sociedad, ¿por qué tenemos un sistema educativo que sí lo es?

Educarse se ha convertido en un proceso de reproducción de contenidos que favorecen la competencia, el individualismo, la discriminación, el materialismo, etc., olvidándose de los valores humanos en los que deberían basarse: amistad, solidaridad, armonía, bondad, colaboración, equilibrio, generosidad, honestidad, nobleza, tolerancia, etc. No pretendo decir que todos los docentes estén incapacitados: ellos hacen lo que el sistema les dice que tienen que hacer, y además son personas que tampoco han sido educadas de otra manera, por lo que no se puede enseñar lo que no se sabe.

Lo mismo pasa en la educación transmitida de padres a hijos. O en mi profesión, con los test psicotécnicos, o con cualquier tipo de evaluación similar que se rija por el sistema de pregunta y diferentes alternativas de respuesta, ya que obligan a la persona a elegir una u otra opción, aunque no haya ninguna con la que se identifique. Es por ello que en mis evaluaciones huyo de este tipo de pruebas, que en mi opinión poco aportan al trabajo terapéutico que hago con mis pacientes, basándome en la premisa de que son individuos únicos. En muchas ocasiones se acercan a mí jóvenes que me preguntan si les puedo pasar un test vocacional para elegir la carrera universitaria en la que van a ingresar en un futuro próximo. A todos les contesto lo mismo: elige tu profesión por tu sentir, no por lo que mida un cuestionario, porque en tu voluntad, actitud y aprendizaje hallarás los resultados que buscas. No hay nada más gratificante que trabajar de lo que a uno le gusta, ya que entonces no lo sentirás como una obligación, sino como un disfrute. No construyas tus propias barreras, derrumba los muros que te separan de aquello que quieres ser.

El objetivo de cualquier sistema educativo debe ser encontrar un espacio donde el alumno pueda crecer personalmente, para así alcanzar una mejor calidad de vida. En cambio, la escuela, tal y como está constituida, tiene poca capacidad de responder a las necesidades particulares de cada uno. La función primordial será, por consiguiente, ayudar a que la persona encuentre su camino hacia el desarrollo. Si tenemos en cuenta que desde que nacemos tenemos la capacidad de crear y observar, aprovechemos la educación para potenciar esta curiosidad en vez de coartarla. No nos fijemos sólo en la capacidad de razonamiento, hagamos consciente la parte creativa y fantasiosa, ya que de por sí somos dados a preguntar sobre todo aquello que no entendemos.

Si queremos conseguir que los niños se conviertan en adultos emocionalmente sanos, hemos de dejarlos ser lo que ellos quieran ser. Hay que perder el miedo a que sean espontáneos o rebeldes, ya que a partir de estas conductas es como expresan su

verdadero sentir interno.

La ausencia de competitividad entre los alumnos, por otro lado, hará que las relaciones sociales mejoren, y al no sentirse rivales se ayudarán mucho más los unos a los otros. Necesitamos relacionarnos con los demás para sobrevivir, así que encontramos una pauta mucho más favorecedora que las de la educación curricular. Dejamos de movernos por una necesidad —la necesidad de llegar a donde nos dicen que debemos llegar—, para pasar a aprender por el placer de aprender, aspecto este último más relacionado con la buena autoestima. Al no haber una presión sobre la adquisición de conocimientos, los alumnos disfrutarán más del proceso y obtendrán mejores resultados. Muchos de los malestares de su etapa adulta ya no resultarán una barrera infranqueable, puesto que dispondrán de las herramientas y las capacidades necesarias para afrontar cualquier obstáculo. Su proceso de adaptación al cambio será mucho menos traumático. Personalmente, puedo decir que hasta que no enfrenté el miedo a mostrar mi psicología de forma autónoma con mi propia consulta *on-line*, no empecé a sentirme bien. El asumir que mi camino era ése y no otro, por mucho que me hubiese empeñado en trabajar de cualquier cosa para llevar dinero a casa, fue lo que hizo que algo se despertase en mí. De repente notaba como si flotase al andar por la calle. Recuerdo haber comentado esta sensación con una amiga y nunca olvidaré sus palabras: «Eso es la felicidad, la reconexión con uno mismo». Ciertamente así fue, tomé conciencia de la cantidad de años que pasé perdida dentro de mi propia mente por no afrontar mis malestares. He de decir que, aunque no fue un proceso fácil, me sirvió para ser quien hoy día soy. Ahora puedo afirmar que es lo mejor que me pudo pasar.

Muchas veces les digo a mis pacientes que para superar el estado emocional adverso que los trajo hasta mí deben volver a pensar, emocionarse y actuar como niños. Es triste ver cómo gran parte de ellos responde que la ingenuidad hará que el mundo los devore. Me apena ver cómo la sociedad puede cambiar tanto la esencia pura del ser humano. Uno de los motivos principales por los que decidí dedicarme a esta profesión fue precisamente para intentar cambiar esta perspectiva tan derrotista que se tiene del mundo, cosa que sólo se puede lograr a través de una reflexión consciente. Trato de proyectar un poco de luz a toda esta oscuridad que nos rodea. Si consigo llegar tan sólo a un corazón apagado, ya habrá merecido la pena.

Nuestro motor será el amor, necesitamos de él durante el desarrollo de toda nuestra vida. Es la base de la relación con los demás, la protección, la seguridad, la aceptación de uno mismo, y se expresa de muchas maneras, a través del lenguaje, del contacto corporal, del respeto, la confianza, etc. Si a un niño le proporcionamos alimento, seguridad y amor, no necesita nada más, crecer es algo innato en él.

Cuando comento a mis pacientes que no les haré un diagnóstico estandarizado

asignando un nombre técnico a lo que les sucede, su primera reacción es de sorpresa. Vienen con la necesidad de encontrar una definición que dé respuesta a sus malestares. Al explicarles que ponerles una etiqueta (depresivo, ansioso, etc.) haría que el proceso terapéutico estuviese condicionado por la necesidad de demostrar que su sintomatología encaja dentro de determinados parámetros, empiezan a relajarse. De repente dejan de verse como enfermos y su recuperación es mucho mayor y más rápida.

Lo único que conseguimos con las etiquetas es condicionar a la persona y su entorno, ya que tanto ella como el resto empezarán a actuar en consecuencia. No hay nada más limitador en un proceso de mejora emocional. Aplacamos el potencial que hay dentro de cada uno de nosotros, potencial que necesitaremos para resurgir cual ave fénix. Algo similar pasa con los roles, no escritos, que se crean en las familias. Se da por hecho que cada miembro tiene una función dentro de ésta, y que actúa o reacciona siempre de la misma manera según lo que consideramos que es su carácter o personalidad; se niega así cualquier posibilidad de crecimiento y desarrollo que se haya podido dar en él. ¿Estamos preparados para entender que todos seguimos nuestro camino y que no por ello se discrimina, ignora u ofende a los demás?

A todo esto lo llamaremos *educación emocional*. Hay tantos caminos como alumnos, y todos son válidos. Las emociones serán la base que nos ayudará a tomar las decisiones que consideremos idóneas para nuestro desarrollo. Sentir será lo que determine mi patrón de comportamiento. Tan importante es que uno se sienta reconocido como aprender a expresarse emocionalmente. Dentro de un ambiente como el que describimos, esto no supondrá ningún problema. Algo parecido pasa en las terapias; al principio se empieza con mucho miedo, la persona no sabe qué se va a encontrar y tampoco tiene la habilidad expresiva para hablar de su estado emocional. Pero a medida que el proceso va avanzando, que identifica la sesión como un entorno seguro donde no va a ser juzgada, todo empieza a fluir con mayor facilidad. ¿Qué ha cambiado? Ha encontrado en el psicólogo una persona que la acompañe en su crecimiento ofreciéndole simplemente lo que necesita para avanzar por sí misma.

¿Qué papel tiene la familia en todo este proceso? Son sus pilares. Esta nueva forma de entender el proceso de desarrollo no sería posible sin la implicación de los padres. De nada sirve que nos eduquen emocionalmente en la escuela si cuando llegamos a casa no se aplica. Por ello soy partidaria de la existencia de *escuelas de padres*, que desaprendan lo aprendido hasta el momento y construyan nuevas formas de relacionarse consigo mismos y con los demás. Gandhi dijo: «Sé tú el cambio que quieres para el mundo». ¿Te animas a cambiar?

El objetivo final es alcanzar la felicidad. Es el estado ideal que propiciará que

me sienta bien conmigo mismo, me motivará a seguir conociéndome, a romper con los límites que me vaya encontrando y a cooperar con los demás para crecer juntos. En ese estado de paz interior me mostraré tal como soy, sin miedo a ser juzgado. Esto me recuerda una publicación que hice hace algún tiempo en mi página de Facebook Ciara Molina Psicóloga Emocional donde mencionaba que había terminado una sesión donde la otra persona y yo acabamos con lágrimas en los ojos. Titulé la publicación «Sanando almas» y la ilustré con una escultura de los York House Gardens, donde se podía apreciar a una mujer dentro de un pozo y a otra tendiéndole la mano para rescatarla. A pie de foto describí el impacto emocional que se produjo con la siguiente frase: «No hay nada más bonito que ver cómo tocas el alma de una persona, sintiendo de esta manera que ambas formáis parte del mismo camino». La recepción de este episodio fue muy positiva, sin embargo, pude constatar que muchos colegas profesionales estaban disconformes con mi proceder y me acusaron de falta de profesionalidad. En aquellos instantes me pregunté: «¿Realmente la gente está preparada para mostrarse abiertamente, sin miedo al qué dirán?».

ME EMOCIONO AQUÍ Y AHORA

Sólo existen dos días del año en los que nada puede ser hecho.

Uno se llama ayer y el otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, creer, hacer y principalmente vivir.

DALAI LAMA

Vivimos preocupados por un pasado que no podemos cambiar e inquietos por un futuro que desconocemos, olvidándonos del presente, que es eterno y desde donde pensamos, sentimos y actuamos. Pasado y futuro se entenderán, por tanto, como espacios temporales en los que nuestra mente recoge la información necesaria para sobrevivir, pero será en el presente donde construiremos nuestra realidad.

El pasado aportará la experiencia en que basamos el aprendizaje, mientras que en el futuro apoyaremos las visualizaciones que nos ayuden a mejorar nuestro desarrollo personal. Podemos decir que tiempo y distancia son dos conceptos que los definen. Durante muchos años se han utilizado ambos con la intención de ordenar el patrón de pensamiento, obviando por otro lado lo que sería el verdadero motor de cambio: la conciencia plena (el conocimiento que un ser tiene de sí mismo y de su entorno).

En el capítulo anterior veíamos cómo desde la educación curricular se pretende tener cierto control sobre la masa social, impidiendo el desarrollo de la individualidad. Una persona que expresa, de una manera libre, sus capacidades y limitaciones, deja de sentirse frustrada socialmente. Sus miedos se desvanecen al dejar de compararse con los demás o tratando de llegar a donde se supone que otros quieren que llegue. Esa persona marcará sus tiempos, sus pasos y, por consiguiente, andará los caminos que decida escoger como parte de su crecimiento personal.

Se trata de dirigir la atención al instante presente: aquí y ahora. Una buena manera de hacerlo es a través de la respiración. ¿Por qué la respiración? Porque respiramos sin darnos cuenta, no tenemos un control sobre ella hasta que le prestamos atención. Es imposible estar todo el tiempo pensando en si debo o no debo respirar, lo hacemos de manera automática; en cambio, cuando nos concentramos en las inspiraciones y expiraciones que realizamos, podemos modificar su ritmo. Utilizando la respiración como analogía, podemos decir que cuando tomamos conciencia de nuestro sentir interno es cuando podemos empezar a modificarlo para alcanzar la felicidad, el equilibrio emocional, el bienestar, la tranquilidad, la paz interior, la serenidad, etc.

Podemos deducir entonces que la concentración y la intención serán nuestras grandes aliadas en este proceso de encontrarse con uno mismo en el hoy.

Desarrollando la capacidad de no dejarnos llevar por los ruidos e interferencias que la vida nos presenta, conseguiremos aceptarnos y reconocernos en plenitud.

Lin Yutang en su libro *La importancia de vivir* decía: «La sabiduría de vivir consiste en eliminar lo que no es indispensable». Pero ¿cómo sabemos lo que nos es indispensable y lo que no? La respuesta a esta pregunta la determinará nuestro presente a través de la conciencia plena de nosotros mismos. La clave estará en aprender a gestionar el tiempo. Saber quiénes somos, lo que nos identifica, y lo que queremos para nuestra vida. Todo lo que no sea centrarse en el aquí y el ahora derivará a medio o largo plazo en un cuadro de estrés y ansiedad: vivo una realidad presente, pero mi mente parece que crea una realidad paralela.

***Mindfulness*: atención y conciencia plena**

Nuestro comportamiento está condicionado por toda una serie de acontecimientos que rigen cuerpo y mente. Todo lo que vivimos en el día a día, nuestra experiencia, tendrá una repercusión en nuestro interior a través de la interpretación que hacemos de ella (pensamiento) y lo que ésta nos hace sentir (emociones). Estas emociones provocan en nosotros sensaciones corporales concretas en las que pondremos especial atención a través de la denominada técnica del *mindfulness*. Con ella se pretende alcanzar la conciencia plena. *Conciencia* porque se basa en el conocimiento que la persona tiene de sí misma, y *plena* entendida como la cualidad que se manifiesta al sincronizar cuerpo, mente y espíritu.

Debemos comprender, aunque a veces nos resulte complejo, que todo lo que hace nuestro organismo tiene una motivación. Por regla general, trata de fomentar nuestro bienestar y evitarnos malestares a través de sus mecanismos de defensa. Partiendo de aquí, si en vez de intervenir, como vimos en el capítulo anterior, de manera consciente sobre nuestro mundo interior (pensamiento y emociones), dejamos que éste se manifieste sin ejercer un control, conseguiremos liberarnos del estrés o ansiedad que provoca la mayoría de las veces la toma de decisiones. Ambas técnicas se trabajan en la psicología conductual y no se contradicen, aunque lo pudiese parecer, ya que persiguen un objetivo común: ayudar a la persona a conocerse y aceptarse haciendo consciente su estado interior.

¿Qué es el *mindfulness*?

Lo primero que nos puede llamar la atención es la utilización de una palabra en inglés para definir algo que queremos transmitir en castellano. Pues bien, no existe un término análogo en nuestra lengua que defina la totalidad del concepto, por lo que se ha optado por mantenerlo tal cual e intentar hacer una definición amplia para no perdernos en las justificaciones de las distintas traducciones.

El *mindfulness* puede entenderse como la presencia atenta y reflexiva de lo que sucede en un momento concreto, aquí y ahora. Es por ello que se habla de atención y conciencia plena. Su pretensión máxima es que la persona se centre en el momento presente dejando fluir sus pensamientos y emociones, pero sin interferir en ellos, ni valorarlos. Así conseguimos no ejercer ningún control sobre cualquier aspecto emocional o físico, por lo que se elimina la necesidad de potenciarlo o evitarlo. Se trata, por tanto, de una mera experimentación contemplativa, donde se acepta la experiencia tal y como se da.

Religiones no teístas como el budismo basan su práctica milenaria en lo que llaman *shamatha-vipashyana*, lo que en inglés se traduce por *mindfulness-awareness* (presencia plena/conciencia abierta). Promueven la observación directa

de la mente y la realidad a través de la técnica de la meditación, sin buscar como objetivo principal la relajación, sino la conciencia plena de lo que pasa en el presente. Wayne Dyer, haciendo referencia a la teoría de la relatividad de Albert Einstein, dijo: «Ten la mente abierta a todo y atada a nada». Tal afirmación definiría perfectamente esta práctica.

Siguiendo dentro de la filosofía budista, Thich Nhat Hanh, uno de los maestros zen más conocidos y respetados del mundo, poeta, activista por la paz y los derechos humanos, afirma que la denominación *mindfulness* es una traducción derivada del término pali *sati* y del término sánscrito *smṛti*. Buda enunció estos conceptos cuando se refería a cultivar la atención correcta en su búsqueda por trascender el sufrimiento.

De acuerdo con esto, el *mindfulness* (*smṛti*) posee dos componentes: concentración (*samadhi* en sánscrito) y comprensión profunda (*prajña* en sánscrito).

1. *Concentración (samadhi)*, entendida como la atención dirigida a alguien o algo durante un tiempo específico, sin distraerse ni pensar en ninguna otra cosa.
2. *Comprensión profunda (prajña)*, entendida como la contemplación de lo que ocurre con la mayor profundidad posible, evitando interferir con los propios prejuicios, juicios o intereses personales.

Thich Nhat Hanh lo explica de una forma muy sencilla, tomando como analogía el desayuno, que, según dice, es un momento idóneo para practicar la atención plena y consciente. Debemos detener el pensamiento y mirar profundamente el pedazo de pan que queremos comer. En él se está sosteniendo el universo entero: está la luz que ayudó para que el trigo creciera junto a la nube que lo proveyó de lluvia, la tierra que lo abonó, el tiempo, el espacio... todo el cosmos se ha ordenado para ayudar a producir ese pedazo de pan. Podemos conseguir esto en tan sólo unos segundos a través del *mindfulness*. Se trata de establecer contacto con la totalidad de la vida. Saborea el pedazo de pan deteniendo tus proyectos, preocupaciones o miedos, simplemente disfruta del momento del desayuno. El pensamiento nos llevará lejos y no nos dejará vivir ese instante. El *mindfulness* nos ayuda a vivir profundamente cada momento de nuestra vida diaria.

El maestro continúa diciendo que solemos distinguir entre tiempo de trabajo y tiempo libre, pero que si no sabemos usar el tiempo libre entonces no es verdaderamente libre. Si seguimos pensando y preocupándonos durante esos momentos nos convertimos en esclavos de pensamientos no productivos, no somos realmente felices. Es muy importante aprender a liberarse y estar totalmente en el

presente. No pensar será, por tanto, el secreto del éxito, y por eso el tiempo puede ser muy productivo si sabemos cómo enfocarnos en el ahora. Disfrutar de cada momento de nuestra vida diaria evitará que seamos víctimas del estrés, la ansiedad, la depresión, etc. Llevamos una vida demasiado acelerada a la que estamos permitiendo el control de nuestra existencia. Detenerse y dejarse llevar por el placer de experimentar el aquí y el ahora, sin prisas, será la actitud adecuada.

La práctica es suficientemente sencilla como para que todos la podamos hacer: respirar, sentarnos y caminar conscientemente liberando la tensión del cuerpo. Cuando somos capaces de reducir esa tensión, liberamos los dolores, ya que ambos van de la mano.

No podemos afirmar que su planteamiento sea totalmente novedoso, aunque sí su aplicación en el ámbito terapéutico, con la que se busca cómo afrontar el sufrimiento y transformarlo. Se han obtenido resultados satisfactorios en casos como los trastornos límite de la personalidad, los de identidad, los relacionados con el área de la impulsividad, o el propio estrés.

La práctica más utilizada incluye la meditación, junto con determinados tipos de relajación, generalmente relacionados con la respiración, o ejercicios centrados en las sensaciones corporales. Veamos algunas de estas aplicaciones.

Respiración consciente

Como ya hemos mencionado, la respiración se hace de manera consciente. Normalmente divagamos por el pensamiento sin percatarnos de que estamos respirando. Sin embargo, el prestar atención al proceso de inhalación y exhalación permite adiestrar la mente para que permanezca en el aquí y el ahora.

Suelo sugerir la práctica de este ejercicio a las personas que padecen ansiedad. Si nos acostumbramos a realizarla al menos durante diez minutos al día, notaremos sus efectos en muy poco tiempo.

Lo podemos hacer sentados en el suelo en postura de meditación, es decir, con el torso erguido y las piernas entrecruzadas, o bien sentados en una silla, sin apoyar la espalda en el respaldo y con los pies plantados en el suelo. Se trata de encontrar una postura con la que hallemos estabilidad y comodidad sin forzar demasiado. Durante estos diez o quince minutos hay que evitar moverse, y si nos resulta imposible debemos hacerlo muy lentamente para no perder la concentración.

Tómate un momento para identificar las sensaciones que produce la respiración en tu cuerpo, cierra los ojos para que la percepción sea aún mayor. La manera más fácil de hacerlo es concentrando la atención en la nariz. Fija un punto concreto entre

los orificios nasales y el labio superior. Debes centrarte en esa zona durante toda la práctica, prestando atención a las veces que inhalas y exhalas. Si te das cuenta, cuando fijas la atención de una forma tan consciente, tu mente bloquea automáticamente cualquier otro tipo de pensamiento, lo cual resulta muy útil cuando no queremos que los pensamientos negativos dominen nuestra vida.

Si notas que la respiración se vuelve sutil, no te preocupes, es normal. No intentes cambiar el ritmo o controlarlo, simplemente déjate llevar. Disfruta de las sensaciones que percibes mientras respiras. La sucesión de inspiraciones y expiraciones nos recuerdan esa retroalimentación constante entre nuestros mundos interior y exterior, ambos son uno para que podamos vivir.

Aunque en un momento puntual notes que algún pensamiento te invade, no te preocupes, sigue haciendo consciente tu respiración. Es normal que la mente divague, está acostumbrada a buscar respuestas cuando no las encuentra, no soporta las incertidumbres. No te preocupes de lo que el pensamiento te dice, no emitas juicios de valor, simplemente déjalo expresarse y marchar. Tomar conciencia de esta divagación y retomar la atención en la práctica de lo que estamos haciendo ayuda a que la mente entienda que esta sensación de paz y sosiego es lo que queremos para nosotros.

Escáner corporal

Consiste en una exploración guiada del cuerpo, de unos cuarenta y cinco minutos de duración. Se trata de un ejercicio de meditación que requiere de perseverancia. Se recomienda hacerla durante al menos dos semanas para empezar a notar sus efectos.

Mientras la practicamos debemos intentar aceptar todo lo que venga a nosotros: incomodidad física, cansancio, ideas poco agradables, aburrimiento. Nada puede impedir que sigamos adelante con nuestra exploración. Conforme avancemos podremos observar cómo al final del camino la mente se serena. Es un ejercicio excelente para aquellas personas que tienen problemas de autocontrol.

Aquí no es tan importante la postura, lo que realmente importa es el nivel de atención y sensibilidad que se consiga, por lo que hay que intentar no moverse. No hay que hacer un esfuerzo por relajarse, la relajación vendrá como consecuencia de la toma de conciencia.

Debes seguir los siguientes pasos:

1. Acuéstate boca arriba en un lugar cómodo. Cierra los ojos para favorecer la concentración y presta atención a la elevación y descenso de tu abdomen al

inhalar y exhalar.

2. Empieza centrando durante unos minutos tu atención en las sensaciones táctiles que te produce el contacto con la superficie sobre la que estés acostado.

Recorre tu cuerpo atentamente, empezando por los dedos del pie izquierdo. Debes hacerlo imaginando cómo la respiración desciende por todo tu cuerpo. Percibe todas las sensaciones que vas experimentando durante el trayecto.

3. Tras haber permanecido un tiempo en ese punto, sigue progresivamente con la planta del pie, el talón, el empeine, el tobillo, así sucesivamente. Se trata de repetir el mismo proceso que has realizado con los dedos del pie, es decir, imagina de nuevo que tu respiración circula por tu cuerpo hasta llegar a cada una de esas zonas y detente a ver lo que sientes en ese lugar. No hay que tener prisa, se trata de hacer una *exploración perceptiva* completa.
4. Si notas que tu atención disminuye, retómala de nuevo hasta que logres esa conciencia plena.
5. Realiza el recorrido por todo el cuerpo, sin esperar qué es lo que puedes llegar a sentir, simplemente acéptalo como venga, incluso si no sientes nada.

Al margen de estas técnicas hay muchas otras basadas en esta filosofía *mindfulness*, desde el yoga, el taichi, la meditación zen o las técnicas sufíes a cualquier situación de la vida cotidiana en la que nos paremos a prestar atención plena. Todas ellas sirven para reducir el estrés, así como los síntomas de la ansiedad y la depresión, incrementando la capacidad de regular el estado de ánimo al potenciar el afecto y el respeto hacia uno mismo.

Creando expectativas, acumulando frustraciones

Tendemos a centrarnos demasiado en lo que consideramos que nos falta, y esto nos dificulta poner atención en lo que somos, sentimos y pensamos en nuestro día a día. Lamentablemente, solemos empezar a valorar la importancia del tiempo cuando creemos que se nos escapa. Este cambio de percepción suele venir asociado a un acontecimiento brusco que hayamos vivido: un accidente, la muerte de una persona cercana, la ruptura con una pareja, etc. Nos olvidamos de que ser felices sólo se logra en el aquí y el ahora, y no viene definido por lo que se tiene o no, sino por cómo interpretamos nuestro hoy. Facundo Cabral, cantautor, poeta, escritor y filósofo argentino, decía: «Vive de instante en instante, porque eso es la vida». Cuánta razón tenía.

¿Quiere decir esto que pensar en el futuro no es un motor de cambio? Lo que quiere decir es que cuando perdemos la perspectiva de que es en el presente donde se debe buscar ese cambio es cuando se produce un exceso de expectativas, lo que provoca a su vez un conjunto de frustraciones. No podemos saber lo que va a pasar de aquí a cinco años, pero sí podemos gestionar adónde queremos llegar dando pequeños pasos desde el hoy. La experiencia, nuestras decisiones, etcétera, pasado el tiempo, se traducirán en lo que queríamos o no; no lo sabremos hasta que no hayamos llegado, pero como lo habremos construido poco a poco no tendremos la sensación de haber fracasado. A medida que ponemos de nuestra parte para alcanzar lo que queremos nos vamos sintiendo bien con nosotros mismos, y ése será el verdadero motor para coger fuerza y confianza hasta alcanzar nuestras metas.

La mejor manera de no excedernos en nuestras expectativas será establecer pocas y a corto plazo; al hacerse alcanzables ganaremos en confianza. De esta función se encarga nuestro consciente, éste está a cargo de cualquier cosa que requiera concentrarse, por lo que no sólo tiene como tarea la creación de expectativas, sino también la toma de decisiones, el trazado de planes, poner la atención en lo que estamos haciendo, etc. Es decir, tiene una multitud de tareas, y si no vamos tomando conciencia poco a poco de ellas, la mente se acaba saturando. Un ejemplo muy común son las interminables listas de propósitos para el nuevo año que solemos hacer. Echando la vista atrás nos percatamos de que nunca las terminamos, abandonamos antes de tiempo porque siempre hay otra cosa a la que dar prioridad. Es en este momento cuando el colapso mental se manifiesta como incapacidad de seguir, ansiedad y estrés. Por tanto, si sabemos que poniéndole demasiadas tareas al consciente éste se agobia, lo que haremos es coger una sola y concentrarnos en ella. Cojamos como ejemplo el dejar de fumar; evidentemente es algo que de la noche a la mañana no voy a poder cambiar, ya que mi cuerpo me pide mi dosis diaria de

nicotina. Se trataría de ir dando pasos pequeños hacia este objetivo, empezando, por ejemplo, por dejar de fumar tras una comida o después de tomar un café con unos amigos, etc. No tiene que ser todos los días, podemos hacerlo de forma progresiva para que nuestra mente y nuestro cuerpo asocien que ya no queremos seguir fumando, y para que se adapten paulatinamente a este cambio. ¿Qué conseguiremos con ello? Por un lado, evitar tanta ansiedad, y por otro, centrarnos en el día a día a través de pequeñas intenciones que ejerzan un poder positivo en la mente. Sin pensar en la resolución final (el día en que ya no fume) será como logre dejarlo. Esta progresión gradual hará que al final obtengamos una mayor satisfacción. Lo bueno siempre tarda un poquito más. Así que ya sabemos, pequeñas metas que podamos cumplir cada día. Más vale una y conseguirla que muchas y fracasar en el intento.

Para entender mejor de lo que estamos hablando desarrollaremos el concepto de la frustración. ¿Qué se entiende por frustración? Se trata del sentimiento de fracaso o decepción que nos embarga cuando esperamos realizar nuestro deseo y no lo logramos. Dependerá de cada persona la reacción ante tal desbordamiento emocional, desde la tristeza o depresión por no alcanzar el objetivo hasta la agresión hacia la persona o situación que consideramos responsable de nuestra frustración.

Toda acción que realizamos tiende a conseguir un fin determinado. Me preparo una entrevista esperando ser contratado, me arriesgo en una inversión con la intención de obtener beneficios o siembro semillas para cuando crezcan alimentarme de sus frutos. Sin embargo, no todos los factores necesarios para llegar donde queremos dependen de nosotros mismos, por lo que en muchas ocasiones el resultado obtenido no es el que deseamos. Cuando se produce una disonancia entre las expectativas creadas y los hechos reales, y esto lo vivimos como un fracaso, es cuando se manifiesta la frustración.

Hemos de dejar claro que es una sensación personal, no tanto un rechazo a las adversidades que se nos presentan. Por tanto, el modo en que la persona interprete los obstáculos del camino será lo que producirá la frustración o no: si los considera un impedimento, posiblemente se sentirá mal; en cambio, si los ve como una posibilidad de seguir aprendiendo y evolucionando, la sensación de fracaso ya no tendrá cabida en ella.

En muchas ocasiones es el propio individuo el agente de su propia frustración. Los hay desde los que no son capaces de tolerar el mínimo contratiempo, demora o malestar en la satisfacción de sus deseos hasta los que son muy autocríticos y, pese a haber alcanzado parte de lo esperado, no están satisfechos consigo mismos. Podemos concluir que la frustración guarda una relación directa con la autoestima: la valoración que la persona hace de sí misma.

Cuando nacemos tenemos una serie de necesidades básicas que satisfacer, como

comer y dormir. Nuestros padres nos proporcionan aquello que necesitamos para subsistir y eso nos hace sentirnos seguros, lo cual es muy importante para nuestro desarrollo emocional. Pero a medida que crecemos, una vez tenemos cubiertas estas necesidades básicas, nos vamos percatando de que no todos nuestros deseos pueden ser satisfechos de inmediato, por lo que aprendemos a ser tolerantes y aceptar las situaciones que se nos plantean tal y como se van dando. Esto ayuda a nuestra autonomía y a una mejor relación con nuestro entorno, y asumimos que si necesitamos algo tenemos que implicarnos para conseguirlo, no esperando que otros lo hagan por nosotros. Se aprende a establecer límites, valores y normas con los que uno debe lidiar en su día a día. Sin embargo, cuando los padres tratan de evitarle al hijo cualquier insatisfacción cubriendo todos sus deseos e ilusiones, bastará con cualquier mínima situación adversa para que se despierte en él toda una serie de sensaciones de malestar e incapacidad en la resolución. Se convierten en personas adultas que creen que siempre tienen que obtener lo que quieren, y para ello exigen, ordenan e insisten constantemente hasta conseguirlo; no soportan cualquier contratiempo que se les pueda presentar; confunden fácilmente sus deseos con sus necesidades; tienen problemas con el control de impulsos, ya que cuando desean algo lo tienen que conseguir al instante; con frecuencia están de mal humor al sentirse víctimas de un mundo que no satisface sus necesidades; se quejan constantemente y suelen culpar a los demás.

¿Cómo superar las frustraciones?

- Asumiéndolas como parte del aprendizaje que necesitamos adquirir para desarrollarnos emocionalmente, sin considerarlas fracasos.
- Viendo los problemas como oportunidades de cambio.
- Poniéndonos objetivos realistas, de modo que evitemos decepciones.
- Con pequeñas metas alcanzables que refuercen nuestra autoestima, ya que serán la mejor manera de avanzar hasta nuestro objetivo final.
- Manteniendo una actitud positiva que nos sirva de motor de impulso, sin dejar que las cosas nos perturben demasiado.
- Aceptando la vida tal y como se nos presenta, todo lo que en ella acontece nos ayuda a evolucionar.
- No aferrándonos demasiado a otras personas con la intención de que resuelvan nuestros conflictos emocionales. Somos responsables de nuestro estado de ánimo.
- Aceptando que no podemos ejercer control sobre todo lo que nos pasa. Influencias externas también condicionarán nuestro día a día y hay que aceptarlas.

- Dando prioridad a nuestros valores internos, haciendo caso a nuestra intuición, cogiendo como brújula nuestro estado emocional.
- Aceptándonos y aceptando a los demás con sus diferencias.
- Siendo pacientes y perseverantes. La paciencia y la constancia serán las que nos ayudarán a superar el malestar.
- Manteniendo la calma, pues en ella encontraremos las soluciones apropiadas.

En realidad, lo que más daño nos hace emocionalmente no es la frustración en sí misma, sino el vernos incapaces de reaccionar ante las adversidades de forma eficiente, tomando como referencia la comunicación asertiva, la creatividad y la aceptación de que en la vida hay momentos buenos y momentos malos, pero todos nos ayudan a crecer. Se trata, por tanto, de una cuestión de actitud.

UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

Hasta ahora hemos visto cómo el pensamiento interpreta la realidad que vivimos y cómo las emociones reflejan el sentir que provoca esa interpretación. Pasemos ahora a la parte más relacionada con el comportamiento. Para entender nuestro modo de actuar hablaremos de actitud.

Se tiende a confundir con facilidad el término *aptitud* con el de *actitud* pero no definen la misma acción. Mientras que la aptitud engloba el conocimiento o capacidad de desarrollar cierta actividad (por ejemplo: el jugador pasó el reconocimiento médico y resultó apto para empezar a entrenar), la actitud parte de la voluntad para encarar dichas actividades. Es la forma de actuar de una persona (por ejemplo: gracias a su actitud positiva pudo superar los miedos que lo limitaban). Por tanto, desde el punto de vista terapéutico vamos a enfocarnos en la actitud o voluntad que una persona tiene para vencer el malestar emocional.

La vida pasa por las decisiones que tomamos frente a las circunstancias que se nos presentan. En ellas la actitud es básica para lograr el equilibrio emocional. Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra austríaco superviviente de los campos de concentración nazis entre los años 1942 y 1945, hablaba de proactividad al referirse a «la libertad para elegir nuestra actitud frente a las circunstancias que nos ofrece nuestra propia vida». Explicaba de forma muy sencilla la importancia de una actitud adecuada: «Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino». El ejemplo de Frankl nos enseña cómo mantener una actitud positiva nos permite afrontar mejor los malos momentos.

La fuerza de voluntad nos dará el impulso necesario para dirigir nuestras acciones por el camino que deseemos transitar, y para ello se servirá del poder de la motivación y la intención. Mientras que la motivación nos impulsará en la búsqueda de la satisfacción emocional, la intención hará de motor de arranque hacia la acción, ya que sin acción no hay cambio posible.

El cambio es imprescindible en el proceso de crecimiento del individuo. A través de él nos adaptamos a las circunstancias que la vida nos presenta y, a su vez, nos ayuda a distinguir lo que nos resulta satisfactorio de lo que no. Por regla general estamos dispuestos a afrontar el cambio cuando consideramos que ya hemos

aprendido suficiente de la etapa en la que nos encontramos, o bien como respuesta abrupta a una situación de crisis que nos acaba por superar.

Debemos perder el miedo a salir de lo que ya conocemos, la llamada *zona de confort*, porque al superar los límites que nos autoimponemos descubrimos nuevos campos de acción que nos ayudan a seguir desarrollándonos. En esta búsqueda activa por seguir avanzando hallaremos nuevos aprendizajes, ilusiones, creaciones, que nos servirán para liberar las tensiones emocionales que hasta ese momento nos acompañaban.

Por tanto, lo más saludable desde un punto de vista emocional será aprender a conocernos, ver lo que queremos atraer a nuestra vida y actuar en consecuencia. Para ello será necesario establecer límites a los malestares generados con situaciones o personas con las que nos relacionamos, y considerar que la vida son etapas por las que vamos avanzando en pro de nuestro equilibrio emocional. La mejor forma de hacerlo será aceptando que todo lo que pasa en nuestra vida nos ayuda a crecer, incluso lo que no nos resulta agradable. Teniendo claro esto viviremos el proceso como un conjunto de etapas por las que iremos pasando de forma progresiva. Acepto y aprendo lo que la etapa me quiere decir y paso a la siguiente. De esta manera el estado emocional que nos acompaña será mucho más fluido y beneficioso para nosotros.

La actitud determina el estado de ánimo

¿Alguna vez has tenido la sensación de vivir un día pésimo desde que te levantas hasta que te acuestas?, o por el contrario, ¿te ha pasado que de repente sientes que te comes el mundo y que todo lo que acontece a tu alrededor parece estar en sincronía contigo? Lo que determina uno u otro día es la actitud con la que nos enfrentamos a él.

Cuando hablamos de actitud nos referimos al comportamiento que tenemos frente a las circunstancias que la vida nos plantea. Podemos decir coloquialmente que se trata de la forma de ser del individuo, aquello que forma parte de su carácter o personalidad. Por lo que, dependiendo de si ésta es positiva o negativa, tendrá un reflejo u otro en nuestro estado de ánimo.

El mundo según lo vemos no es más que un reflejo de nuestro estado interior: cuanto más optimistas seamos a la hora de interpretar lo que nos pasa, mejor valoración haremos de nosotros mismos (autoestima) y mejor adaptación al entorno tendremos. Si, por el contrario, la valoración es negativa, empezaremos a despreciarnos y eso es lo que reflejaremos al exterior. Por tanto, toda actitud positiva comienza por tener una autoestima saludable. Si me gusto como soy, me siento seguro y confiado en que pase lo que pase voy a hallar una solución que resuelva mi conflicto; mi modo de enfrentarme a los problemas o situaciones será beneficioso para mí.

Una persona que piensa positivamente no es que no tenga pensamientos negativos, los tiene; la diferencia está en que rehúsa anclarse en ellos y busca alternativas que la ayuden a tener una vida mejor. Winston Churchill decía: «Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad». Siempre va a haber días buenos y días malos, pero si afrontamos los menos favorables con una actitud positiva, se harán mucho más llevaderos.

Tú decides, una vez más, qué camino emocional seguir, asumiendo que sea cual sea ayudará a tu proceso de desarrollo, aquello que necesitas aprender para seguir avanzando. Si un día no te sientes capaz de cambiar la actitud negativa que te embarga, no te desanimes, sigue intentándolo porque al final, con persistencia y voluntad, lo conseguirás.

Lo mejor de hacer el esfuerzo por trabajar las propias actitudes desde una perspectiva más optimista es que ganamos en calidad de vida, envejecemos más lentamente, disminuimos el riesgo de enfermedades y nos ayuda a combatir la ansiedad y el estrés. ¿A qué esperamos entonces para ver la cara amable de la vida?

Averigüemos cómo podemos potenciar esta actitud positiva.

- *No nos quedemos parados. ¡Actuemos!* Quejarnos constantemente de lo que nos pasa no hará que cambie. Busquemos soluciones y comencemos a andar. Da igual si nos equivocamos o no, lo importante es no permanecer inmóvil.
- *Vivamos el presente.* Si pensamos constantemente en lo que pudo haber sido o en lo que deseamos que sea, perdemos toda perspectiva sobre nuestro hoy. Nos puede ir muy bien en un futuro, pero siempre vendrá condicionado por los pasos que demos en nuestro presente, no lo olvidemos.
- *Sonriamos.* Al hacerlo el cerebro interpreta que todo está bien, y tanto si es así como si no, nos hará sentir mejor. Brindémonos una sonrisa y mostrémosela al mundo. Dejemos que éste nos sorprenda.
- *Disfrutemos.* Estamos tan inmersos en las responsabilidades que se nos olvida que la vida está para disfrutarla. Un día entenderemos que las cosas importantes de la vida no son cosas.
- *Relajémonos.* Una mente en calma nos permitirá ver los obstáculos como oportunidades de crecimiento. Una respiración profunda, como vimos con anterioridad, no ayudará a alcanzar la paz interior.
- *Prestemos atención a lo que emitimos.* Que lo que pensemos y digamos no venga precedido de un «no». Lo que proyectamos es lo que atraemos, centrémonos en lo positivo y lo positivo llegará a nosotros.
- *Seamos consecuentes con lo que pensamos.* Si pensamos una cosa y hacemos la contraria se producirá una incongruencia que vendrá acompañada de un malestar. Tratemos de evitar las conductas contradictorias, expresémonos libremente y fluyamos sin miedo a dejar de ser nosotros mismos.
- *Seamos los únicos responsables de nuestra vida.* No esperemos que otros hagan por nosotros lo que no somos capaces de hacer por nosotros mismos. Asumamos que somos el capitán de nuestro barco.
- *Establezcamos pequeñas metas.* Quien mucho abarca poco aprieta. Pasos pequeños pero bien definidos ayudarán a reducir tensiones y mejorar nuestra autoestima a medida que vamos superando etapas.
- *Agradecemos.* Demos las gracias a la vida y a las personas que en ella encontramos, porque nos ofrecen la posibilidad de seguir creciendo.

Voluntad sin acción es papel mojado

Cuando nos sentimos decaídos, lo primero que perdemos es la voluntad. Nos resulta tan pesado el simple hecho de decidir cambiar lo que tanto dolor nos causa que nos abandonamos en los brazos de la desidia.

Sabiendo que la voluntad es nuestra capacidad para decidir si realizar un determinado acto o no, ¿por qué escoger quedarse en la oscuridad pudiendo ver la luz? Hay una frase del psiquiatra James Gordon que lo define muy bien: «No se trata de que algunas personas tengan fuerza de voluntad y otras no. Se trata de que algunas personas están preparadas para cambiar y otras no». ¿Nos preparamos entonces para el cambio? Intentémoslo.

Dentro de las acciones humanas existen dos grandes grupos de clasificación, las involuntarias y las voluntarias. Mientras que las primeras son todas aquellas que tienen lugar de forma instintiva y refleja (respirar, dormir, etc.), las segundas vienen precedidas de un proceso mental consciente: motivación, racionalización, decisión y acción.

- *Motivación.* Toda actuación siempre implica previamente una motivación. Digamos que se despierta en la persona cierta sensación de inquietud que la lleva a moverse para intentar alcanzarla o resolverla dependiendo de si el estímulo que la ha activado es satisfactorio o no.
- *Racionalización.* Una vez la motivación se ha activado en nosotros, la mente razona con todos los datos que tiene y decide si seguir adelante o no con la acción. Se trataría de evaluar todas las variables, favorables o desfavorables, antes de actuar.
- *Decisión.* Una vez evaluados los pros y los contras es el momento de decidir si actuamos o no. De todos los pasos es éste el que más nos cuesta. El estado emocional con respecto a la valoración que hacemos de la situación es lo que determinará que decidamos con mayor celeridad o indecisión.
- *Acción.* Es la finalidad última de toda voluntad, ya que voluntad sin acción es papel mojado, es decir, no sirve para nada. Si la decisión tomada satisface nuestros deseos o necesidades, tendremos una sensación de bienestar. En cambio, si las consecuencias no han sido las esperadas, darán lugar a frustraciones.

Pongamos dos ejemplos que expliquen de una forma sencilla en qué consiste este proceso:

- 1 . *Me invitan a una fiesta y a lo lejos veo una persona atractiva que llama mucho mi atención, decido acercarme y saludarla.* El deseo de saber algo más de esa persona es lo que me motiva a conocerla. Sopeso cómo me siento, si me merece la pena romper mi timidez, y finalmente tomo la decisión de dar el paso.
- 2 . *Mi grupo de amigos y yo decidimos disfrutar de un fin de semana de aventuras. Hacemos todo tipo de deportes de riesgo, pero cuando llega el momento del puenting, el vértigo es tal que decido abandonar.* La sensación de malestar hace que se disparen los mecanismos de defensa de mi mente y el miedo me paraliza. Entiendo que no me encuentro en situación de superar este obstáculo y decido dejar la actividad para tratar de calmarme.

Será la *intención* nuestro motor de impulso. Ese plus adicional que dispara toda la maquinaria. Acompañada de una actitud positiva, abre ante nosotros multitud de oportunidades, fuerzas, capacidades y habilidades que creíamos dormidas. Debemos dejar de pensar que somos lo que tenemos o lo que los demás piensan de nosotros. Pongamos la intención en descubrirnos, valorarnos y aceptarnos, consiguiendo de esta forma la armonía con nuestro yo interior y el mundo.

Si en momentos de tensión, angustia, preocupación o malestar físico dejamos atrás los pensamientos que nos unen al dolor y nos centramos en la forma de aliviarlo, empezaremos a encontrar el camino de la solución. No importa si tardamos más o menos, no permaneciendo inmóviles empezará ese proceso de cambio que tanto ansiamos.

Consejos prácticos para tener una buena predisposición a la acción voluntaria:

- Disipa tus dudas. La mente no soporta las incertidumbres, así que busca respuestas a los interrogantes para eliminar frustraciones.
- Ayúdate de la imaginación. Idea, fantasea, crea. Es la mejor manera de descubrir el mundo y nuestra implicación en él.
- Ama todo aquello que haces, hasta lo más insignificante, porque sólo con haberlo decidido tú ya merecerá la pena.
- Visualízate positivamente en aquello que quieres que suceda. Hacer conscientes nuestros deseos nos servirá de empujón para emprender el camino.
- Valora aquello que acontece en tu vida sin emitir juicios de valor ni opiniones. Todo es aprendizaje.
- Prioriza los pasos. Pequeñas metas alcanzables nos ayudarán a sentirnos mucho mejor.

- Sé receptivo. Deja que llegue a ti aquello que la vida te quiere mostrar, todo suma emocionalmente.
- Atrévete a explorar nuevos caminos. Sal de tu zona de confort.

No importa cuántas palabras sagradas hayas leído, no importa cuántas has dicho, no sirven de nada si no actúas de acuerdo a ellas.

BUDA

¿Zona de confort?

El concepto de *zona de confort* define todo aquello que nos rodea y con lo que nos sentimos cómodos, ya que entendemos que tenemos el dominio de la situación. Es un estado mental donde nuestras aspiraciones están cubiertas y no sentimos la presión de tener que afrontar nuevos caminos. Guarda más relación, por tanto, con el conformismo.

Si tenemos en cuenta que la vida no es estática y que necesitamos del cambio para adaptarnos a lo que en ella se nos plantee, permanecer dentro de la zona de confort no es algo positivo, ya que al dejar de crecer empezamos a perecer.

Estar en esta zona no significa que todo lo que acontece dentro de ella sea siempre satisfactorio. Hablamos de lo conocido, y lo conocido puede ser una relación de pareja que pese a ser complicada no conseguimos dejar. Un dicho popular que lo definiría muy bien es «más vale malo conocido que bueno por conocer».

¿Cómo salir de la zona de confort? Explorando nuevos horizontes y dejando que la vida nos sorprenda. Hay que perder el miedo a avanzar, a descubrir nuevos mundos y buscar oportunidades que nos aporten nueva sabiduría. Cuando decidimos explorar más allá de los límites que nos autoimpusimos empezamos a entrar en lo que se conoce como *zona de aprendizaje*. En ella encontramos un nuevo conjunto de sensaciones a través de las cuales observamos, experimentamos, comparamos y adquirimos nuevos conocimientos. No todos estamos preparados para hacerlo, habrá quien lo viva como una aventura motivadora para seguir creciendo, mientras que a otros se les dispararán los mecanismos de defensa ante lo que consideran una amenaza o un peligro, decidiendo permanecer en su zona de confort.

Ambas zonas son complementarias, ya que el cambio que hacemos para avanzar de una a otra no significa perder lo que ya teníamos, más bien añadimos algo más a nuestro punto de partida. Por tanto, engrandece, siempre suma. Tras un tiempo en la zona de aprendizaje, ésta pasa a formar parte de nuestra zona de confort, es decir, ampliamos esta última mientras vamos adquiriendo confianza y seguridad en nosotros mismos. Es como una cadena, cuando siento nuevamente que controlo la situación, abro nuevas zonas de aprendizaje. No hace falta proyectarse a largo plazo, con hacerlo en fases pequeñas que nos permitan una adaptación menos tensa habremos conseguido lo que buscábamos.

El decidir si permanecer en una u otra zona supone una lucha constante entre dos grandes tensiones, la *tensión emocional* y la *tensión creativa*. Hablaremos de *tensión emocional* al referirnos al malestar que sentimos ante las incongruencias entre lo que queremos y no hacemos; y de *tensión creativa* al referirnos al deseo de

avanzar superando los miedos, a través de la voluntad y la concreción de la acción. Ambas tensiones actúan como los imanes de un mismo polo, se repelen: mientras que la emocional nos acercará más a la zona de confort, la creativa lo hará a la zona de aprendizaje.

¿A qué le tenemos miedo? A no ser capaces, a hacer el ridículo, a fallar, a tener vergüenza, al juicio de otros, etcétera. Para vencerlo hay que identificarlo primero y luego enfrentarlo. Ningún miedo se supera sin plantarle cara. Haz precisamente aquello que te está angustiendo. Afrontarlo de manera sostenida en el tiempo hará que el temor desaparezca. Si tenemos en cuenta que somos los únicos protagonistas de nuestra vida, debemos creer en nosotros, esto evitará que otros nos impongan aquello que debemos hacer. Gestionar correctamente nuestros miedos mejorará la valoración que tenemos de nosotros mismos y ésta nos dará una nueva perspectiva sobre la realidad, lo que permitirá identificar nuevas oportunidades de desarrollo.

Cuando decidí abrir mi consulta virtual, apostando por realizar terapias *on-line*, me daba mucho miedo dejar la estabilidad económica que me aportaba trabajar para otros. No era feliz con la trayectoria profesional que había tenido hasta el momento. Toda una serie de inquietudes me asaltaban, advirtiéndome de que escoger nuevamente un puesto de trabajo cualquiera me condenaría, una vez más, al fracaso emocional. Tras muchas deliberaciones decidí abandonar mi zona de confort y apostar por mi intuición; estaba convencida de que acercar la psicología en modo preventivo al gran público haría que la gente perdiese el miedo a expresarse emocionalmente. Tuve que aprender a empatizar con los demás en un medio que no favorece demasiado una buena comunicación, identificar sus necesidades y tratar de encontrar soluciones para que se sintiesen mejor. Todo este proceso de crecimiento profesional ayudó a que mi forma de ver la vida y el concepto que tenía sobre mí misma también cambiasen, alcanzando con el tiempo ese equilibrio emocional que hasta ese momento no había logrado. Si bien hubo muchos obstáculos en el camino, éstos me ayudaron a pulir mi proyecto para poder seguir evolucionando en pro de un bienestar común.

La vida son etapas; una vez hemos aprendido aquello que nos querían decir, hay que atreverse a seguir caminando. Si no nos atrevemos a abrir nuestras puertas y atravesarlas, jamás sabremos lo que hay del otro lado.

Estableciendo límites y completando etapas

Somos seres sociales, necesitamos relacionarnos con los demás para desarrollarnos y sobrevivir. Mantener relaciones personales sanas será lo que nos permitirá disfrutar de una vida emocionalmente estable. La mejor manera de hacerlo es expresarnos como pensamos y sentimos, amar sin esperar nada a cambio y respetarnos los unos a los otros en opiniones, valores y creencias. Todo ello sin perder nuestra propia identidad.

El problema surge cuando somos demasiado permisivos, se produce una incongruencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, y priorizamos las necesidades de los demás a las propias. Esto indica que no sabemos establecer límites en nuestras relaciones.

¿Prefieres estar solo? ¿Sientes que las personas se aprovechan de ti? ¿Nadie te escucha? ¿No sabes decir «no» cuando te piden algo? ¿Consideras que nadie te quiere y te valora? Si tu respuesta es sí, ha llegado el momento de cambiar.

Lo primero que haremos es aprender a decir «sí» a unas cosas y «no» a otras. Tomaremos el termómetro emocional como baremo ante tal decisión. No olvidemos que las emociones son unas excelentes guías: mientras que las positivas nos indican que vamos por el camino correcto, las negativas nos alertan de que algo debemos cambiar.

En el proceso de desarrollo personal, los límites se van estableciendo desde que nacemos. Empiezan a forjarse de manera poco consciente, en función de la enseñanza, la relación con los demás y nuestras propias experiencias. En el momento en que sintamos que se nos está invadiendo, empezaremos a hacer consciente el malestar y delimitaremos las pautas sobre cómo queremos que nos traten. Esperar a que el otro se dé cuenta de lo que nos incomoda una situación no generará más que un malestar difícil de gestionar. Así que perdamos el miedo y asumamos que el cambio empieza en nosotros.

¿Siempre que pongamos límites obtendremos el resultado esperado? La respuesta es no. Que el resultado sea uno u otro dependerá por un lado de la forma que tengamos de establecer los límites, y por otro de la decisión que tome la otra persona respecto a ellos. Como vimos en apartados anteriores, la actitud determinará nuestro estado de ánimo independientemente de si el límite quedó fijado o no. Así que sólo tenemos que preocuparnos de ser la mejor versión de nosotros mismos, no necesitamos más.

Prestaremos especial atención a cómo fijar el límite, ya que no siempre se hace de la forma más adecuada. Evitaremos aquellos de connotación más rígida y difusa, en pro de los más claros y flexibles. Dicha flexibilidad será la que nos permita

alcanzar, con mayor probabilidad, un entendimiento en el que ambas partes nos sintamos cómodas. Como podemos ver, el establecimiento de límites no deja de ser un proceso de negociación.

Dentro de las relaciones personales basadas en límites saludables debemos:

- Explicar lo que nos molesta de una forma tranquila y reflexiva, entendiendo que quizás el otro no piense lo mismo que nosotros.
- Ser capaces de mantener un balance sano entre lo que damos y lo que recibimos, sin que por ello nos sintamos obligados o culpables.
- Saber diferenciar lo que son las emociones y los sentimientos propios de los ajenos, estableciendo de esta manera una prioridad sobre lo que pensamos y no sobre lo que se espera de nosotros.
- Decir «no» cuando consideramos que la otra persona está resultando abusiva e irrespetuosa hacia nosotros.
- Aprender a negociar, sin olvidar que en todo proceso de negociación la flexibilidad deber estar presente.
- Ni el bueno es tan bueno ni el malo es tan malo. Reconozcamos conductas propias y ajenas, sean aceptables o no.
- No ser rígidos en el trato, ya que puede que nos estemos equivocando. El diálogo siempre será la mejor vía hacia el entendimiento.
- Ser respetuosos con los pensamientos, valores, creencias, opiniones, emociones y sentimientos propios y ajenos.

Debemos aprender a completar etapas, ya que si insistimos en permanecer en ellas más tiempo del necesario perdemos el sentido de la vida: seguir evolucionando. ¿Cómo sabemos que una etapa ha finalizado? Cuando el balance emocional entre lo que nos afecta y lo que nos satisface se inclina del lado negativo. Hay que perder el miedo a seguir caminando.

Si el sentido de nuestra existencia se basa en el crecimiento personal, necesitamos del cambio para ir probándonos. Está bien permanecer un tiempo adquiriendo todo el aprendizaje que podamos, pero hemos de ser valientes para seguir adelante cuando nos percatemos de que dejamos de encajar en ese lugar. Se trata de ser honestos con nuestro sentir interno, sin emitir juicios ni quejas y, sobre todo, respetando que cada individuo escoge su propio trayecto.

Cuando trato casos de dependencias o relaciones tóxicas, siempre formulo la siguiente pregunta: «¿Qué sentido tiene permanecer en un sitio donde lo único que obtenemos es aquello que no deseamos?». Alejandro Jodorowsky nos da la respuesta emocional más saludable: «No luches una vida entera por obtener llaves donde no

hay puertas».

Llega un momento en la vida en que debemos dejar de poner resistencia al cambio, porque cuando los zapatos no son de nuestro número, ni con calzador entran. Nada es indispensable mientras nos tengamos a nosotros mismos. Nacimos seres completos y como seres completos partiremos. Así que confía en tus posibilidades, lucha por tus sueños, que no se apague la llama de la ilusión, porque ésta será la que mantendrá encendido tu corazón. Por muchos golpes que la vida te haya dado, por más que pienses que no puedes, merece la pena seguir intentándolo, ¿no crees? Aprendamos entonces a desprendernos de toda esta carga emocional que nos dificulta avanzar.

Desde que me planteé escribir *Emociones expresadas, emociones superadas* tuve claro que quería dar voz a aquellas personas que sabían lo que era pasar por un proceso emocional complejo. Quién mejor que ellas para plasmar con sus historias lo que significa pasar de la oscuridad a la luz, con todo lo que ello conlleva. Para ello conté con la colaboración de cuatro de mis pacientes y usuarias de Ciara Molina Psicóloga Emocional, a las que nunca les agradeceré lo suficiente que hayamos sido compañeras de viaje. Como ejemplo de superación, actitud y voluntad de cambio os presento a Silvia, la primera de estas grandes de alma y corazón.

* * *

Todavía recuerdo el e-mail en el que Ciara me proponía colaborar en su libro. No me lo podía creer. Lo primero que pensé fue: «¿Por qué yo si tiene tantos pacientes?». Se lo pregunté y me respondió que consideraba que era un buen ejemplo de superación para otros; además, relatar mi historia me ayudaría a tomar conciencia de mi proceso de recuperación. No me lo pensé dos veces y acepté gustosamente. Reconozco que, por un instante, me entró un poco de miedo. ¿Y si alguien me reconocía al leer estas líneas? Finalmente me despojé de este sentimiento al comprender que si mi relato servía para que otras personas se identificaran conmigo, viendo así un poco de luz en su oscuridad, valía la pena contarlo. Así que allá vamos.

Podría empezar diciendo que mi vida ha sido, literalmente, una carrera de obstáculos desde bien pequeña. Sin embargo, no fue hasta los dieciséis años cuando tropecé con algo que no esperaba. Desde entonces fui encadenando una serie de conflictos, a cual peor, sin encontrar tregua entre ellos. Lo que encendió la mecha fue darme de bruces con mi bisexualidad. No me lo podía creer, o quizá no me lo quería creer, pero me había enamorado de una de mis mejores amigas, cuando hasta ahora sólo me había sentido atraída por chicos.

Fue un shock para mí. No está bien enamorarse de una persona del mismo sexo, me decía mi razón, pero mi corazón apuntaba hacia el lado opuesto. Al poco descubrí que este amor era correspondido desde mucho antes de que mis sentimientos aflorasen.

Ella y yo llegamos a ser más que amigas aquel verano. Aunque intentamos ocultarlo, nuestros amigos no tardaron en darse cuenta de que entre nosotras había algo más. Al vivir en un pueblo pequeño, las voces corrieron rápidamente. Todo el mundo acabó al tanto de nuestra relación, a pesar de que nosotras lo habíamos confirmado a muy poca gente. Comenzaron las habladurías, los cuchicheos, las críticas, al tratarse de una relación entre dos chicas. Aquella situación me quedó enorme, me desbordó. Por un lado tenía una lucha interna entre corazón y razón porque no aceptaba mi bisexualidad, y por otro, una lucha externa con mi entorno que tampoco la aceptaba. Las ideas de suicidio empezaron a asomar por mi cabeza al creer que no podría soportar tanta presión. Sin embargo, poco a poco, con ayuda de un manual de autoayuda para lesbianas, que compré sin decírselo a nadie, comprendí que la bisexualidad y la homosexualidad son conductas sexuales tan normales como la heterosexualidad y que la gente suele rechazarlas porque lo desconocido y lo diferente asusta, y lo que da miedo lo apartamos.

Pasaron dos años, en los que gran parte de los que se encontraban a mi alrededor me seguían machacando con el tema de la orientación sexual, pero para entonces yo ya estaba en paz conmigo misma. Conseguí hacer oídos sordos a los impertinentes comentarios que me llegaban constantemente. Así pues, con dieciocho años decidí marcharme del pueblo, dejando atrás mi amor adolescente, para estudiar lo que siempre había querido: medicina. Sin embargo, unos quince días antes de comenzar la carrera sucedió algo: mientras me tomaba un café después de comer empecé a sentir que me ahogaba. La asfixia me sobrevino de repente. El corazón me latía muy deprisa y la sensación de que me iba a dar un infarto era cada vez mayor. Mis padres me llevaron a urgencias, allí me inyectaron diazepam y me dijeron que había sufrido una crisis de ansiedad.

Después de esta primera crisis, tuve otras muy seguidas, que me impulsaron a acudir al psiquiatra. Recuerdo que era un hombre de mediana edad; me preguntó qué me había pasado y yo, creyendo que mi ansiedad había estado desencadenada por los conflictos con mi sexualidad, le expliqué toda la historia esperando alguna respuesta que me tranquilizara. Pero, para mi sorpresa, cuando terminé, el psiquiatra seguía con la misma cara inexpresiva con la que me había recibido y se apresuraba a prescribirme ansiolíticos y

antidepresivos. Como tenía que marcharme a estudiar fuera, no volví a su consulta.

Tomé la medicación pocas semanas, empecé a encontrarme algo mejor y la dejé. Continuaban dándome ataques de ansiedad de tanto en tanto, que conseguía controlar con algún tranquilizante de forma puntual. Iba trampeando la carrera como podía porque la situación de base no era fácil: a mi ansiedad se le sumaba el hecho de estar a más de trescientos kilómetros de mi casa, sola, en una ciudad nueva y con gente desconocida.

Para cuando empecé a adaptarme un poco a la dinámica de la facultad y a la gente, diagnosticaron a mi padre un cáncer. En tan sólo seis meses la enfermedad se lo llevó. Recuerdo no dar pie con bola en aquellos momentos, porque a pesar de que mi madre intentó ocultarme su gravedad, yo me daba cuenta de que las cosas no iban bien.

El fallecimiento de mi padre fue algo que me costó asimilar. Por aquel entonces salía con un chico al que decidí dejar, el dolor que tenía era tan grande que no me apetecía compartir mi vida con nadie. Pese a ello, la gran sensación de vacío y soledad que me invadía despertó nuevamente en mí la atracción sexual hacia las mujeres. La sensación que creí «dormida», al menos de puertas para afuera, afloró con una fuerza que no pude contener. No podía luchar contra mí misma, sería condenarme a la infelicidad.

Así que empecé a moverme por chats para lesbianas con la intención de conocer a chicas y sentirme querida. Fue en uno de esos chats donde conocí a mi primera pareja estable, con la que permanecí algo más de año y medio. Poco antes de cortar con ella, cuando nuestra relación ya naufragaba, conocí a la que sería mi segunda novia, de nuevo a través de un chat. Tardé tan sólo dos semanas en dejar a una por la otra. Me pareció una persona tan necesitada de amor que me suscitaba ternura. Me dijo angustiada y sin parar de llorar que no estaba bien con sus padres, me dio lástima y, como deseaba estar con ella, le ofrecí venirse a vivir conmigo. Su situación era crítica, no tenía trabajo, solamente contaba con una maleta de ropa y setenta euros en el bolsillo. Sin saberlo, me estaba metiendo en la boca del lobo.

La relación ya comenzó con mentiras, que al principio encontré justificadas. A medida que iban pasando los días empecé a ver cosas que no me gustaban. Sin embargo, pensaba que cambiaría con el tiempo, ya que ella estaba convencida, y así quise creerlo, de que todo su mal carácter se debía a la difícil situación que estaba atravesando. Pero el tiempo pasaba y su carácter continuaba igual: se enfadaba por cualquier tontería, los escándalos eran continuos y nuestras peleas siempre acababan de la misma manera: ella

marchándose de casa y yo llorando desconsoladamente en la cama. A las pocas horas volvía, me pedía perdón y vuelta a empezar hasta que se volvía a enfadar. Su humor era tan cambiante, como veleta al viento, que nunca sabías por dónde iba a salir. Yo le decía bromeando que había que cogerla «con pincitas», en el sentido de que había que ir con sumo cuidado, midiendo las palabras para no hacerla enfadar.

Al principio sólo me agredía verbalmente, pero con el tiempo pasó de la agresión verbal a la física. Lo que más me dolía no era que me pegase, empujándome, agarrándome del cuello o dándome puñetazos, sino que conseguía sacar lo peor de mí, provocándome para que yo también la golpeará. Después me arrepentía muchísimo y me daba asco a mí misma por haber caído en su juego y haberla azotado. Me planteé dejarla en más de una ocasión, pero cuando no estaba enfadada, a pesar de no ser muchas las veces, era una chica estupenda, divertida, cariñosa y auténtica. Me hacía sentir fenomenal, me trataba como a una reina y teníamos muchísima química. Eso era lo que me frenaba, eso y el terror de pensar qué haría sin ella, qué haría sola. Había mermado tanto mi autoestima que sin darme cuenta me convertí en una persona totalmente dependiente de mi pareja. Ella lo sabía, sabía que tenía una dependencia emocional muy grande y jugaba con ello expresamente para hacerme daño. En nuestras peleas me amenazaba con marcharse a casa de sus padres para que yo le implorara que no lo hiciera y fuese en su busca. Finalmente siempre lo conseguía.

Un verano, tras dos años y tres meses de relación, volvió a casa de sus padres afirmando que no podía soportar más vivir sin un trabajo y una economía estable. No me dijo que me dejaba en ningún momento, pero yo sabía que aquello había llegado a su fin. Un día antes de marchar la había descubierto in fraganti hablando con una chica por teléfono, en un tono más cariñoso de lo normal. Le pregunté qué pasaba y me explicó que era una amiga de una amiga suya que había conocido, pero que no había nada entre ellas, aunque me reconoció que le gustaba. Pese a que la quise creer, en mis adentros sentía que algo no encajaba. Finalmente descubrí que me había estado engañando durante tres meses. Me derrumbé. Me vine abajo y pensé que no remontaría nunca. Mirara por donde mirara, todo me la recordaba. No comía, no dormía, sólo pensaba en ella.

Estuve un mes sin levantar cabeza. Los exámenes de septiembre pasaron por mi lado y ni me enteré. Hasta que tuve que despertar de mi letargo, debía empezar las prácticas del último curso. Pensé que me vendría bien un cambio de aires; éstas se tenían que hacer en un hospital desconocido por mí hasta

aquel momento, lo cual suponía desplazarme a una nueva ciudad. Así que para allá que me fui ilusionada, pensando en que era mi último curso, que conocería a gente nueva y que podía ser una buena experiencia que me ayudase a enfocar nuevamente mi vida desde una óptica más positiva.

Al cabo de una semana o dos de comenzar conocí a un médico de otra especialidad, con el que coincidía a menudo en el hospital. Congeniamos enseguida, podíamos pasarnos horas hablando y la conversación no se acababa nunca. No tardé demasiado en darme cuenta de que me gustaba, aunque me costó reconocerlo porque hacía cuatro años que no me sentía atraída por ningún hombre. Siempre pensé que encontraría mi estabilidad emocional con una mujer. A él se le notaba que yo también le gustaba, pero había un pequeño inconveniente: tenía pareja. Al ver que poco a poco mis sentimientos por él iban a más, decidí contárselo. En un principio me dijo que tenía una pareja con la que pronto conviviría y que no podía ser, lo entendí. Finalmente se dio cuenta de lo que su corazón sentía por mí y la acabó dejando, apostando de esta manera por nuestra unión.

Tras su decisión, comenzamos a salir enseguida. En el hospital tardaron poco en enterarse de que estábamos juntos. Nos encontrábamos en boca de todos, las miradas indiscretas y los murmullos se sucedían a nuestro paso. Inevitablemente, aquella situación despertó en mí fantasmas del pasado; de repente me vi con dieciséis años y sintiéndome culpable, una vez más, por tener una relación que nadie aceptaba.

En un principio pensé que podría ignorar los comentarios, pero me equivoqué. Aquellas palabras y reacciones no me resultaban indiferentes, me hacían daño, hasta tal punto que seguir yendo al hospital se me hizo casi imposible. Si veía algún gesto o escuchaba algo hiriente mientras estaba allí, no abría la boca, me limitaba a sonreír y mantener el tipo como podía. No quería que esto afectase a mis calificaciones, ni perjudicarlo a él de forma indirecta. Sin embargo, lo que mi boca callaba lo gritaba mi cuerpo diariamente en forma de dolores de cabeza, náuseas, malestares en la boca del estómago, mareos, ganas de llorar continuas y mucha ansiedad. Ahí estaban de nuevo los ataques de pánico.

Al ver que la situación se me iba de las manos, sin poder controlar la ansiedad ni las somatizaciones, decidí buscar, una vez más, ayuda profesional. Acudí, en esta ocasión, a una psicóloga que en un primer momento me hizo sentir mejor, pero después de varias sesiones yo no notaba que avanzase lo suficiente. Estaba especializada en TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), e insistía en encontrar los indicios suficientes como para

confirmar que ése era mi problema. Decidí abandonar la terapia cuando mostró tras un comentario desafortunado que en realidad poco más podía hacer por mí, se encontraba bastante perdida con mi caso.

Pasaron algunos meses y yo seguía sin levantar cabeza. Cada vez estaba más hundida y pedí a mi pareja que por favor me llevase a un psiquiatra. Así lo hizo, me llevó a una psiquiatra de confianza, amiga suya. Al contrario que el primer psiquiatra que me atendió con dieciocho años, me encontré con una persona que sabía escuchar, empática, muy dulce y buena profesional. Me recetó medicación, me visitaba cada semana y mejoré. Después de un año en tratamiento farmacológico, me comentó que para llevar tanto tiempo medicándome no se estaban obteniendo los resultados esperados, por lo que me aconsejó que hiciese psicoterapia. Le pregunté entonces si conocía algún psicólogo o psicóloga que fuese bueno, ya que yo era un hueso duro de roer y había estado anteriormente con otro profesional de la psicología que no había podido conmigo. Me dio el teléfono de una psicóloga conocida suya a la que fui un par de ocasiones, pero no me gustó su manera de trabajar. Hablaba mucho pero no decía nada, no me daba herramientas para afrontar mi malestar y, una vez más, acabé por abandonar.

Fue entonces cuando un día cotilleando por Facebook vi una imagen, publicada por uno de mis contactos, con una frase que me llamó la atención. Debajo de la imagen ponía «Ciara Molina Psicóloga Emocional» y se me ocurrió mirar qué era aquello. Así es como llegué a la página de Ciara y pude ver que realizaba terapias on-line. Le envié un e-mail donde le explicaba mi historia de forma breve y le preguntaba desconfiadamente si me podía ayudar. Hablamos y decidí probar esta nueva forma de intervención terapéutica. Había perdido la ilusión, no disfrutaba con nada, había tocado fondo, así que no tenía nada que perder.

Para mi sorpresa, la terapia con Ciara comenzó a dar sus frutos mucho antes de lo que pudiera imaginar. Me enseñó a controlar la ansiedad, me ayudó a sanar mi pasado, a dejarlo atrás para que no me impidiera avanzar, aumentó mi autoestima y me devolvió las ganas de volver a empezar, de volver a poner el motor en marcha. Ha conseguido encender esa luz que se había apagado y que me impedía ver el camino que antaño podía ver. No puedo presumir de estar totalmente recuperada, pero trabajando con ella como hemos hecho hasta ahora creo que dentro de no mucho podré decir por fin que he salido por completo del agujero donde caí.

Mil gracias, Ciara, por haberte cruzado en mi camino, por haberme ayudado tanto y por darme la oportunidad de compartir mi historia en tu libro.

Cualquier cosa que pueda hacer o decir se queda corta para demostrarte mi agradecimiento. Eres una gran persona y una gran profesional.

A los lectores de este libro que se encuentren en una situación difícil y necesiten ayuda quiero decirles que no duden en pedirla. Existen grandes profesionales como ella que nos pueden brindar muy buenas herramientas para salir de los baches en los que por determinadas circunstancias nos vemos metidos. Sólo hay que tener la iniciativa de pedir esa ayuda y tener un poquito de fe en el profesional que tenemos enfrente.

No quisiera terminar mi relato sin darle también las gracias a mi pareja, que siempre ha permanecido a mi lado y ha apostado por mí.

SILVIA

* * *

QUIERO, PUEDO Y ME LO MEREZCO

Desde muy pequeña me apasionaba la lectura; el adquirir conocimientos y descubrir nuevos mundos resultaba para mí un divertido juego. Soy la única de tres hermanos que completó sus estudios, por lo que en casa me conocen como «la empollona». Como a todos los jóvenes, me gustaba salir a divertirme con mis amigos, así que, con la finalidad de ganarme mi propio dinero, a los dieciocho años me puse a trabajar los veranos en el hotel que mi tío regentaba, mis compañeros me llamaban «la enchufada». Suelo decir todo lo que pienso, por lo que me gané el calificativo de «la bocazas» entre aquellos que discrepaban de mí. Pero ¿todo esto me define?, ¿dice lo que yo soy? La respuesta es no.

Ponemos o recibimos etiquetas con demasiada facilidad según la percepción que tenemos de los demás o que éstos tienen de nosotros. Normalmente están asociadas a primeras impresiones, obviando el hecho de que no tenemos un conocimiento pleno de la otra persona. Mientras que unas son más instantáneas y relacionadas con la percepción visual, otras están más vinculadas al miedo o a la amenaza que suponemos para el otro. Podemos decir que están determinadas por los prejuicios, pensamientos y creencias de la persona que las asigna. Todos conocemos el refrán «por un perro que maté, mataperros me llamaron».

Pongamos un ejemplo: acudo a un congreso en el que imparto unas conferencias. La noche anterior a la primera jornada fue pésima, el dolor de cabeza me estaba matando. Mi cara parecía un poema y supuso un gran esfuerzo seguir el programa sin perder la atención. Al finalizar, escucho cómo un grupo de oyentes se refiere a mí como «la zombi». Decido marcharme al hotel para descansar, y al día siguiente afronto mi segunda intervención con mucho más optimismo, han desaparecido mis malestares. Esta vez, la gente se acerca a mí de forma más cordial: «Es usted excelente». Si tenemos en cuenta que el discurso fue el mismo en ambos días, ¿qué hizo que la gente me definiese de una u otra manera? La imagen que sobre mí construyeron. Pero ¿realmente alguien podía decir si soy buena o mala profesional con tan sólo escuchar un discurso en un día determinado? Realmente debemos decir que no, ya que pueden influir en nosotros multitud de variables.

Afirmaremos entonces que lo que nos define no son las opiniones positivas que los demás puedan tener o las críticas a las que nos veamos expuestos, sino la valoración que hacemos sobre nosotros mismos. Se trata, por tanto, de una cuestión de autoestima.

«Quiero, puedo y me lo merezco» será nuestro punto de partida. Aprendamos a

identificar nuestras virtudes y limitaciones, aceptarnos en plenitud y cimentar una base emocional estable sobre la que construir todo aquello que consideramos que necesitamos para nuestro crecimiento personal. Todo ello sin olvidar que cada persona tiene su proceso en tiempo y espacio, por lo que el respeto será lo que nos hermane.

Autoestima: camino al bienestar

«Mi autoestima está por los suelos y no consigo hacer que esto cambie» es una de las frases que más escucho últimamente. Pero ¿realmente sabemos lo que significa la palabra autoestima? Yo creo que en el fondo no acabamos de entender este concepto, ya que si supiésemos que se trata de la percepción que tenemos de nosotros mismos, la forma de valorarnos frente a nuestras capacidades, habilidades y estados emocionales, no nos permitiríamos obviarla. Siendo nosotros nuestro motor de cambio, ¿por qué dejar que otros muevan los hilos cual marionetas? Empecemos a asumir que aquello que queremos para nuestra vida sólo depende de nosotros mismos. Así que, aunque el mundo esté oscuro, ilumina tu parte.

La autoestima irá constituyéndose poco a poco a lo largo de toda nuestra vida. Está sometida a un constante cambio dentro de cada etapa evolutiva. Serán nuestras sensaciones y experiencias las que nos servirán de base para valorarnos a nosotros mismos. Empezará en la infancia, cuando tomamos conciencia de nosotros y de nuestra relación con los demás. Dentro de estas relaciones nos percataremos de que habrá gente que nos acepte y otra que nos rechace y empezaremos a forjarnos un concepto sobre nosotros mismos. Esta autovaloración alcanza su punto crítico al llegar a la adolescencia; es en esta etapa cuando el joven empieza a construir su identidad, y para ello necesita del apoyo social, reconociéndose como ser independiente que vive en sociedad. Éste es el paso más crítico de la etapa evolutiva del individuo, al tener que abandonar la dependencia y seguridad que hasta ahora le había aportado la familia, y apostar por la independencia necesaria para aprender a obtener sus propios recursos y subsistir. Por tanto, no es difícil deducir que si tenemos unas buenas bases emocionales en nuestra primera infancia que nos ayuden a crecer como personas seguras, a relacionarnos con los demás, a intentar entender las emociones del otro, reduciendo con ello la competitividad y la agresividad, cuando lleguemos a nuestra etapa adulta no nos encontraremos con tantas barreras emocionales. Por el contrario, si crecemos en un ambiente poco afectivo o de sobreprotección, no habremos desarrollado las capacidades y habilidades necesarias para afrontar el mundo de una forma optimista y de crecimiento personal. Pongamos un ejemplo: si yo he sido un niño con sobrepeso y constantemente he recibido críticas de familiares y amigos por este asunto, cuando construya mi identidad posiblemente habré desarrollado un complejo que limitará mi forma de relacionarme con los demás. Sin embargo, si siendo el mismo niño gordito crezco en un ambiente seguro donde se me proporcionen herramientas que me hagan sentir mejor y aceptarme a mí mismo, independientemente de los kilos que pese, ser un adulto con sobrepeso no me supondrá un hándicap a la hora de relacionarme con los demás.

¿Qué nos hará entonces escapar de una baja autoestima? Una vez más, la actitud que adoptemos frente a lo que la vida nos plantea.

Veamos algunas de las características que definen la forma que tenemos de valorarnos.

Tendremos *baja autoestima* cuando:

- Generalicemos negativamente un malestar aislado (ejemplo: he suspendido el primer examen del curso, seguro que voy a repetir).
- Utilicemos términos peyorativos para dirigirnos a nosotros mismos (ejemplo: qué tonto soy, no valgo para nada).
- Seamos extremistas en cuanto a pensamiento (ejemplo: conmigo o sin mí, o me apoyas o mejor mantente al margen).
- Nos culpemos de todo constantemente (ejemplo: no te molestes en darme explicaciones, si sé que yo he tenido la culpa, tendría que haberme dado cuenta).
- Personalicemos negativamente todo aquello que acontece a nuestro alrededor (ejemplo: he hablado con mi novio esta mañana, tenía un tono de voz diferente, ¿le habré dicho algo que le haya molestado?).
- Tengamos la mala costumbre de suponer en vez de preguntar (ejemplo: nadie me ha hablado en la fiesta, seguro que les caigo mal).
- Controlemos en exceso o descontrolemos (ejemplo: siento una responsabilidad enorme sobre todo lo que sucede a mi alrededor; o, por el contrario, me siento desamparado, soy incapaz de tener el control sobre algo).
- Racionalicemos los estados emocionales (ejemplo: tengo ansiedad al pensar que mi pareja me engaña; si lo siento así será porque es verdad que lo hace).

Tendremos *alta autoestima* cuando:

- Nos aceptemos plenamente (ejemplo: da igual que no me haya salido a la primera, seguro que a la siguiente se me dará mejor).
- Expresemos nuestra opinión sin miedo a juicios externos (ejemplo: considero que la actitud que tienes no es la más satisfactoria para tu bienestar).
- Sepamos identificar las emociones de la otra persona (ejemplo: he visto a tu hermano llorando en el baño, será mejor que le dejemos su espacio para que se pueda calmar antes de hablar con él).
- Vivamos la vida como un desafío positivo, donde los obstáculos son oportunidades de crecimiento (ejemplo: no importa si no me dieron el

empleo, seguro que vendrá algo mejor).

- Aceptemos las críticas de manera constructiva (ejemplo: el profesor de teatro me dijo que no era expresiva, tendré que empezar a ponerme frente al espejo y practicar).
- Perdamos el miedo a preguntar (ejemplo: no acabo de entender lo que me tratas de explicar, ¿me lo podrías exponer de otra manera?).
- Seamos responsables de nuestros actos (ejemplo: admito que me equivoqué, lo corregiré en cuanto me sea posible).
- Seamos activos y creativos ayudándonos de la imaginación para probar nuevas y diferentes cosas, sin miedo a los resultados (ejemplo: me apetece probar un nuevo estilo de arte, quizás ahí descubra mi nuevo potencial).

Como podemos observar, resulta mucho más saludable tener una buena autoestima, ¿no? Encontremos entonces maneras de potenciarla.

¿Qué podemos hacer para que nuestra autoestima mejore? He aquí algunas pautas que debemos tener en cuenta:

- Aceptémonos.
 - ◇ Querámonos tal y como somos, con nuestras capacidades y limitaciones.
 - ◇ Mirémonos al espejo y practiquemos en voz alta afirmaciones positivas (qué bien me veo hoy, me siento feliz, voy a poder superar esto).
 - ◇ Dejemos de infravalorarnos, no somos menos que los demás.
 - ◇ Dejemos de dar poder a las opiniones externas que nos hacen sentir mal. Lo que importa es lo que pensemos de nosotros mismos.
- Tengamos confianza plena en lo que hacemos.
 - ◇ Asumamos las consecuencias sobre las decisiones que tomamos. No pasa nada si el resultado que obtenemos no es el esperado, todo nos ayuda a crecer. Seguiremos intentándolo hasta que demos con lo que buscábamos.
 - ◇ Eliminemos los pensamientos derrotistas. Obsesionarnos en que no lo vamos a conseguir hará que así suceda. Por tanto, empecemos a decirnos que lo podemos lograr y poco a poco el camino se irá ensanchando.
- Cuidémonos a nosotros mismos.
 - ◇ Optemos por una alimentación saludable, una buena nutrición es esencial para el buen funcionamiento de la mente.
 - ◇ El ejercicio nos ayudará a liberar tensiones y sentirnos mejor. El aumento de la actividad física aumenta la secreción de las hormonas de la felicidad (endorfinas).
 - ◇ El agua es nuestra gasolina, ayuda a oxigenar la mente y con ello

conseguiremos la calma.

- ◇ Hagamos pequeños cambios en nuestro aspecto físico (un corte de pelo, ropa nueva, etc.). Verse con un nuevo aspecto mejora el estado de ánimo.
- Seamos autosuficientes emocionales.
 - ◇ No dejemos nuestro sentir en manos de otros, somos dueños de nuestras propias emociones.
 - ◇ Rompamos dependencias que nos aten a malestares en los que no queremos estar.
 - ◇ Seamos más autónomos al tomar decisiones que impliquen un cambio de actitud o alteración en nuestro estado de ánimo.
- Aprendamos a poner límites.
 - ◇ Debemos aprender a decir «no» cuando no queremos hacer algo o nos molesta. Siempre desde una postura de diálogo, sin reproches y basado en el respeto mutuo.
 - ◇ Luchemos contra el conformismo. Debemos afrontar nuevos retos que nos ayuden a seguir construyendo el concepto sobre nosotros mismos.
- Realicemos una autocrítica constructiva.
 - ◇ Analicemos nuestros puntos fuertes y débiles (¿cómo somos?, ¿cómo nos relacionamos con los demás?): capacidades, habilidades, dificultades que nos limitan, etc.
 - ◇ Analicemos nuestros pensamientos y emociones (¿qué pensamos?, ¿cómo nos hace sentir?, ¿qué debo cambiar para sentirme mejor?, ¿qué pautas voy a seguir para conseguirlo?, etc.).
- Somos los únicos responsables de lo que nos pasa.
 - ◇ No culpabilicemos a nadie por lo que nos sucede.
 - ◇ Debemos ser capaces de valorar y aceptar las críticas de los demás, desechando las que son hirientes. No hay que confundir crítica con menosprecio.
- Dediquémonos un momento del día sólo para nosotros.
 - ◇ Celebremos los momentos positivos que ha tenido el día, siempre hallaremos alguno.
 - ◇ Mimémonos, se nos olvida con demasiada facilidad que la vida es algo más que asumir responsabilidades (démonos un masaje, disfrutemos de las caricias de nuestra pareja, olvidémonos del trabajo y pasemos un rato jugando con los niños, etc.).
 - ◇ Disfrutemos de la tranquilidad (dándonos un baño caliente, leyendo un buen libro, tomando un té mientras tomamos el sol en la terraza, etc.).
 - ◇ De vez en cuando démonos un capricho, porque lo merecemos. La vida

está para disfrutarla.

- Apostemos por el sentido del humor, que la risa sea nuestra aliada.
 - ◇ Reírnos aportará a nuestro estado de ánimo enormes beneficios, en los que entraremos en detalle en capítulos posteriores.
 - ◇ Rodeémonos de personas alegres, la risa se contagia. Sumerjámonos en este optimismo.
- Liberémonos de todo aquello que nos haga sentir mal.
 - ◇ Tomemos decisiones, identifiquemos lo que nos afecta y lo que no nos afecta. Cuando damos con aquello que nos hace sentir mal debemos aprender qué nos está queriendo decir y, una vez aprendido, dejarlo atrás.
 - ◇ Asumamos nuevos retos, con motivación e ilusión. Descubriremos que somos más capaces de lo que creíamos.
- Establezcamos pequeñas metas alcanzables.
 - ◇ Por mucho que queramos llegar a todo, es imposible. Estableciendo pequeñas metas alcanzables nos iremos animando a avanzar por el camino del autodescubrimiento.
 - ◇ Aprendamos a priorizar lo que es más urgente, desechando todo aquello que no lo es. Veremos que de esta forma la carga se hace mucho más llevadera.
- Seamos asertivos.
 - ◇ La mejor manera de comunicarnos es decir lo que pensamos y sentimos sin entrar a menospreciar o reprochar a nuestro interlocutor. Construiremos con ello relaciones personales mucho más sanas.
 - ◇ Seamos capaces de dar nuestra opinión ante las exigencias de los demás, sin caer en la sumisión o la falta de control.

Recordemos que apostar por nuestra felicidad es el mayor acto de amor que podemos tener hacia nosotros mismos. No renunciemos a ello, amémonos.

- No consigo ser feliz —le dijo Ryan a su maestro zen.
 - Y qué es para ti la felicidad? —le preguntó el maestro.
 - Alcanzar aquello que quiero ser en la vida —contestó Ryan.
 - ¿Y si te dijese que aquello que quieres ser en la vida ya te alcanzó a ti? —el maestro habló con tono reflexivo ante la cara de sorpresa de su discípulo.
 - Eso no es posible, porque entonces sería feliz —argumentó Ryan.
 - ¡Ay, Ryan! —exclamó el maestro—, empieza a escuchar tu corazón y aplacar las tinieblas de tu mente, ya que nacimos con la capacidad asombrosa de ser aquello que queremos ser, y como tú bien dices, aquello que queremos ser es,

semplicemente, felices.

Es amor, no egoísmo

No hay amor suficiente capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma.

IRENE ORCE

Amor y egoísmo son sentimientos antagónicos; de hecho, el egoísmo es la ausencia del amor (incluso a uno mismo), la no aceptación, el odio, el castigo. No se puede dar lo que no se tiene, por lo que si no empezamos por amarnos, difícilmente amaremos a los demás en su sentido amplio: libertad, confianza, respeto y comunicación.

Socialmente se nos ha condicionado a creer que amarse a uno mismo es un acto de narcisismo, vanidad o egoísmo, por lo que durante mucho tiempo hemos esperado a que los demás nos amen para dejar de sentirnos vacíos o incompletos. Esto me hace recordar una cita de John Lennon que comparto plenamente: «Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida sólo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad. No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en nuestra vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta».

Tenemos que ser lo suficientemente honestos con nosotros mismos como para comprendernos, aceptarnos y querernos incondicionalmente. Porque cuando hablamos de amor nos estamos refiriendo a nuestra forma de valorarnos positivamente, de escucharnos interiormente, de atender nuestros malestares, de aceptar nuestras limitaciones, de trabajar nuestras actitudes y de respetarnos frente a los demás.

¿Cuál será el primer paso para amarnos? Aprender a conocernos. Si somos capaces de diferenciar lo que deseamos de lo que realmente necesitamos, estableciendo prioridades, conseguiremos combatir los miedos y frustraciones que vayamos sintiendo por el camino. Respetar que es un proceso de desarrollo con sus idas y venidas emocionales será lo que nos permita alcanzar el tan ansiado amor, la energía más poderosa de todo el universo.

¿Es posible la ausencia total de egoísmo? Realmente no, ya que éste, al igual que el resto de estados emocionales, forma parte de la condición humana. Todos actuamos en función de nuestras creencias, motivaciones, valores o ideología, por lo que chocar con personas contrarias a éstas resulta algo complejo de manejar. Los psicólogos hablamos de la «sombra» al referirnos a esta parte más oscura de nuestro ser, parte que no podemos negar, porque estaríamos falseando nuestra realidad. El yin y el yang, la luz y la oscuridad, el amor y el egoísmo, todos forman

parte de un todo, fuerzas opuestas y complementarias que se encuentran en todas las cosas. ¿Sobreviviríamos sólo con amor, con ausencia de miedo? Evidentemente, no, ya que no seríamos capaces de identificar los peligros que nos acechan si no dispusiésemos de ese mecanismo de defensa que nos proporciona la mente.

Pero amarse a uno mismo también tiene que ver con la capacidad de sanar nuestras heridas emocionales: fracaso sentimental, pérdida de un ser querido, decepción con un amigo, etc. Para ello nos ayudaremos de la aceptación y el perdón. No nos podemos estancar, ni huir de nuestros dolores, debemos reconocerlos como parte de nosotros si queremos que lleguen a trascender saludablemente. Según Gerardo Schmedling, «cuando te amas a ti mismo dejas de encontrar motivos para luchar, sufrir y entrar en conflicto con la vida». Se trata de fluir.

¿POR QUÉ LO LLAMAMOS AMOR?

En el querer hallo mi refugio, en el respeto mi acción.
En el entusiasmo mi camino y en el diálogo mi motor.
Luces y sombras me acompañan en lo que es mi aceptación.
Porque todo ello junto es lo que llamamos AMOR.

Aceptación, que no olvido

«Ayúdame a olvidar» es una de las expresiones más comunes cuando empieza una terapia. Ante el abatimiento de no hallar cómo superar el dolor, las personas acuden a mí esperando que consiga hacerles olvidar su pasado, o su presente en alguno de los casos. En tono picaresco los miro y les digo: «Pues empezamos mal, porque no es posible olvidar de manera voluntaria». Lo primero que hacen es bajar la mirada, como si de un acto reflejo se tratase, se empiezan a inquietar y les invade la sensación de que todo está perdido, que no hay nada que hacer. Tras unos segundos de incertidumbre, al levantar nuevamente el rostro resignados, encuentran en mí una sonrisa cómplice que les indica que, aunque el camino que buscan no es el correcto, tampoco es el único. La aceptación de lo sucedido será la clave.

No se olvida, se supera. Superamos relaciones, miedos, malestares, frustraciones, pérdidas y heridas emocionales. Conseguimos superarlos cuando ponemos la atención en otras cosas, circunstancias o personas de nuestro presente. Centrarnos en el aquí y el ahora hará que vayamos dejando atrás ese pasado doloroso. «El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», dice la religión budista, y realmente es así. No podemos evitar ciertos golpes que la vida nos da, pero sí mejorar la forma de gestionarlos para que no arraiguen en nosotros.

Pensar constantemente en borrar nuestros recuerdos negativos no hará más que hacerlos más conscientes, por lo que obtendremos el efecto contrario al deseado. Debemos entender que para que un malestar se supere no podemos negar que exista, necesitamos admitirlo para cambiarlo. El que yo haya tenido una mala experiencia amorosa no va a hacer que esa persona desaparezca del planeta; tendré que asumir que ha formado parte de mi vida, que no hemos podido funcionar como pareja y que debemos seguir adelante sin cerrarnos a un nuevo amor. Esta asimilación del proceso será lo que con el paso de los meses me ayude a superar el dolor y estar dispuesta a conocer nuevas personas. Ahora bien, si me niego a admitir que he tenido esta relación; entonces ¿qué hay que cambiar? Ante la ausencia de relación, no hay dolor que sanar. Por tanto, no neguemos nuestra realidad y empecemos a reconocernos en lo favorable y en lo desfavorable, porque eso es la vida, un constante ir y venir de emociones.

La mente es como un baúl, almacena todos los recuerdos con la intención de que nos sirvan de referencia para sobrevivir como persona y como especie. Sabiendo esto, no sería muy sensato querer olvidar, ¿no? El tiempo puede hacer que algunas experiencias desagradables queden en letargo, pero no asumirlas como parte de nosotros hará que en cualquier momento la memoria emocional se active, al «reconocer» situaciones pasadas que no queremos recordar. ¿Cuántas veces hemos

pensado que la vida nos castiga una y otra vez de la misma manera? Llámese relaciones fallidas, malentendidos con amistades, problemas económicos, etc. ¿Creéis que eso sería así si hubieseis gestionado correctamente cada una de estas situaciones? La respuesta es «no», ya que la repetición de un malestar viene asociada a la falta de aprendizaje del mismo.

En realidad, lo que pretendemos olvidar es el impacto emocional que ha supuesto una determinada situación y no la situación en sí, ya que la interpretación que hacemos de ella es lo que determinará nuestro estado de ánimo. Si lo que queremos es eliminar ese dolor, deberemos trabajar nuestra gestión emocional. Una vez que aprendamos a ser nuestros propios maestros, prevendremos que situaciones similares se vuelvan a dar.

La cosa se complica cuando nosotros mismos no nos aceptamos, entrando de esta manera en pensamientos destructivos difíciles de gestionar de forma voluntaria, como ocurre en los casos de depresión grave. Con la humildad de querer ayudar a estas personas a encontrar las herramientas que les faciliten alcanzar la madurez emocional, para sentirse autónomas y felices, escribo *Emociones expresadas, emociones superadas*. Ayudar a los demás es ayudarse a uno mismo. Todos somos uno y juntos podremos salir de esto. No os desaniméis.

Críticas, ¿constructivas o destructivas?

Cuántas veces hemos escuchado a alguien decirnos: «No te molestes, te lo digo por tu bien». ¿Estamos acostumbrados a que los demás opinen de nosotros? La mayor parte de las veces, no, dado que tendemos a asociar la crítica con la ofensa, cuando no siempre es así. Con la finalidad de no llevarnos a confusión diferenciaremos entre *críticas constructivas* y *críticas destructivas*.

Es una gran virtud del hombre sereno oír todo lo que censuran contra él, para corregir lo que sea verdad y no alterarse por lo que sea mentira.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

La crítica en sí misma es un juicio o valoración que se hace de las cosas o de alguien, fundamentado en unos principios y criterios determinados. La intención que se pone en ella es lo que determinará si se trata de una crítica constructiva (buscando la mejora personal) o destructiva (buscando el menosprecio), pero no sólo eso, sino que nuestra forma de interpretar el mensaje, sea positivo o negativo desde su emisión, también hará que la vivamos como una posibilidad de mejora o como un agravio.

Lo que diferenciará que una crítica sea catalogada de constructiva o destructiva según se formula es:

- La intención con la que se dice.
- Las palabras que se escogen.
- La manera de decirla.

Mientras que la constructiva se preocupa de ayudar a la persona a crecer, la destructiva hace todo lo contrario.

Pongamos un ejemplo de nuestra cotidianidad. Llego a casa tras un largo día de trabajo, estoy tan cansada que decido tomarme unos minutos de relajación dándome una ducha. Al llegar al baño me encuentro toda la ropa de mi pareja esparcida por el suelo porque se había duchado antes y no había recogido sus cosas. Ante esta situación de incomodidad en la convivencia, ¿cómo formularía mi crítica? Si lo quiero hacer de forma constructiva le diría: «¿Te importaría recoger tus cosas del baño, que me gustaría darme una ducha, por favor?». En cambio, si lo hago en modo

destrutivo, le diría: «Siempre tengo que recordarte que cada vez que uno se ducha la ropa sucia se lleva al cesto para lavar. Se te tienen que repetir las cosas mil veces». En el primer caso he controlado mi impulsividad ante la molestia y me he dirigido a él en un tono conciliador, por lo que seguramente recogerá las cosas pidiendo disculpas por el despiste, y la cosa se quedará ahí. En cambio, en el segundo caso lo más probable es que se inicie una discusión que aún me acarrearía un malestar mayor.

Como desde el punto de vista que nos ocupa, el bienestar emocional, lo que queremos es aprender a criticar sin ofender, veamos qué aspectos debemos tener en cuenta:

- *Tener la información suficiente.* Somos muy apresurados a la hora de opinar. Es mejor pararse e informarse bien de todo lo acontecido, para posteriormente emitir el juicio.
- *Debe quedar claro el aprecio.* La persona tiene que percibir que se le dice para mejorar, y no por el hecho de corregirla sin más.
- *Debe estar basada en el respeto.* De forma reflexiva, exponer la valía de la persona, pese a que no estemos de acuerdo con una determinada cuestión.
- *Expresarla en el momento adecuado.* Debemos saber cuándo está preparada esa persona para recibirla. Buscar un ambiente calmado siempre será una buena opción.
- *El tono con el que se exponga debe ser amigable.* No se trata de imponer, sino de hacer ver al otro que puede que esté equivocado. Para ello es muy importante la entonación que utilizamos al transmitir el mensaje.
- *Debe estar planteada de manera coherente.* Hemos de dejarnos de divagaciones y dar mensajes claros.
- *Tenemos que ser consecuentes con nuestra exposición.* Lo que le critiquemos al otro no podemos estar haciéndolo nosotros por otro lado, hemos de ser consecuentes con lo que opinamos.
- *El otro tiene derecho a réplica.* Al igual que tenemos el derecho de opinar sobre algo con lo que no estamos de acuerdo, la otra persona lo tiene para contestar a tal crítica.

Nadie puede hacernos sentir mal sin nuestro consentimiento.

ELEANOR ROOSEVELT

Más importante que recibir una crítica constructiva o destructiva es qué reacción tenemos ante la misma. Nuestra respuesta será una u otra en función de una serie de factores:

- Nuestras experiencias previas.
- La valoración que hacemos de nosotros mismos: autoestima.
- El tipo de relación que tengamos con la persona que nos critica.
- Nuestro estado emocional de ese momento.
- La intención que le suponemos a la persona que nos está criticando.
- La interpretación que hagamos, a través del pensamiento, de la crítica.

Por tanto, por muy destructiva que sea una crítica, si yo no le doy importancia, no la viviré como una ofensa. De la misma manera que por muy bien planteada y educada que sea una crítica constructiva, si tengo una mala opinión de la persona que me la está diciendo, sí me sentiré ofendido.

No debemos confundir las críticas con los prejuicios. Un prejuicio sería una opinión sobre una persona o idea sin conocerla en profundidad. Ejemplos claros los encontramos en los casos de homofobia, racismo, etc. En cambio, para poder criticar a alguien es necesario conocer a esa persona o de lo que se está hablando.

John Gottman, psicólogo norteamericano, demostró que las críticas destructivas acompañadas de conductas amenazantes, como elevar el tono de voz, ridiculizar una conducta, mostrar superioridad, etc., producen efectos fisiológicos asociados a problemas de salud. Un ejemplo, lamentablemente muy común en la sociedad de hoy en día, lo encontramos en los casos de acoso laboral (*mobbing*) y escolar (*bullying*), donde la persona se ve sometida a constantes críticas que acaban por hundirla psicológicamente. Según un proverbio inglés, «cuando apuntas con el dedo recuerda que tres dedos te señalan a ti». Evitemos que esto suceda aprendiendo a comunicarnos libremente y de formar asertiva, porque cuando la emoción no se expresa, el cuerpo duele.

LA COMUNICACIÓN COMO BASE DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Como seres sociales que somos, gran parte de nuestro tiempo lo pasamos con otras personas: amigos, pareja, familia, compañeros de trabajo, etc., por lo que resulta imprescindible saber comunicarnos, consiguiendo así entendernos y comprendernos los unos a los otros. Una buena o mala comunicación puede marcar la diferencia entre tener una vida feliz o tenerla llena de problemas. Sólo por eso ya merece la pena ocupar parte de nuestro tiempo en aprender a comunicarnos, ¿no creéis?

Toda comunicación parte de un diálogo. El expresarnos correctamente no significa que nos estemos comunicando, lo estaremos haciendo cuando demos la oportunidad a nuestro receptor de participar de la conversación. Esta interacción entre ambos nos permitirá no sólo transmitir información, sino también recibirla, bien sea de forma verbal o no verbal. Hablaremos de comunicación verbal cuando nos refiramos a la información emitida a través de la palabra y el tono de voz. Pero quizá la que más datos nos aporte sea la comunicación no verbal, ya que ocupa casi el 70% u 80% del mensaje. Ésta se expresa mediante el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de manos y brazos, y la postura y distancia corporal. Por tanto, comunicándonos conseguiremos llegar a conocer la personalidad de nuestro interlocutor, su manera de pensar, sus necesidades, preferencias, emociones, ideales, gustos, aficiones, etc. Todo ello nos ayudará a hacernos una idea más global de cómo es esa persona y, por consiguiente, la forma que tengamos de relacionarnos con ella será mucho más eficaz y armoniosa.

El equilibrio emocional lo encontraremos cuando haya una concordancia entre lo que decimos y cómo nos comportamos. Por ejemplo: nos invitan a una cena y de primer plato nos sirven algo que no nos gusta; cuando el anfitrión se acerca a nosotros para preguntarnos qué tal estaba todo le decimos: «Muy rico, gracias», pero el no haber comido nada nos delata, lo que hace que nos sintamos aún peor por haber tenido que mentirle. Una comunicación eficaz sería decir: «La verdad, te agradezco mucho todo el tiempo que le has dedicado, pero hace años que no pruebo este plato porque no me siento bien». De esta manera, habremos reducido tensión emocional y ambos nos sentiremos mucho mejor, nosotros por no tener que comernos aquello que no nos gusta, y nuestro anfitrión por no sentir que despreciamos lo que nos ha servido. Por tanto, en una buena comunicación no sólo tendremos en cuenta la relación con los demás, prestaremos también atención al discurso interno que mantenemos con nosotros mismos: si no me gusta algo tengo que aprender a decirlo para evitar un conflicto emocional mayor.

Una comunicación efectiva y emocionalmente sana partirá de las siguientes premisas:

1. *Tener una actitud adecuada.* Si la finalidad de la comunicación es que ambas personas se comprendan para llegar a un entendimiento, una actitud positiva abierta al diálogo será la mejor postura que podamos adoptar.
2. *Centrarse en un tema en concreto.* Hay que evitar las generalizaciones, hablar mucho y no decir nada. Centremos el tema sobre el que conversamos y una vez zanjado pasemos al siguiente.
3. *Escuchar con atención.* No se trata de oír, sino de entender lo que nos están queriendo decir, y para ello hay que escuchar, poner atención a lo que se nos está diciendo para tratar de entenderlo. Es imprescindible no interrumpir.
4. *Expresarse de forma clara y directa.* Desde el respeto, expondremos nuestra opinión de una forma sencilla. Evitaremos para ello sarcasmos, ironías, metáforas que puedan confundir el mensaje y la interpretación que sobre el mismo haga la otra persona.
5. *Decir lo que se piensa y siente.* Hay que perder el miedo a mostrarse como uno es. Diremos lo que pensamos y sentimos, sin caer en conductas sumisas o faltas de control.
6. *Aceptar la opinión del otro.* Hay que aceptar y comprender que la otra persona puede ver las cosas de manera diferente a nosotros: no nos pongamos a la defensiva ante una crítica.
7. *No dar nada por supuesto, preguntar.* Si no nos ha quedado claro algo, preguntémoslo, no demos nada por hecho, porque corremos el riesgo de equivocarnos. Podemos intentar confirmar nuestra impresión de manera reflexiva: «¿Quieres decir que...?».
8. *Ser coherentes con lo que decimos y lo que expresamos de manera no verbal.* Es la única manera de estar en concordancia con nosotros mismos y hará que nos sintamos mejor. Cuerpo, mente y espíritu son un todo indivisible.

Técnicas comunicativas hay muchas. A continuación detallaremos aquellas que han demostrado ser muy efectivas en la gestión emocional. Antes de empezar a hablar tenemos que escuchar (escucha activa y reflexiva). Una vez hemos escuchado, trataremos de ponernos en el lugar del otro para intentar comprenderlo, aceptando y reconociendo sus sentimientos (empatía), y por último, cuando ya tengamos una idea clara de cómo se siente la persona y de la situación en sí misma, trataremos de establecer la comunicación desde el respeto propio y ajeno (asertividad). Cuando,

por el contrario, optamos por reprimir nuestro pensar y sentir, empezamos a somatizar toda esa tensión, llegando en algunos casos a enfermar. Así que recuerda, *emociones expresadas, emociones superadas*.

Escuchar no es lo mismo que oír

Uno de los principales inconvenientes que nos encontramos dentro del proceso comunicativo es que no sabemos escuchar, el mensaje no llega como debería y muchas veces nos sentimos poco valorados e incomprendidos. Por eso decimos que oímos, pero no escuchamos.

Oír se hace de manera pasiva, se trata simplemente de percibir vibraciones de sonido. No es más que un aspecto fisiológico relacionado con las sensaciones. En cambio, escuchar implica, además de oír, interpretar lo que se oye. Se trata de la capacidad de captar el mensaje en toda su amplitud, no sólo prestando atención a lo que se percibe verbalmente, sino también a lo que se observa a través de la comunicación no verbal, el tono de voz y el lenguaje corporal de la persona que habla. Se trata de entender, comprender y dar sentido a lo que se oye. Se escucha de manera activa, por ello los psicólogos acuñamos el término de *escucha activa* al referirnos a este primer paso de la comunicación.

Entendemos, por tanto, que la escucha activa nos es imprescindible para poder relacionarnos de una manera emocionalmente saludable, ya que no sólo presta atención a lo que la persona está diciendo, sino también a los sentimientos y pensamientos que se derivan de lo que está diciendo. Esto facilita que nos pongamos en el lugar del otro, lo que llamamos empatía.

Aspectos para tener en cuenta cuando pretendemos escuchar activamente:

- Estaremos preparados mental y físicamente antes de la escucha, ya que requiere un esfuerzo de atención y predisposición mental para captar el mensaje.
- Tendremos una actitud positiva.
- Reflexionaremos sobre la forma de ser y actuar del emisor para tratar de adaptarnos lo máximo posible a él.
- Mostraremos interés en lo que nos está diciendo para que sienta que lo estamos escuchando.
- Trataremos de ponernos en su lugar, a través de lo que se conoce como escucha empática. Entenderemos, respetaremos y nos interesaremos por sus problemas, pensamientos y emociones.
- Buscaremos un espacio de calma que lo ayude a sentirse cómodo, facilitando de esta manera la comunicación.
- Respetaremos la distancia con el emisor en función de la relación personal que tengamos con él. Será más cercana en el caso de amigos y familiares, y algo más lejana con personas desconocidas o relaciones profesionales.

- Escucharemos con los ojos, igual que con los oídos. Es decir, prestaremos especial atención al lenguaje corporal para poder interpretarlo.
- Tendremos en cuenta el tono, la intensidad y el ritmo de la voz, ya que a través de ellos se transmiten emociones.

Deberemos evitar, entonces:

- Crearnos expectativas. Tendremos la mente abierta sin esperar nada.
- Hacer caso de nuestras emociones, prejuicios y opiniones antes de comenzar la comunicación.
- Distraernos con otras cosas mientras estamos escuchando.
- Interrumpir a la persona que habla. Se cortará la comunicación y el mensaje no llegará de la misma manera.
- Juzgar. Seremos conscientes de la persona que tenemos delante tratando de entenderla, valorarla y comprenderla desde el respeto.
- Dar consejos, aleccionar, llevar la contraria y cambiar de tema.
- Contraargumentar. Por ejemplo, la persona dice: «Estoy cansado», y nosotros le respondemos: «Yo también».
- No prestar atención a los sentimientos de la otra persona. Por ejemplo, restándole importancia a un malestar que siente: «No te preocupes, verás que no será nada».
- Hablar de nuestra experiencia mientras el otro tenga la necesidad de seguir hablándonos.

Dentro de la comunicación no verbal prestaremos especial atención a determinados aspectos, principalmente a la mirada. El contacto visual es una muestra clara de si una persona nos está escuchando o no lo está haciendo. Nos fijaremos en si es capaz de mantenérsela mientras le estamos hablando o si parpadea. El parpadeo es un signo de atención, dado que sirve para fijar la imagen y la información que recibimos. Otros aspectos a tener en cuenta serán los movimientos de cabeza hacia abajo o hacia un lado, que nos indican que estamos siguiendo la comunicación y que pretendemos seguir haciéndolo de manera activa; y la expresión facial, ya que a través de las gesticulaciones de la cara podemos llegar a saber el estado emocional en el que la persona se encuentra.

Pero, como toda comunicación, no es unidireccional. No sólo escucha el receptor, sino que el que habla también tiene que saber captar los mensajes que su interlocutor emite, por lo que la escucha activa vendría a ser en ambos sentidos.

Sé que resulta complejo retener tantos datos en la cabeza antes de ponerse a

escuchar, pero conseguirlo sólo requiere práctica. Si nos acostumbramos a hacerlo asiduamente, al final la mente lo interiorizará y conseguiremos escuchar activamente sin que nos resulte difícil. Será mucho más sencillo si utilizamos algunas de las siguientes habilidades comunicativas:

- *Empatía*. Intentar entender qué es lo que siente la otra persona, hacerle ver que tratamos de ponernos en su lugar para comprenderla. Por ejemplo: «Noto tu dolor».
- *Parafrasear*. Se trata de intentar decir con nuestras propias palabras lo que creemos que ha sido el mensaje que el otro nos ha querido transmitir. Es un ejercicio básico si queremos cerciorarnos de que le hemos entendido. Por ejemplo: «¿Quieres decir que...?», «Entiendo que te refieres a...».
- *Emitir palabras de refuerzo o cumplido*. Consiste en dar nuestra aprobación, bien sea a través de un halago o con la demostración de que estamos de acuerdo con lo que nos está diciendo. Por ejemplo: «Me gusta mucho hablar contigo», «veo que se te da muy bien...».
- *Resumir la conversación para ver si hemos entendido el mensaje*. Con ello mostraremos a la persona nuestro grado de comprensión. Si vemos que éste no ha sido del todo satisfecho, le pediremos una aclaración con la finalidad de alcanzar un entendimiento total.

De forma complementaria a la escucha activa tenemos lo que conocemos como *escucha reflexiva*. Ésta requiere de una respuesta ante la primera, tratando de demostrar que se ha escuchado a la persona y se han comprendido sus sentimientos ante las circunstancias que ha relatado.

Desde un punto de vista terapéutico, sería primordial con aquellas personas a las que les cuesta muchísimo expresarse emocionalmente, ya que nos permite formular preguntas abiertas de forma reflexiva, que ayudan al otro a expresarse en el discurso sin pensar demasiado en si lo está transmitiendo bien o no. De esta manera conseguimos que no haya interpretaciones y juicios, que no harían más que entorpecer la comunicación.

El uso de la escucha reflexiva ayuda a ver la situación de una manera más clara, ya que la reflexión favorece el cambio de pensamiento. Ver las cosas desde una perspectiva más positiva ayuda a que la persona se suelte en el momento de expresar sus emociones, y en definitiva eso es lo que perseguimos, ser capaces de poder decir lo que sentimos para descargar con ello las tensiones acumuladas.

¿Cómo conseguimos escuchar reflexivamente?

- *Parafraseando.* Repetiremos la afirmación del hablante en forma de pregunta, consiguiendo que reflexione sobre el mensaje que emite. Por ejemplo, ante la afirmación contundente de «mi mujer nunca me escucha», nosotros le preguntaremos: «¿Sientes que ella no te escucha lo suficiente?». De esta manera le podemos hacer ver que quizá fue algo exagerado al afirmar con rotundidad que nunca lo escuchaba.
- *Intentando descubrir la emoción subyacente.* En ocasiones la persona no dice cómo se siente, pero lo podemos llegar a deducir por sus palabras. Por ejemplo, si nos dice: «Mi hermano es un idiota», le diremos: «Veo que estás enfadada con él». Poco a poco iremos consiguiendo que exprese su emoción, sin tener que averiguarla.
- *Haciendo preguntas para asegurar la comprensión.* Es importante entender bien el mensaje, por lo que todo lo que no se entienda se debe preguntar. Por ejemplo, si nos dice: «¡No soporto a ese hombre!», le diremos: «Pareces molesta, ¿te ha sucedido algo con él?». A través de esta pregunta abierta conseguiremos que vaya abriéndose más a explicar su sentir interno.
- *Alentando a la persona a continuar hablando, haciéndole saber que la estamos escuchando* mediante el contacto visual directo, con una actitud receptiva, a través del lenguaje verbal y no verbal, asintiendo con la cabeza a modo de aprobación o a través de expresiones como «entiendo» o «continúa».

Saber escuchar es primordial para construir relaciones emocionales sanas. ¿Nos quitamos los tapones de los oídos y nos ponemos a ello? Seguro que la mente y el cuerpo nos lo agradecerán.

¿Qué es eso a lo que llaman empatía?

Aunque es un concepto que he ido repitiendo a lo largo del libro, quiero dedicarle especial atención por tratarse de uno de los pilares básicos de la gestión emocional.

Como hemos visto, la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, intentando saber lo que siente, e incluso lo que está pensando. Esto nos proporciona una información valiosísima sobre cómo es la persona. Si conseguimos entender por qué actúa de la manera en que lo hace, podremos mejorar nuestra manera de interactuar con ella. ¿Quiere decir esto que al empatizar compartimos la misma opinión? No, se trata de entender, y eso no significa necesariamente apoyar lo que el otro dice, sino conocer los motivos que le han llevado a pensar o actuar de esa determinada manera.

Ponerse en la piel del otro es una de las habilidades emocionales más útiles cuando de construir una relación saludable se trata, puesto que nos permite comprender, negociar, convencer y conmover a la otra persona exponiendo abiertamente nuestro estado emocional. Dejaremos de centrar nuestros razonamientos en lo que nosotros pensamos para intentar averiguar lo que sienten los demás mediante su argumentación.

Hay situaciones en las que es fácil empatizar. Ante un hecho positivo, como el anuncio de la llegada de mi primer hijo, entender la felicidad que experimento es algo que la mayor parte de las personas alcanza a hacer, por lo que la empatía se produce casi de manera inconsciente. En cambio, cuando se trata de un malestar emocional, la cosa se complica, ya que requiere un grado de atención y de conciencia del otro más elevado. No es lo mismo hacerme un corte en un dedo, situación en que la otra persona entiende el dolor que he podido sentir, que sentirme abatido por no haber conseguido lo que esperaba. En este segundo caso, necesitaremos saber cómo es esa persona, qué le ha hecho llegar a ese malestar, para así disponer de la información suficiente que nos permita entenderla y ayudarla en la medida de lo posible.

El desarrollo de dicha capacidad comparte muchos puntos con la escucha activa. Algunos de ellos son:

- Escuchar con la mente abierta, evitando los prejuicios. Nunca debemos perder el respeto.
- Mostrar interés en lo que se nos está diciendo, prestando la máxima atención posible.
- No interrumpir el discurso.
- Descubrir y reconocer las cualidades y valías de los demás.

- Aprender a identificar los estados emocionales de la otra persona.
- Dar nuestra opinión de forma constructiva, intentando no herir.
- Ser tolerantes, aceptando las diferencias que entre nosotros puedan surgir.

Para interiorizar la teoría en su aplicación práctica de la mejor manera os propongo que probéis lo que James Redfield y Carol Adrienne denominaron «el ejercicio de la sombra». ¿En qué consiste este ejercicio? Veámoslo.

Partiremos de la premisa: «Para saber cómo me siento deberás ponerte mis zapatos».

El ejercicio consta de tres pasos.

- *Primer paso*

Tomémonos el tiempo que necesitemos para escribir tres nombres de personas con las que no estemos muy de acuerdo o que no nos gusten. Una vez tengamos los nombres, escribiremos las cosas que han provocado ese descontento. Por ejemplo, Sergio, empresario, divorciado y con hijos, escribió:

1. Mi hermana Erika. Porque siempre está ideando cosas nuevas para su negocio *on-line* y no para de decirme que si no me meto en la red me quedará obsoleto.
2. Los abogados. Porque mienten al afirmar que hay igualdad en los procesos de divorcio con hijos.
3. Los movimientos populares. Porque sus argumentaciones no tienen cabida dentro de nuestras leyes.

- *Segundo paso*

Ahora, una vez expuesto lo anterior, volveremos atrás y trataremos de argumentar algún propósito positivo tras las características que acabamos de juzgar. Sergio escribió:

1. Erika es una persona emprendedora, con ganas de seguir creciendo, y le gusta compartir sus avances con los demás para ver si así consigue ayudarlos a mejorar su vida. Ayudar al otro es ayudarse a uno mismo.
2. Los abogados parten de un consenso entre las partes. Tratan de conciliar de la mejor forma posible los conflictos personales de sus clientes, buscando con ello el mayor beneficio personal posible.
3. Los movimientos populares constan de personas idealistas que buscan un

bien común. Allí donde no llega el Estado, ellos están tratando de buscar la manera de que se cambie la parte del sistema que no funciona.

En este segundo paso tratamos de ver el mundo desde otra perspectiva, evitando las conjeturas y los prejuicios personales. Argumentar la situación desde una óptica positiva nos ayudará a tener una visión más amplia de los demás, reconociéndonos en nuestras limitaciones personales. También es una forma de trabajar la parte creativa de nuestro cerebro, la misma que rige las emociones.

- *Tercer paso*

Volvamos de nuevo a lo que escribimos en el primer paso. Tachemos el nombre de las personas o grupos que no nos gustan y pongamos el nuestro. Después, escribamos algo de lo que nosotros hacemos que sea similar a lo que no nos gusta de la otra persona. Prestemos atención a lo que sentimos mientras leemos las frases en voz alta.

Con respecto al tema de Erika, Sergio escribió: «Tal y como hace Erika, yo constantemente les estoy diciendo a mis empleados cómo mejorar sus capacidades, buscando con ello una mejora personal y empresarial. El verme reconocido en las formas de actuar de mi hermana me ha hecho sentir que necesito dejar de vivir la vida tan aceleradamente, y pararme a valorar y entender las buenas intenciones de lo que se me está diciendo. Escucharlo de mi propia voz es lo que más me ha impactado».

En el caso de los abogados, argumentó: «Me molesto con facilidad cuando juzgan mi trabajo sin conocer el esfuerzo y la dedicación que hay tras él. El haber cuestionado la profesionalidad de los abogados demuestra mi falta de empatía por no haber llevado mi proceso de divorcio de una manera más armoniosa con mi exmujer».

Al examinar los sentimientos que le producían los movimientos populares, dijo: «He tenido una infancia donde pasé muchas penurias porque el Estado no daba ayudas sociales a familias numerosas y mis padres no podían hacer más con el poco dinero que entraba en casa. Recuerdo haber protestado en el colegio o en la iglesia porque no se ayudaba a mi familia, teniendo dos bebés que alimentar. Enjuiciar esta nueva forma de mostrar disconformidad con nuestro sistema ha sido un error por mi parte, ya que todo ciudadano tiene el derecho a protestar si considera que no está siendo representado, llegando con esta presión incluso a cambiar leyes de las que posteriormente nos beneficiamos todos. Uno nunca sabe en qué momento

puede caer, hay que tener más conciencia social».

En este ejercicio vemos que realmente los problemas o disconformidades que Sergio tenía con su hermana Erika, con los abogados o con los movimientos sociales no eran más que la negación de su propia sombra. Cuando empezamos a reconocernos en nuestras debilidades y prejuicios, descargamos tensiones acumuladas tras años y años de estar luchando con nosotros mismos.

Todo lo que te molesta de otros seres es sólo una proyección de lo que no has resuelto de ti mismo.

SIDDHARTA GAUTAMA, BUDA

Asertividad: aprendiendo a decir no sin sentirnos culpables

Dos grandes conductistas sudafricanos, Joseph Wolpe (psiquiatra) y Arnold Lazarus (psicólogo), entre los años 1958 y 1966 definieron la *asertividad* como «la expresión de los derechos y sentimientos personales». Concretamente, Lazarus argumenta que mucha gente necesita aprender cómo defender sus derechos personales, cómo expresar pensamientos, emociones y creencias en formas directas, honestas y apropiadas, sin violar los derechos de cualquier otra persona. Destacan de esta capacidad comunicativa cuatro patrones específicos:

1. La capacidad de decir «no».
2. La capacidad de pedir favores y hacer requerimientos.
3. La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
4. La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Dicho de otra manera, la asertividad es la capacidad de decir lo que pensamos y sentimos sin menospreciar a nuestro interlocutor. Trata de saber defender nuestras propias necesidades frente a las exigencias de los demás sin llegar a utilizar comportamientos de sumisión o falta de control. Viene a ser el punto intermedio entre una persona tímida que no expresa lo que piensa por miedo a las consecuencias que ello pueda tener y una persona más agresiva que expresa sus opiniones de manera desproporcionada y faltando al respeto.

Existen tres tipos básicos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Lo que diferenciará una de otra es la actitud que se adopte frente al interlocutor:

1. *Pasiva*. Es la persona que cede fácilmente, tiende a someterse y no hace valer sus derechos frente a los demás. Esta sumisión la lleva muchas veces a sentirse menos que el resto, humillada y dolida.
2. *Agresiva*. Reacciona de manera impulsiva, haciendo valer sus derechos con agresiones, amenazas, gritos, desprecios. No respeta los derechos de los demás ni tiene en cuenta sus opiniones o sentimientos.
3. *Asertiva*. Parte de hacerse valer y respetar las diferencias que pueda haber con la otra persona. Implica responder sin agresividad, a la vez que te niegas a hacer algo que consideras injusto o que no deseas hacer.

Veamos cómo se comporta cada una de ellas ante la misma situación.

- *Situación 1*

Es sábado por la noche y tienes varias opciones de ocio y no sabes por cuál decantarte. En ese momento suena el teléfono, es tu amiga Elena diciendo que necesita hablar con alguien y pasará por tu casa como máximo en una media hora. Pasa más de una hora y Elena no ha llamado para decir que se retrasará. Para cuando llega ya estás muy enfadada. ¿Cómo reaccionarás?

- *De forma pasiva*: la saludas como si nada hubiese pasado y la invitas a pasar.
- *De forma agresiva*: «No parece que tengas tanta prisa por hablar, cuando llegas tarde».
- *De forma asertiva*: «Te he estado esperando más de una hora pensando que te ha podido pasar algo por el camino. La próxima vez que vayas a llegar tarde te agradecería que me avisases para estar más tranquila».

- *Situación 2*

Mi hermano pequeño se ha sacado el carné de conducir y me pide prestado el coche para llevar a su chica al cine. No me gusta prestarle el coche a nadie. ¿Cómo se lo digo?

- *Pasiva*: «Sí, claro, puedes cogerlo siempre que quieras».
- *Agresiva*: «No me da la gana de prestártelo».
- *Asertiva*: «Mira, no es nada personal, pero es que no me gusta prestarle el coche a nadie, lo lamento».

Como hemos podido ver, en ambas situaciones, la persona asertiva sabe respetarse a sí misma, sin dejar de respetar al otro. Complementa muy bien su parte racional con su parte emocional, consiguiendo de esta manera sentirse mejor, ser más autónoma y aumentar su autoestima.

Uno aprende a ser asertivo en función de las experiencias vividas en su relación con los demás, por lo que si tenemos en cuenta que nuestra personalidad y carácter se forja en los primeros años de nuestra vida en función de la relación afectiva que tenemos con nuestros progenitores, debemos prestar especial atención a la forma que tenemos de comunicarnos con nuestros hijos.

¿Dónde puede estar entonces la causa de que una persona no sea asertiva?

- Desde niño, los padres o cuidadores han reprimido los comportamientos asertivos de su hijo de forma contundente, bien sea a

través de castigos, reprimiendo la acción o diciéndole de forma imperativa que este tipo de comportamientos no están permitidos en casa. Ejemplo: «Los niños buenos hacen lo que los padres les dicen, no responden». La información que el niño ha recibido es la de que no está permitido expresarse si no se le da permiso para ello.

- Los padres o cuidadores no refuerzan el comportamiento del niño, pero tampoco lo castigan. Esto hace que el niño no aprenda a valorar que es bueno ser asertivo cuando nos relacionamos con los demás.
- Las personas no reconocen en los demás una señal de aprobación por su comportamiento asertivo, por lo que no darán valor a desarrollar ellos también este tipo de comunicación.
- La persona es reforzada por tener una conducta sumisa, acatando lo que se le dice y sin dar problemas. ¿Qué consigue siendo así? Encontrar el apoyo, la atención y la protección que necesita en su vida.
- La persona es reforzada por su conducta agresiva. Siente que cada vez es más respetada porque recibe la atención de los demás. Le produce satisfacción sentirse superior y conseguir lo que se propone.

Dentro de lo que es la comunicación asertiva nos encontramos con una serie de principios y derechos que le sirven de base.

- *Principios*

- *Tener claros los propios puntos de vista.* Con la finalidad de ser coherentes con nuestra exposición, deberemos tener claros los puntos que queremos tratar. Evitaremos de esta manera divagaciones o reacciones incontroladas.
- *No imponer nuestro criterio.* La comunicación es una cosa de dos, por lo que nuestro criterio no será el único. Deberemos reconocernos en nuestras diferencias.
- *No amenazar a nuestro interlocutor.* Por mucho que pensemos que tenemos razón, las amenazas sólo indicarían nuestra falta de control sobre la argumentación, por lo que perderemos toda credibilidad.
- *Centrarse en los pensamientos y emociones propios.* No podemos afirmar categóricamente lo que la otra persona siente, así que nos ceñiremos a los sentimientos o intenciones que nos despierta a nosotros. Por ejemplo, «tengo la sensación de que estás enfadado», en vez de «sé que estás enfadado».
- *Empatizar.* Es imprescindible ponerse en el lugar del otro para llegar a un

buen entendimiento.

- *Reconocer que podemos estar equivocados y que el otro puede tener razón.* No se trata de una competición, toda finalidad comunicativa es llegar a comprenderse. Por tanto, debemos tener la humildad de reconocer que podemos estar equivocados.
- *Buscar puntos de acuerdo.* Por muy antagónicas que sean las posturas, siempre hallaremos puntos de acuerdo. Éstos los reforzaremos con afirmaciones como «tienes razón», «como bien dices...».
- *Una comunicación no verbal idónea.* La actitud corporal que adoptemos en la comunicación favorecerá o perjudicará el mensaje que estoy transmitiendo. Mientras que mantenerse a la misma altura del interlocutor indica igualdad de condiciones, cruzar los brazos mientras hablamos es una señal de disconformidad.

- *Derechos*

- Tenemos derecho a tener nuestros propios valores, opiniones y creencias.
- Tenemos derecho a cambiar de parecer.
- Tenemos derecho a equivocarnos y responsabilizarnos de nuestros propios errores.
- Tenemos derecho a tomar cualquier tipo de decisión.
- Tenemos derecho a protestar cuando somos tratados de manera injusta.
- Tenemos derecho a ser tratados con respeto y dignidad.
- Tenemos derecho a establecer nuestras propias necesidades y a que sean tan tenidas en cuenta como las necesidades de los demás.
- Tenemos derecho a juzgar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos asumiendo las consecuencias de los mismos.
- Tenemos derecho a cambiar lo que no nos resulta satisfactorio.
- Tenemos derecho a ignorar los consejos de los demás.
- Tenemos derecho a rechazar peticiones sin sentirnos egoístas ni culpables.
- Tenemos derecho a no justificarnos ante los demás.
- Tenemos derecho a permanecer solos aunque los otros quieran nuestra compañía.
- Tenemos derecho a elegir entre responder y no hacerlo.

En definitiva, tenemos derecho a todo aquello que queramos hacer con nuestra vida, siempre que respetemos los derechos de los demás.

¿Ser asertivo es algo que se pueda entrenar? Como vimos en el primer capítulo, si una característica positiva tiene la mente es su plasticidad, es decir, entrenándola

podemos hacer con ella lo que nos propongamos. Así que en el tema de la asertividad no iba a ser menos.

Éstas son algunas de las técnicas que realizo en mis talleres y cursos *on-line* cuando trabajamos la asertividad:

- *Banco de niebla o claudicación simulada*. Se aparenta dar la razón, pero sin darla realmente. Es decir, nos mostramos de acuerdo con la argumentación de la otra persona, pero sin consentir cambiar de postura («es posible que tengas razón, pero...»).
- *Disco rayado*. Consiste en repetir nuestro punto de vista con tranquilidad, manifestando entendimiento, pero sin ceder a las insistencias de la otra persona («sí, lo sé, pero mi punto de vista es...», «sí, pero yo decía...»).
- *Aplazamiento asertivo*. Aplazar la respuesta a la afirmación desafiante de nuestro interlocutor, con la finalidad de encontrarnos más tranquilos y cómodos para enfrentarnos a ella («si me disculpas, hablamos de esto un poco más tarde, ahora estoy cansado»).
- *Quebramiento del proceso*. Responder a la crítica que intenta provocarnos con una sola palabra o frases cortas sin significado («sí», «no», «puede», «quizá»).
- *Acuerdo asertivo*. Se trata de responder a una crítica admitiendo que hemos cometido un error, pero separándolo del hecho de ser buena o mala persona («sí, no he realizado el ejercicio que me pediste. Por lo general soy más responsable. Te pido disculpas»).
- *Ironía asertiva*. Responder positivamente a una crítica hostil («gracias, yo también te quiero»).
- *Pregunta asertiva*. Consiste en pedir que se nos explique la conducta que hemos manifestado con el objetivo de defendernos de los ataques injustificados («entiendo que te haya podido ofender algo de lo que dije, pero ¿qué es realmente lo que te ha molestado?»).
- *Ignorar*. Se trata de hacer caso omiso a la razón por la que la otra persona está molesta y dejar la conversación para un momento de calma («siento que ahora estás demasiado enfadado y al final acabaremos diciéndonos cosas de las que nos arrepentiremos. Mejor dejamos la conversación para cuando estemos tranquilos»).
- *Procesar el cambio*. Discutir con la persona lo que ha sucedido en el momento presente, evitando generalizar («creo que nos estamos desviando del tema que nos ocupa, mejor centrémonos en lo que ha pasado hoy»).

Si aprendemos a comunicarnos de manera asertiva, ganaremos en calidad de vida y mejorará considerablemente nuestra relación con los demás. Si yo cambio, todo lo que me rodea empezará a cambiar. Debemos dejar, por tanto, de reprimir lo que pensamos y sentimos, puesto que, como dijo Nelson Torres, doctor en psiquiatría, «el cuerpo grita lo que la boca calla». No lo olvidemos.

Cuando la emoción no se expresa y el cuerpo duele

Quizá la clave para ser realmente libre sea reír cuando puedas y llorar cuando lo necesites.

EL CHOJÍN

No podemos negar que las experiencias vitales y los estados emocionales ejercen una influencia, positiva o negativa, sobre la salud y el funcionamiento del cuerpo humano. Todos hemos experimentado cómo la temperatura corporal nos sube cuando nos enfadamos, el cuerpo se tensa y nos queda una sensación de agotamiento físico al volver al estado de calma. Esta misma secuencia repetida asiduamente en un corto espacio de tiempo puede llegar a provocarnos un mayor malestar físico. Muchas patologías no tienen su origen exclusivamente en factores orgánicos, sino también en factores psicológicos, emocionales o afectivos.

¿Habéis oído hablar alguna vez de la medicina psicosomática? Se trata de una disciplina que tiene en cuenta tanto los factores biológicos como los psíquicos y sociales en la aparición de enfermedades. Considera a la persona la protagonista de su estado de salud. Al tratarse de una corriente más humanista, España no la considera como especialidad médica. En cambio, en países como Alemania u Holanda la reconocen como una especialidad más.

Aunque la enfermedad es una combinación de aspectos emocionales, hábitos alimenticios, estilo de vida y genética, nosotros nos vamos a centrar únicamente en su relación con las emociones, ya que es el tema que nos ocupa.

Christian Flèche, psicoterapeuta y padre de la teoría de la decodificación biológica, parte de la hipótesis de que «las enfermedades son una metáfora de las necesidades físicas y emocionales de nuestro cuerpo. Cuando no hay una solución exterior a esa necesidad, hay una solución interior». Por tanto, cuando el cuerpo no encuentra la solución física necesaria para seguir adelante, lo que ocurre es que se colapsa en forma de enfermedad. Se trata de un proceso de adaptación con nosotros mismos y con el medio en el que nos desarrollamos.

El doctor Jorge Carvajal, médico cirujano y pionero en el campo de la medicina bioenergética, va aun más allá al definir la enfermedad como «la resistencia de nuestro cuerpo y nuestra mente al deseo del alma. Cuando nuestra personalidad se resiste al designio del alma es cuando enfermamos». Afirma que el 70% de las enfermedades del ser humano están relacionadas con nuestras emociones.

Algunos de los trastornos psicosomáticos más frecuentes suelen ser:

— *Autoinmunes o cutáneos*: alergias alimentarias, eccemas o sarpullidos,

psoriasis, etc.

- *Cardiopulmonares*: taquicardia o palpitaciones, pinchazos en el pecho o en el brazo izquierdo, dolor torácico, pulsaciones anómalas, dificultad respiratoria, sensación de tener un nudo en la garganta, necesidad de suspirar intensamente, etc.
- *Gastrointestinales*: dolor de estómago sin causa aparente, náuseas o vómitos frecuentes, dispepsia (digestiones pesadas o sensación de plenitud tras haber comido poco), diarrea alternada con estreñimiento, flatulencia, etc.
- *Genitourinarios*: malestar o dificultad al orinar, necesidad de orinar frecuentemente, irregularidad de los ciclos menstruales, impotencia sexual, sensación de quemazón en los órganos sexuales, etc.
- *Neurológicos*: mareos o vértigos, dificultad al tragar, pérdida de voz, visión borrosa, ceguera o sordera transitorias, debilidad, amnesia circunstancial o déficit de memoria ocasional, debilidad muscular, cefaleas, migrañas, etc.
- *Síndromes dolorosos*: lumbalgias o dolores cervicales frecuentes, contracturas musculares frecuentes, síndrome de fatiga crónica, etc.

Esto no quiere decir que si sufrimos algunos de estos malestares se deba exclusivamente a un problema emocional, pero sí que su parte emocional es un factor muy a tener en cuenta.

Veamos entonces qué emoción concreta es la que afecta a cada órgano del cuerpo. Como no podemos enumerarlos todos, porque son muchos y resultaría muy extenso, expondremos algunos ejemplos:

- *Hígado*: se lo vincula con la ira, el enfado y la agresividad.
- *Corazón e intestino delgado*: relacionado con la euforia, la histeria, la excitación, la hipersensibilidad y el nerviosismo.
- *Estómago, bazo y páncreas*: se ven alterados por desequilibrios emocionales como la ansiedad, la duda, el escepticismo y los celos.
- *Riñón y vejiga*: vinculados al miedo, la falta de autoestima, la timidez y la desesperanza.

Como dice el proverbio, «más vale prevenir que curar», por lo que, viendo cómo los estados emocionales afectan a nuestra salud, empecemos a aplicar técnicas que nos ayuden a prevenir posibles enfermedades.

Hasta el momento os he hablado de la importancia de hablar de nuestros pensamientos y sentimientos, de la aceptación de uno mismo, de la toma de decisiones propias, del establecimiento de límites y de vivir sin aparentar. Pero os quiero enseñar una técnica muy sencilla, a la vez que eficaz, que nos ayudará a

descargar todas las tensiones emocionales que tanto repercuten sobre nuestro organismo.

Técnica de la ventilación emocional

Llamaremos *ventilación emocional* a la técnica que ayuda a una persona a expresar los sentimientos adversos que la invaden y que tanto le cuesta airear. De este modo se consigue que no se somatice el dolor como consecuencia de tanta represión emocional. Al empezar a hablar de lo que nos sucede, conseguimos reducir el peso emocional que nos dificulta avanzar, y el malestar disminuye conforme aligeramos la carga.

Lo ideal es que uno pueda mostrar sus emociones libremente con cualquier persona que considere que le pueda entender, sirviéndole esto de descarga tensional. Pero la realidad es que no siempre tenemos cerca a esa persona amiga que nos escuche cuando lo necesitamos. O tal vez tememos decir lo que sentimos por miedo a ser juzgados. Así que veamos de qué otro modo podemos poner en práctica esta técnica.

Una buena forma de empezar a exponer nuestro sentir es la expresión escrita. Escribir sobre las emociones no sólo ayuda a la ventilación de las mismas, sino que también favorece el razonamiento sobre lo que nos pasa. Hacer el esfuerzo de transmitir por escrito lo que nos sucede internamente hace que hagamos consciente el sufrimiento interior, y es precisamente el tomar conciencia de ello lo que nos permitirá superarlo.

Lo que no aceptamos no lo podemos cambiar, y la vida es como el agua del río, que siempre está en movimiento. Así que no podemos negar nuestras emociones adversas si queremos trascender hacia el bienestar.

LA SUMA EMOCIONAL

Más importante, si cabe, que trabajar las dolencias emocionales cuando ya nos han invadido, es promover acciones que prevengan su aparición y supongan un aporte satisfactorio en el camino del bienestar. A este conjunto de ejercicios o actuaciones más positivas lo llamaremos la *suma emocional*.

Todos buscamos la felicidad, pero pocos decimos haberla encontrado. Pero ¿qué es la felicidad? Se trata de un estado mental que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Viene a ser una condición interna de satisfacción y alegría. Teniendo en cuenta que, como estado mental, forma parte de nosotros mismos y nuestras interpretaciones sobre las circunstancias que vivimos, ¿por qué insistimos en buscarla fuera de nosotros? El error se produce cuando la meta deseada está ligada a la consecución de cualquier cosa u objeto. No soy más feliz porque tenga dos coches, sino que si interpreto que para mí tener dos coches me hace la vida más cómoda, esa comodidad será la que me haga sentirme feliz. Si por el contrario tener dos coches me supone doble gasto de seguro, gasolina, etc., que en estos momentos no puedo asumir, no sentiré alegría. Por tanto, lo que me hace feliz o no es la interpretación que yo hago de la situación.

Estamos demasiado acostumbrados a pensar en el pasado y en el futuro, pero la felicidad es un estado presente. Observemos simplemente lo que pasa a nuestro alrededor, experimentemos la alegría de estar vivos, hagámonos cuenta de que formamos un todo con nuestro entorno, y será cuando la felicidad se manifieste sin miedos.

Encontrar un momento feliz está al alcance de todos nosotros: una risa, un abrazo, la liberación emocional, el sentido del humor y la capacidad de perdón son algunas de las fórmulas más eficaces para acercarnos un poquito más a tan ansiado tesoro interno.

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar, indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

PABLO NERUDA

¿Nos echamos unas risas?

La vida es demasiado importante como para tomársela en serio.

OSCAR WILDE

Si, como hemos visto hasta ahora, las emociones negativas producen alteraciones nocivas para nuestra mente y nuestro cuerpo, las positivas, entre ellas las asociadas a la risa, provocarán lo contrario.

La risa no es una conducta aprendida, las nuevas ecografías tridimensionales desvelan que ya sonreímos estando en el vientre de nuestra madre. No deja de ser una interesante metáfora de la vida saber que somos risueños en el vientre de nuestra madre, pero nacemos llorando. Todos envidiamos la felicidad de los niños, pero qué rápido se nos olvida mantenerla a lo largo de la vida. ¿Cuánto hace que no te ríes? Según las estadísticas, un niño puede llegar a reírse hasta cuatrocientas veces al día, mientras que un adulto en cambio lo hará una media de entre veinte y cien. ¿Qué es lo que ha sucedido para que se produzca este cambio tan grande? Conforme crecemos vamos dando más importancia al exterior en detrimento del interior, y cuando uno va contra natura los resultados tienden a ser menos favorecedores.

Nosotros, que hemos estado tratando epidemias por todo el mundo, nos hemos dado cuenta de que lo más contagioso que hay es la risa.

PAYASOS SIN FRONTERAS,
ONG que trata de llevar una sonrisa a los niños de las zonas bélicas

El hecho de que la risa sea tan contagiosa se lo debemos a un grupo de células denominadas *neuronas espejo*. Giacomo Rizzolatti, neurobiólogo italiano, descubrió un conjunto de células cuya misión era la de imitar lo que se estaba viendo, al producirse una especie de conexión empática con la persona o acción que tenemos delante. Un ejemplo muy claro lo tenemos en cómo un bebé saca la lengua cuando nosotros se la sacamos, o en cómo nos entran unas ganas incontrolables de bostezar cuando vemos que bosteza otra persona. En el caso de la risa ocurre exactamente lo mismo. ¿Has probado a sonreír a un niño pequeño? Al hacerlo, generosamente te ofrecerá la mejor de sus sonrisas.

Nos equivocamos cuando pensamos que las emociones negativas son más contagiosas que las positivas. Estudios realizados por Sophie Scott, investigadora del Colegio Universitario de Londres, demuestran que las emociones positivas

activan el sistema de neuronas espejo en mayor medida. Por tanto, no sólo nos estamos beneficiando de los efectos terapéuticos que produce la risa, sino que, además, ésta provoca un beneficio social.

Teniendo en cuenta todos estos datos, podemos afirmar que nuestro cerebro está preparado biológicamente para interactuar socialmente, nacemos con la capacidad de empatizar con los demás. Estamos predispuestos genéticamente a ser felices, por lo que trabajando el modo de gestionar nuestros estados emocionales podemos volver a conectar con ese niño interior que habita en todos nosotros. Espero que *Emociones expresadas, emociones superadas* os sirva de impulso para, al menos, intentarlo, nada me haría más feliz.

Pasemos a detallar cuáles son todos estos beneficios que nos reporta el reír.

En el nivel físico:

- Ayuda a la segregación de endorfinas, que, como vimos en el capítulo dedicado al pensamiento, son unas hormonas que producen una sensación de euforia, además de efectos tranquilizantes y analgésicos (ausencia de dolor).
- Al ser considerado un ejercicio aeróbico, reduce el colesterol en sangre.
- Favorece una mejor oxigenación de cuerpo y mente, consiguiendo de esta manera un estado de calma interior.
- Elimina tensiones musculares, relajando así el cuerpo.
- Limpia los pulmones.
- Regula el pulso cardíaco. Al aumentar el ritmo cardíaco y la elasticidad de las arterias, previene dolencias coronarias.
- Disminuye la presión arterial en sangre.
- Causa una leve somnolencia, por lo que ayuda a paliar el insomnio.
- Contrae los músculos abdominales, consiguiendo con ello un mejor proceso digestivo en estómago e intestino.
- Reduce los niveles de glucosa en sangre.
- Nos hace parecer más jóvenes.
- Al mover con ella más de cuatrocientos músculos del cuerpo, ayuda a quemar calorías.
- Previene enfermedades, o las palía en la medida de lo posible, ya que mejora el sistema inmunológico.

En el nivel psicológico:

- Favorece la reducción de las principales hormonas que producen el estrés

(adrenalina y cortisol).

- Nos ayuda a superar estados anímicos adversos, como pueden ser la depresión y la ansiedad.
- Sirve en la mejora de las relaciones sociales.
- Aumenta la confianza en uno mismo: autoestima.
- Nos hace sentir más productivos y útiles al encontrarnos motivados.
- Propicia la capacidad creativa y la imaginación.
- Conformar la base de la resiliencia (capacidad de la persona de recuperarse de un dolor emocional o trauma, utilizando muchas veces el sentido del humor).
- Previene enfermedades vinculadas al estado de ánimo al conseguir que relativicemos las cosas.

Merece la pena reír, ¿no creéis?

El cerebro no distingue una risa espontánea de una risa fingida, por lo que, independientemente de cómo haya empezado uno a reírse, los beneficios que se derivan son los mismos. He aquí la premisa sobre la que se sustentan terapias alternativas como la *risoterapia* o el *laughter yoga* (yoga de la risa). Aprendamos un poquito más de ellas.

La risoterapia pretende trabajar el sentido del humor y el ánimo con la intención de pasar un buen rato mientras combatimos el estrés y otros malestares emocionales. El elemento central de este tipo de terapia es la carcajada.

Hay mucha diversidad entre sesiones, pero todas parten de ciertos elementos comunes que podéis practicar en casa con amigos y familiares:

1. *Preparación física y mental.* Como se va a trabajar mucho la zona abdominal, se harán pequeñas series de estiramientos para evitar problemas durante la sesión. Una vez hayamos estirado, empezaremos una actividad grupal que consistirá en un pequeño «juego de niños». Lo que se busca con este juego es que la gente se relaje, vaya perdiendo la vergüenza y esté dispuesta a pasárselo bien.
2. *Animación artística.* La persona que dirija la sesión realizará toda una serie de expresiones corporales u orales de forma cómica. Se trata de hacer participar a los asistentes, por lo que buscará la complicidad con alguno de ellos mediante diversas bromas.
3. *Actividades que fomenten la confianza en uno mismo y en los demás.* Se realizarán actividades individuales (expresión corporal), por parejas (jugando al mimo) o grupales que provoquen en nosotros esa risa de cuando

éramos niños.

4. *Risa contagiosa*. Una vez estamos totalmente desinhibidos, nos sentaremos en el suelo como formando una cadena humana. Nos recostamos a medias poniendo nuestra cabeza en el abdomen del compañero que tenemos detrás. En este estado de relajación, quien dirige la sesión provocará a la persona de risa más fácil, consiguiendo así un efecto de contagio por el que acabarán desternillados todos los participantes.

El *laughter yoga* o yoga de la risa surge de la idea de que todo el mundo puede reír sin necesidad de que haya algo o alguien que lo provoque. Nace de la mano del doctor Madan Kataria, médico de origen hindú, en el año 1995. Influenciado por los hallazgos científicos sobre el poder curativo de la risa, así como de la respiración, decidió combinar ambos con el afán de ofrecer a la gente una actividad que la ayudase a ser más feliz. Fue entonces cuando fundó su primer *club de la risa*, que no consistía más que en reunir todas las mañanas en el parque a un grupo de personas para reír. La experiencia tuvo tal aceptación que finalmente desarrolló esta alternativa del yoga en la que se busca reír sin razón alguna. Actualmente existen más de cinco mil clubes de la risa repartidos en más de cincuenta países.

El yoga de la risa siempre se practica en grupo y viene a ser una combinación entre la risoterapia y ejercicios respiratorios. Como actividad resulta muy desestresante a la par que divertida. Es apto para todo tipo de personas, independientemente de su condición física e intelectual.

Las sesiones se dividen en dos partes:

1. *Teoría*. Parte de una de las premisas del yoga que dice *fake it, fake it, until you make it* («fíngelo, fíngelo, hasta que suceda de verdad»). Podemos empezar riéndonos de manera forzada, pero tras la insistencia acabaremos haciéndolo naturalmente en cuestión de un minuto.
2. *Práctica*. Consta de dos partes. En la primera se realiza una serie de *ejercicios aeróbicos* sencillos que favorecen la risa (ejercicio físico que necesita de la respiración). La segunda corresponde con la *meditación de la risa*. Se trata de sentarse en círculo e ir mirando a los compañeros mientras realizamos ejercicios de risa libre alternados con instantes de silencio.

Os recomiendo que practiquéis cualquiera de las dos alternativas de terapia porque pasaréis un rato tremendamente divertido y la sensación de bienestar que os quedará al finalizar las sesiones es algo que no se paga ni con todo el dinero del mundo. La vida es más sencilla de lo que parece, sólo que nos empeñamos en

complicárnosla.

Como no hay nada mejor que reír para entender las sensaciones placenteras que percibe nuestro cuerpo al hacerlo, os voy a contar dos anécdotas divertidas que me pasaron hace ya algunos años.

La primera de ellas sucedió mientras trabajaba en el departamento de atención a clientes diabéticos en una farmacéutica. Cuando los pacientes llamaban diciendo que el glucómetro no les funcionaba, debían responder a una serie de preguntas hasta averiguar cuál era el problema. Una de ellas hacía referencia a si se habían echado alcohol en el dedo antes de hacerse la prueba de glucosa, ya que, si esto era así, los resultados podían salir alterados. El caso es que uno de esos días me llamó un señor mayor diciendo que la máquina de su mujer no debía de funcionar muy bien, porque salía el azúcar altísimo. Le pregunté: «¿Ha utilizado alcohol antes de hacerse la prueba?», a lo que el señor contestó: «Váyase usted a la mierda, señorita, mi mujer hace ya muchos años que dejó de ser alcohólica». Y me colgó. Aún río a carcajadas cada vez que lo recuerdo. Pobre señor, qué mala impresión se tuvo que llevar de mí.

La segunda supera con creces a la primera, espero que os riáis con ella tanto como yo lo estoy haciendo al escribirla. Resulta que, recién acabada la carrera, no encontraba trabajo, y una compañera de universidad me dijo que un primo suyo abría una empresa de venta de alarmas a domicilio y buscaba gente. Recuerdo que mi primera impresión fue: «Uf, qué pereza». Pero, finalmente, como no tenía otra cosa que hacer y tan sólo le dedicaría cuatro horas al día, decidí probar suerte. No hay mayor psicología que el tratar directamente con la gente, me decía yo.

Tras la entrevista previa me dijeron que me veían muy tímida y que no sabían si valdría para este negocio, pero que haríamos una prueba de unos días a ver qué tal se me daba.

El primer día me sentía muy insegura, desubicada. Cogimos el coche y nos dirigimos a una urbanización de apartamentos nuevos. Llegó el momento de poner en práctica todo el discurso que había estado estudiando la semana anterior, qué nervios. «En fin, no queda otra que seguir adelante, Ciara», me decía a mí misma. Llamé a la primera puerta mientras memorizaba lo que tenía que decir. ¡Oh, sorpresa! Me abre un hombre recién salido de la ducha y con una minúscula toalla que apenas alcanzaba a anudar en la cintura. Por milésimas de segundo me quedé paralizada, no supe reaccionar, así que sin mirar la toalla le empecé a contar mi charlita comercial. A eso que, de repente, plaf, se le cae la toalla al suelo, quedando frente a mí completamente desnudo. No me podía creer que eso me estuviese pasando a mí. Yo muy digna sigo con el discurso como si nada hubiese pasado, él me pide disculpas y le digo que no se preocupe, que no había visto nada que no hubiese visto antes. Pero ¿cómo pude decirle eso? Conforme iban saliendo esas palabras por

mi boca ya me estaba arrepintiendo. Total, le di mi teléfono por si le interesase la alarma y me bajé a la calle para reunirme con mis compañeros. Al verlos les conté lo que me había pasado y acabamos todos muertos de la risa. De repente, cuando ya no podía reír más, me sonó el teléfono, era el de la toalla, que quería que volviese a su casa. Lo primero que pensé fue: «A ver si resulta que éste me quiere violar». Así que le pedí a un compañero que fuese conmigo. Nuevamente frente a su puerta, llamé al timbre pensando: «¿Cómo me recibirá ahora?». Pero esta vez no había que alarmarse; al abrir me dijo: «Hola, Ciara, ya estoy vestido». Yo, ya más relajada, le dije: «Gracias, señor, se lo agradezco mucho, así podré hacer mi trabajo mucho más centrada». La cara de mi compañero era un poema, trataba de aguantarse las carcajadas y no lo conseguía. ¿Yo estaba drogada o qué? Madre mía lo que hacen los nervios.

Finalmente, ese hombre resultó ser el encargado de seguridad de toda la finca y vendí en mi primer día cuarenta y cinco alarmas. Nunca imaginé que podía resultar tan rentable ver a un hombre desnudo.

No hay nada que se amolde mejor al cuerpo que un abrazo

Una noche, cenando en casa con amigos, me sentía algo cansada, atravesaba una época emocionalmente compleja, así que le pregunté a una de mis amigas, nutricionista de profesión, qué complemento vitamínico me recomendaba para conseguir reponerme un poco de ese agotamiento generalizado. Su respuesta no la olvidaré nunca: «Vitaminas A, B y C (abrazos, besos y caricias), así que no tienes excusa para no tomarlas: no caducan, son gratuitas y muy fáciles de administrar». Aquel simple comentario de empatía y complicidad hizo que me sintiese mucho mejor, y fue un aprendizaje tan directo e instructivo que cada vez que tengo la oportunidad de transmitírselo a otra persona, lo hago, con la intención de que no se pierda esta cadena de amor y fraternidad de la que tan necesitados estamos individual y socialmente.

El abrazo es una de las principales demostraciones de afecto que podemos dar. Esta acción tiene varios significados: amistad, cariño, dedicación o gratitud, por lo que ejerce una clara influencia positiva tanto para la persona que lo recibe como para la que lo da, convirtiéndose de este modo en una forma de comunicación ideal para relacionarse con los demás. Cuando no sabemos cómo expresar con palabras una situación óptima, un abrazo siempre será una buena opción.

Todos los seres humanos necesitamos del contacto físico para sobrevivir y desarrollarnos. Basta con observar la serenidad que siente un bebé al ser abrazado.

El contacto físico no es sólo algo agradable, sino también necesario para nuestro bienestar psicológico, emocional y corporal, y acrecienta la alegría y la salud del individuo y de la sociedad.

El abrazo es una forma muy especial de tocar, que hace que uno se acepte mejor a sí mismo y se sienta mejor aceptado por los demás.

DOCTORA KATHLEEN KEATING, impulsora de la abrazoterapia o terapia del abrazo

Un abrazo nos ofrece:

- *Protección.* Necesitamos sentirnos protegidos para poder desarrollarnos, es algo que saben bien los niños y los adultos, colectivos que necesitan mucho el amor de quienes les rodean. Permitirnos caer sabiendo que contamos con apoyo es el mejor motor de impulso para volver a levantarse con mayor fuerza.
- *Seguridad.* Todos necesitamos sentirnos seguros, lo vimos cuando

hablábamos de la zona de confort. Precisamos de una referencia de la que partir, que nos ayude a identificarnos y saber hacia dónde queremos ir. Por tanto, ayuda al establecimiento e identificación de límites.

- *Confianza y autovaloración.* La confianza es algo básico cuando de lo que se trata es de vencer miedos y limitaciones para conseguir avanzar. Tener una imagen de sí mismo saneada emocionalmente facilita el camino del aprendizaje y el crecimiento personal.
- *Fortaleza.* La fuerza es una cuestión de energía. Cuando transmitimos nuestra energía positiva a través del abrazo se establece una conexión que hace que la energía propia y la del otro se multipliquen, lo que beneficia a ambos.
- *Salud.* El contacto físico que se produce al abrazar provoca una energía vital capaz de aliviar dolencias menores e incluso sanar. Un ejemplo claro del trabajo energético lo encontramos en el *reiki*.

Pero vayamos más allá: en mi opinión, abrazar no sólo es hacerlo cuerpo a cuerpo, sino que hay otras acciones a las que podemos calificar también de abrazo, por el efecto similar que producen en nosotros y en los demás. Es lo que yo llamo *las caricias al alma*. Como ya sabéis trabajo en un medio, Internet, que aparentemente podemos calificar de frío desde un punto de vista comunicativo. Pero si algo me ha demostrado mi experiencia con Ciara Molina Psicóloga Emocional es que hay muchas formas de llegar emocionalmente a la gente: desde un simple «feliz cumpleaños» cuando no se lo esperan, a una canción, una foto que implique fraternidad, amor, o una frase que les ayude a conectar con su malestar. Todo eso también es abrazar.

¿Qué beneficios nos reporta?

- Reduce la presión arterial, los dolores menstruales o los de cabeza.
- Alivia la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Favorece la calma, al verse reducidos los nervios.
- Nos hace sentir menos solos.
- Ayuda a combatir el insomnio, al liberar las hormonas de la serotonina y la dopamina, que producen un efecto sedante.
- Ayuda a afrontar miedos.
- Comunica emociones y sentimientos.
- Fortalece la autoestima.
- Retarda el envejecimiento.
- Potencia las ganas de vivir, tras la liberación de la hormona de la oxitocina, también denominada la hormona del apego.

- Ayuda a dominar el apetito, al eliminar la sensación de vacío.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Facilita el entrenamiento en la empatía.
- Favorece los desbloques físicos y emocionales.
- Despierta la creatividad.
- Estimula la gratitud.
- Potencia el optimismo y el buen humor.

¿No te están entrando unas ganas inmensas de abrazar?

Teniendo en cuenta todos los beneficios que supone el hecho de abrazar, no es de extrañar que se haya aplicado en el ámbito terapéutico. Una de sus aplicaciones es la *abrazoterapia* o *terapia del abrazo*, término que, como vimos en la cita anterior, se atribuye a la doctora Kathleen Keating.

La abrazoterapia se basa en la importancia del abrazo como gesto que favorece amar y ser amados. Como técnica nos ayuda a combatir el estrés mediante el contacto físico, propiciando toda una serie de sensaciones que nos llevan a alcanzar el bienestar físico y emocional.

Cada taller utiliza sus propios ejercicios. Pueden ser muy variados, pero parten de la existencia de diferentes clases de abrazos dependiendo del sentir de la persona y de su creatividad. Veamos algunos de los más conocidos:

- *Abrazo de oso*. Se trata de un abrazo en que una de las dos personas es más alta que la otra. Por ejemplo, el abrazo fraternal entre un padre y un hijo, por el que el primero envuelve con sus brazos al segundo.
- *Abrazo de corazón*. Es el abrazo más puro, el de amor incondicional. Largo, intenso, cálido, tierno, que nace del corazón.
- *Abrazo grupal*. Se trata de compartir y de sentirse parte de un grupo. Vendría a ser el abrazo que nos damos con los amigos, todos juntos en señal de unión.
- *Abrazo impetuoso*. Es aquel que se hace de manera apresurada cuando pretendemos mostrar nuestro cariño al otro, por ejemplo, deseándole suerte.
- *Abrazo de mejillas*. Se colocan los brazos encima de los hombros del otro, a la vez que se le da un beso en cada mejilla. Implica consuelo, bondad y consideración.
- *Abrazo por la espalda*. La persona que abraza se aproxima por detrás, con los brazos rodea la cintura del otro y lo estrecha con suavidad. Indica amor, ternura, complicidad.
- *Abrazo de costado*. El brazo del uno se pasa por el hombro o la cintura del otro. Por ejemplo, cuando uno pasea con su pareja disfrutando del paisaje.

- *Abrazo de a tres o sándwich*. Es un abrazo de seguridad e implica consuelo o felicidad. La persona abrazada se siente a salvo, protegida. Por ejemplo, cuando los padres tratan de consolar el llanto de su hijo y se abrazan con él.
- *Abrazo oriental*. Ambos entrelazan sus brazos con el cuerpo del otro, buscando con ello un contacto más espiritual. Se acompaña de una inspiración y es el más largo de todos.

Según la doctora Kathleen Keating, «son necesarios cuatro abrazos diarios para sobrevivir, ocho para mantenerse y doce para crecer». Yo desde la distancia te doy el mío.

Llorar libera emociones negativas

No hay mayor causa de llanto que no poder llorar.

SÉNECA

Reír se ha considerado siempre como una acción positiva, asociada a la alegría; mientras al llorar se le ha asignado una connotación negativa o traumática. Pero ¿no es cierto que también lloramos de risa? Tanto la risa como el llanto son dos maneras de expresar emociones, vinculadas con la presión sanguínea, la aceleración y detención de la respiración, el enrojecimiento y la palidez del rostro, y el tono muscular. Permiten descargar tensiones y tienen beneficios para nuestro organismo. En apartados anteriores ya vimos las bondades de la risa. Desglosemos cuáles son las del llanto.

Cuando lloramos, nuestro cuerpo prepara todo un mecanismo de defensa, a través de la secreción de determinados neurotransmisores y hormonas, para ayudarnos a hacer frente a un suceso psicológico o físico que ha producido intensas alteraciones en nuestro estado de ánimo. Estas alteraciones pueden ser tanto negativas (pensamientos dañinos, tristeza o rabia, malas noticias inesperadas, etc.) como positivas (una alegría muy intensa, como puede ser la primera vez que le ves la cara a tu bebé). En el caso del llanto provocado por una situación emocionalmente negativa, las lágrimas serán nuestras mayores aliadas, ya que una vez pasada la situación de tensión, ayudan a liberar a la persona del estado emocional nocivo e innecesario en el que se encuentra.

Al llorar estamos diciéndole a nuestra mente que no queremos enquistarnos en la angustia, y esto, a su vez, facilita que podamos centrarnos en los sentimientos, aliviando de este modo el dolor. Llorar se convierte, por tanto, en un desanclar de sentimientos que nos oprimen y no nos dejan avanzar. Es una parte imprescindible para el desarrollo de la persona, por lo que hacerlo no nos debería hacer sentir más vulnerables o débiles, más bien todo lo contrario, nos capacita para conocer mejor nuestras limitaciones y emociones, consiguiendo con ello una sensación de mayor fortaleza. Hay que romper con estigmas sociales como: «No llores, se te ve muy feo cuando lloras», «él (o ella) no merecen tus lágrimas», «llorar no va a solucionar tus problemas», etc. Ante el llanto ajeno utilizamos demasiado habitualmente estas expresiones, pero denotan una total falta de capacidad empática, por lo que, más que ayudar al consuelo de quien sufre, lo que hacemos es acrecentar su malestar al sentirse incomprendido y poco respetado. Hay una frase de Federico García Lorca que lo define muy bien, aunque no sea demasiado asertiva: «Quiero llorar porque me

da la gana». Entiéndase el contexto en el que este poeta español expresa su sentir, y quedémonos con la interpretación de que lloraba porque lo necesitaba y porque en él estaba la decisión de dejar que su lloro fluyese o reprimirlo.

El llanto emocional, como consecuencia de una situación de estrés, nos libera de la tensión acumulada, reduce la presión arterial y descarga toda la energía negativa asociada a la circunstancia vivida. De este modo, conseguimos tener una sensación de desahogo y tranquilidad. Profesionales como el doctor William Frey, del Saint Paul-Ramsey Medical Center, en Minnesota (Estados Unidos), afirma que «llorar no sólo viabiliza el desahogo y la distensión de las emociones, sino que permite a una persona ver con claridad, pues las penas obstruyen el intelecto». Asegura que los gestos de la risa y el llanto son muy similares y que darse el placer de llorar alivia tensiones, elimina la tristeza y permite que la persona se conozca mejor a sí misma, lo que permite que se relacione de una forma más saludable con los demás. Llorar nos sirve entonces como válvula de escape. No permitirnos hacerlo convierte nuestra mente en una olla a presión que puede estallar en cualquier momento.

Su principal función es la de calmante natural. Cuando se llora se logra ejercer un control sobre la respiración, que se convierte en más pausada, por lo que, como pudimos ver cuando os explicaba las técnicas de *mindfulness*, se consigue un efecto relajante. Por otro lado, la tensión y la excitación provocan en el organismo un aumento del ritmo cardíaco, favoreciendo con ello la sudoración. Junto con las lágrimas, la sudoración ayuda a la eliminación de toxinas que dificultan el buen funcionamiento del cuerpo.

Otra causa del lloro es la empatía. ¿Quién no se ha emocionado hasta las lágrimas al ver el sufrimiento de otra persona, al verse reconocido en una película o identificado con una canción? Es lo que nos permite conectar mejor con los sentimientos del otro, convirtiéndose, desde mi punto de vista, en la manera más emocionante de entender el dolor ajeno: una conexión entre almas.

Concretamos entonces todos sus beneficios:

- Ejerce de efecto calmante.
- Ayuda a liberar tensiones en situaciones de estrés, depresión o ansiedad, al eliminar neurotransmisores como la adrenalina y la noradrenalina, implicadas en los episodios de estrés, u hormonas como la oxitocina, considerada la molécula del amor, que nos ofrece una sensación de bienestar.
- No reprimir el llanto liberará la rabia y agresividad contenida, lo que permitirá eliminar las manifestaciones que aparecen en la piel cuando no lloramos y lo necesitamos.
- Favorece conectar con el otro a través de la empatía.

- Elimina toxinas acumuladas en el organismo.
- Si nos liberamos a través de las lágrimas, conseguimos reducir el riesgo y la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Evita que padezcamos úlceras o colitis de carácter nervioso debidas a la tensión intestinal que produce su represión.
- Facilita la expresión emocional, logrando con ello desahogarnos de la opresión interna.
- Las lágrimas limpian el lagrimal, consiguiendo una adecuada hidratación del ojo y la liberación de hormonas del bienestar. Aquí diferenciaremos lo que son lágrimas irritantes, como las que provocan el polvo o el consumo de sustancias fuertes; de las que son más reflexivas, que estarán vinculadas a los estados de ánimo y los sentimientos. Estas últimas son más difíciles de controlar.

Quiero aclarar que todo lo comentado hasta ahora sobre los beneficios que supone el llorar está vinculado a la emoción que se desencadena en un momento concreto. En el caso del llanto asociado a sintomatología como el insomnio, la pérdida de apetito, la desidia o ideas recurrentes de no tener ganas de vivir, irá de la mano de factores más relacionados con la personalidad, pudiendo ser un indicio de trastorno mental, por lo que aconsejo acudir a un profesional de la salud en busca de ayuda. Aun así, el llanto puede paliar los síntomas de esas enfermedades en un momento dado.

El mejor consejo que os puedo dar es: cuando sientas la necesidad de llorar, simplemente llora.

Resiliencia: afrontando adversidades de manera optimista

Hablamos de *resiliencia* cuando queremos definir la capacidad que tiene una persona para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien a traumas, tragedias, amenazas o fuentes de estrés severo, como pueden ser problemas de salud, problemas familiares, situaciones económicas precarias, etc. El término resiliencia viene de la palabra *resilio*, que significa «rebotar», en el sentido de coger impulso tras una caída.

Ser resiliente no significa estar exento de sentir malestar emocional. Cualquier persona sufre cuando pierde a un ser querido, lo echan del trabajo sin esperarlo o le sobreviene una catástrofe natural, sufriendo éste que viene acompañado de sensaciones de inseguridad y dolor emocional. Se trata de un camino complejo, desde el punto de vista del estado de ánimo, pero pese a ello la persona saca la fuerza suficiente que le ayuda a afrontar la situación, sobreponerse y adaptarse.

No se trata de una capacidad que se tenga o no se tenga, sino que son conductas, pensamientos y acciones que se pueden aprender y desarrollar a lo largo de la vida. Para ello será importante saber con qué potencial contamos y la actitud con la que enfrentemos las situaciones adversas.

Recuerdo que en la universidad tenía un profesor muy duro y exigente, siempre nos quejábamos de la dificultad de sus exámenes, poca gente conseguía aprobar con él, lo cual suponía que te bajaba la nota media de la carrera. Aún resuenan en mi cabeza las palabras que nos dirigió el último día del curso: «Lo que la adversidad hace de vosotros depende en gran parte de vosotros mismos. Por tanto, no me responsabilicéis a mí de bajaros la nota, revisad vuestra manera de afrontar mis exámenes. Volveré el año que viene a ver muchas de las caras que estoy viendo hoy, espero que hayáis aprendido la lección. Hasta el próximo curso».

¿Cuál es el proceso que hemos de recorrer?

- *Aceptación*. Debemos asumir lo trágico de la vida como parte de la misma, tomándonos nuestro tiempo para asimilar lo que ha pasado. Hay que asumir el dolor como parte del desarrollo, para así poder trascenderlo de manera que nos suponga un aprendizaje más en el camino del crecimiento personal.
- *Actitud positiva*. Al mal tiempo, buena cara. Se trata de ver dentro de lo traumático la oportunidad que nos hará renacer. Por ejemplo, si me despiden de mi trabajo sin previo aviso ni motivo aparente, tengo dos opciones: o me quedo hundido pensando que se ha cometido una injusticia conmigo, o utilizo ese dolor para buscar un nuevo puesto donde tenga mejores condiciones y se me valore como trabajador.

- *Vivir sin temor.* Se trata de dejar atrás los miedos, buscando con ello ganar confianza en uno mismo y en los demás. El miedo, aunque totalmente imprescindible como mecanismo de defensa de nuestro organismo, acaba siendo limitador si no ponemos el empeño en afrontarlo. Debemos permitirnos sentir emociones intensas sin temerlas ni huir de ellas. Hay que afrontar los problemas y buscar soluciones.

La reflexión que Albert Einstein hizo de la palabra *crisis* es un claro ejemplo de resiliencia. Él decía:

No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederles a personas y países, porque la crisis trae progresos.

La *creatividad* nace de la angustia, como el día nace de la noche. Es en la crisis donde nacen la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar «superado». Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más los problemas que las soluciones.

La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.

El problema de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo.

En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora: la tragedia de no querer luchar por superarla.

Las características principales de una persona resiliente son:

- Sabe aceptar la realidad tal y como le viene.
- Cree profundamente que la vida merece la pena vivirla, que tiene un sentido.
- Tiene gran capacidad para mejorar ante la adversidad.
- Es hábil para identificar la causa de los problemas, impidiendo con ello que se vuelvan a repetir.
- No pierde la atención en situaciones de crisis, logrando así un mayor control de sus estados emocionales.
- En situaciones de alta presión sabe controlar su impulsividad.
- Parte de un optimismo real, es decir, sabe que las cosas van a ir bien porque interpreta que todo es superable, pero sin negar las dificultades que encontrará por el camino.
- Tiene un alto nivel de autoestima, confía mucho en sus propias capacidades.
- Su empatía está muy desarrollada. Lee con facilidad los estados emocionales de los demás.
- Constantemente busca seguir creciendo a través de nuevas oportunidades, retos o formas de relacionarse con los otros.

- Se critica menos a sí mismo.
- Utiliza el sentido del humor como aliado.
- Está más satisfecha con sus relaciones.
- Es emocionalmente más saludable, difícilmente se predispone a ser depresiva.

Como ya hemos dicho, es una capacidad que se puede aprender y desarrollar. Veamos cómo hacerlo:

- *Relacionándonos.* Debemos tratar de tener un grupo de familiares y amigos cercanos, con en el que nos sintamos apoyados y escuchados. Este sentirnos protegidos por las personas que nos importan nos ayudará a ser mucho más resilientes. Del mismo modo, relacionarnos con personas a las que nosotros podamos prestar dicho apoyo, como en una acción de voluntariado solidario, resultará también beneficioso para nosotros mismos.
- *Pensando de manera constructiva.* No podemos evitar que los acontecimientos desagradables aparezcan en nuestras vidas, pero sí podemos cambiar la manera de interpretarlos y reaccionar ante ellos. Pensemos para construir una vida mejor, no para estancarnos en el malestar. Evitemos ver las crisis como obstáculos insuperables.
- *Aceptando el cambio como parte de nuestra vida.* Se trata de aceptar la realidad como nos viene dada. Negarse a aceptarla implica la no posibilidad de cambio, y necesitamos de él para evolucionar. Quizá las cosas no las podemos cambiar en el momento que queremos, pero no pasa nada, hay que tener paciencia y perseverancia. En esta espera deberemos poner atención en lo que sí podemos ir cambiando.
- *Planteándonos metas alcanzables.* Estableciendo pequeñas metas realistas que nos ayuden a acercarnos más al objetivo conseguiremos ganar en confianza. Así que intentar hacer algo con regularidad, por muy pequeño que sea, siempre será mejor que permanecer inmóvil.
- *Actuando de manera decisiva.* Es mejor realizar una acción, aunque los resultados esperados no sean los que buscamos, que ignorar que tenemos un problema y mirar para otro lado, porque eso no hará más que acrecentarlo. Debemos perder el miedo a tomar decisiones firmes que nos ayuden a avanzar; da igual si tardamos más o menos en llegar, en algún momento encontraremos el camino.
- *Descubriéndonos a nosotros mismos a través de la búsqueda de nuevas oportunidades.* Hay una frase del escritor Charles Dickens que lo resume

muy bien: «El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta». Cuando nos vemos en situaciones de tensión extrema, el cuerpo despierta como si hubiese estado en letargo. Este despertar implica la identificación de una fortaleza interna que no sabíamos que teníamos, pero que al final se acaba convirtiendo en un medio idóneo para salir de este dolor emocional.

- *Siendo optimistas, sin idealizar o fantasear.* Se trata de confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades, centrándonos en la realidad que vivimos. Ser optimistas es esperar que las cosas positivas lleguen a nuestra vida, pero estas cosas no llegarán si no empezamos a construir sobre el presente.
- *Viendo las cosas desde cierta perspectiva.* Tratemos de no centrarnos en el dolor intenso que sentimos cuando no esperábamos lo acontecido y consideremos la situación desde un contexto más amplio y flexible. Favoreceremos de este modo la eliminación de tensiones.
- *Aprendiendo de los problemas del camino.* Los problemas son oportunidades de cambio, un descubrimos ante la adversidad y, por tanto, una posibilidad de desarrollo. El entenderlos como parte de nuestra vida nos hace madurar, cambiar nuestra opinión y ver a la gente y al mundo de un modo más realista.
- *No perdiendo la esperanza.* Se trata de visualizarnos en lo que queremos para nuestra vida, en vez de hacerlo en nuestros miedos. No perder la fe de que las cosas mejorarán.
- *Cuidando de nosotros mismos.* Prestemos atención a nuestros deseos y necesidades. Hay que mimarse de vez en cuando, ayudará a afrontar las situaciones adversas de una manera más relajada.

Si queremos saber si somos personas resilientes o no, hagámonos preguntas como:

- ¿Qué sucesos de mi vida me han resultado más difíciles?
- ¿Cómo me han afectado estos sucesos?
- Cuando me siento estresado, ¿qué pensamientos pasan por mi cabeza?
- Cuando me he encontrado ante una situación adversa, ¿a quién he pedido ayuda?
- ¿Cómo me reconozco en mi relación con los demás cuando me hallo en una situación difícil?
- ¿Ofrezco apoyo a personas que han pasado por una experiencia similar a la mía?
- ¿Hay algún obstáculo que no haya podido superar?

- ¿Cómo supero las barreras emocionales que la vida me plantea?
- ¿Albergo esperanzas de que las cosas cambien o me vengo abajo?

Como conclusión, me gustaría contaros la historia de Lizzie Velásquez (Austin, Texas). La titularé: «Afrontando la adversidad y saliendo victoriosa».

Estando Lizzie en el colegio, a sus compañeros de clase no se les ocurrió otra cosa que subir a YouTube un vídeo con fotos de su cara, bajo un título muy llamativo: «La mujer más fea del mundo». El vídeo duraba tan sólo ocho segundos, pero llegó a alcanzar en poco tiempo cuatro millones de visitas. Merece la pena contar la reacción de Lizzie al dolor emocional tan inmenso que sintió al enterarse de la existencia de esas imágenes. Contestó, por el mismo medio por el que se la había agredido, con un vídeo titulado: «Mi enfermedad es la mayor bendición de Dios». En él se ve a Lizzie contando este incidente desagradable de su vida mediante una serie de tarjetas, sin mostrar en un principio su rostro. Creo que no hay mejor ejemplo que la valentía de Lizzie para explicar lo que es la resiliencia. Leamos sus palabras:

Hola, soy Lizzie. Tengo un síndrome no diagnosticado. Sólo tres personas en todo el mundo lo tienen. Me dijeron que nunca llegaría a nada. Cada día es una lucha. Ser juzgada por extraños no es fácil. En secundaria fui etiquetada como «la mujer más fea» en YouTube. El vídeo tiene más de cuatro millones de visitas y sólo dura ocho segundos. Los comentarios me dicen que le haga un favor al mundo y me ponga una pistola en la cabeza. Se refieren a mí como «eso» y un «monstruo». Leo cada uno de los comentarios. Quería hacerlos sentir tan mal como ellos me hicieron sentir. Decidí luchar en respuesta de una forma diferente. En vez de eso, me puse cuatro metas. Dar charlas de motivación, publicar un libro, graduarme en el colegio universitario y tener una familia y una carrera. Mi camino no ha sido fácil, pero estoy orgullosa de decir que a los veintidós años estoy en mi sexto año de dar charlas de motivación, publiqué mi primer libro, titulado *Lizzie Beautiful* [*Lizzie bellísima*], estoy actualmente trabajando en mi segundo libro, *Be Beautiful, Be You* [*Sé bellísima, sé tú*], y me graduaré en el colegio universitario en pocos meses. ¿Recuerdas ese horrible vídeo sobre mí? No me hundí hasta su nivel, en vez de eso, tuve mi revancha a través de mis logros y determinación. En la batalla entre el vídeo de la mujer más fea del mundo contra mí, ¡creo que gané!

Al final del vídeo, Lizzie muestra su rostro con una sonrisa que la hace ser no sólo bella por fuera, sino enormemente preciosa por dentro.

Alcanzando el equilibrio emocional a través del perdón

Que tire la primera piedra quien no haya albergado resentimiento o rabia alguna vez en su vida. Tendemos a quedarnos atrapados en malestares que nos impiden trascender la negatividad y que nos afectan incluso físicamente.

A menudo me encuentro en terapia a pacientes muy cargados de dolor emocional, resentimiento, rabia, ira, desprecio u odio hacia situaciones o personas por las que se han sentido profundamente dañados. Estas emociones acaban por arraigarse tanto en ellos que se ven afectados todos los niveles de su vida, por lo que se convierten en las principales víctimas de su propio odio. Esto me recuerda un sabio cuento sufi titulado «La prisión del odio». El cuento narra la historia de dos hombres que habían compartido injusta prisión durante largos años. Los maltratos, las humillaciones y los insultos estaban a la orden del día. Afortunadamente, consiguieron salir libres de allí y se volvieron a encontrar pasados unos años. Al verse, uno de ellos le preguntó al otro: «¿Alguna vez te acuerdas de los carceleros?», a lo que el amigo contestó: «No, gracias a Dios ya lo olvidé todo, ¿y tú?». La respuesta fue contundente: «Yo continuo odiándolos con todas mis fuerzas». El amigo lo miró por un instante con ojos compasivos y le dijo: «Lo siento mucho por ti. Si eso es así, significa que aún te tienen preso».

Como hemos ido viendo, cada persona es responsable de sus propios sentimientos, independientemente de lo que nos hayan hecho. En nuestras manos estará el poder de transformar el dolor en aprendizajes que ayuden a nuestro crecimiento personal. Esto no quiere decir que haya que aceptar o compartir lo que ha pasado, sino cambiar la percepción de lo vivido para apaciguar el daño emocional. En definitiva, con el perdón se busca encontrar la paz que deseamos para nuestra vida, sentirnos aliviados y liberados de un peso, y entender las situaciones dolorosas como oportunidades de crecimiento, toma de conciencia y desarrollo de la compasión. El perdón será, por tanto, una cuestión de actitud, la máxima expresión del amor, la liberación absoluta, entendiendo por liberación el hecho de no sentirnos esclavos de nuestras palabras y sentimientos, y favoreciendo de esta manera que el cuerpo no enferme.

Usemos una analogía para entender de una forma sencilla lo que provoca en nosotros no alcanzar el perdón. Imaginemos que alguien nos clava un alfiler y nos provoca una herida. Si nos lo sacásemos en el momento, la herida, una vez desinfectada, iría cicatrizando poco a poco. En cambio, si decidimos dejarlo clavado, con el paso de los días la herida se infectará y provocará un daño mayor en nuestro organismo. Aún será peor si nos siguen clavando alfileres, ya que iremos sumando piedras a esta montaña de malestar.

Emociones negativas como la ira, el resentimiento, la aflicción, el rencor, el desengaño y la amargura provocan estrés en la persona y acaban repercutiendo sobre la salud. Lo mismo pasa con el sentimiento de culpa cuando uno no se perdona a sí mismo.

Al recordar un episodio de desesperanza o agravio aumentan la presión arterial, el pulso y el tono muscular. Del mismo modo que al perdonar o sentirnos perdonados conseguimos un equilibrio saludable que nos hace sentir calmados y tranquilos. Varios son los profesionales de la salud que afirman que personas que han padecido dolores de espalda, insomnio, pérdida de apetito, dolores de cabeza, náuseas, entre otros síntomas, dejaron de sentirlos tras haber perdonado.

Vivir con odio y resentimiento repercute en nuestra personalidad y la forma de relacionarnos con los demás. No debemos dejar que el dolor nos haga ser lo que no somos.

El psicólogo Robert Enright, impulsor de la *terapia del perdón* afirma que «perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente se reúnan de nuevo. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella. Uno puede perdonar y, sin embargo, no reconciliarse, como en el caso de una esposa continuamente maltratada por su compañero».

Cuando el daño que hemos recibido nos hace sentir injustamente tratados y no somos capaces de canalizar todo ese dolor emocional, es aconsejable buscar apoyos o ayuda profesional que nos ayuden a encontrar la paz interior. ¿En qué consiste la terapia del perdón? La conforman cuatro etapas:

1. *Análisis y reconocimiento del daño sufrido.* El primer paso hacia el perdón consistirá en darse cuenta y reconocer que nos han hecho daño. Reconocernos en el dolor y el sentimiento de haber sido tratados de forma injusta, no desde el resentimiento y la rabia, sino desde la aceptación de que las cosas han sido así y estamos enfadados por ello. Una vez reconocido esto, tomaremos cierta distancia sobre lo sucedido, tratando de ser lo más objetivos que sea posible en el análisis de las circunstancias.
2. *Elegir perdonar.* Una vez pasada la fase anterior, debemos tener claro si queremos perdonar o no, ya que no es algo que nos venga impuesto o sea obligatorio, sino que es una decisión personal. Permanecer en el rencor hará que nos acompañe un sentimiento negativo con el que nos sentiremos incómodos.
3. *Proceso cognitivo.* Se trata de dirigir los pensamientos que acompañan al

perdón. Pensaremos en la persona como un todo, es decir, no sólo nos centraremos en el daño que nos hizo, sino que trataremos de ver la situación en su conjunto. Esto nos permitirá ver si hemos cometido un error al interpretar lo acontecido, o entender qué circunstancias le han podido llevar a ello. Cuando realmente estemos seguros de lo que pensamos, transmitiremos esos pensamientos a la persona que nos ha hecho sentir el dolor.

4. *Proceso emocional.* Al ser capaces de sanar el pasado habremos aprendido una lección importante desde el punto de vista del desarrollo personal, y eliminaremos un gran peso que nos aprisionaba. Aceptaremos el sufrimiento y la rabia como emociones que emergen del dolor, y el dolor como parte de la vida, para seguir evolucionando y conseguir así encontrar de nuevo el equilibrio emocional.

Tan importante es saber lo que significa el perdón como lo que no significa. El perdón no implica:

- Reconciliación, si no se desea.
- Olvidar lo que ha pasado.
- Justificar un mal comportamiento.
- Resignarnos con lo que ha ocurrido.
- Negar el dolor que nos ha provocado.
- Minimizar lo sucedido.
- Aprobar lo que pasó.

Algunas veces la fuente de nuestro resentimiento está bastante oculta, ni nosotros mismos sabemos bien qué es lo que nos sucede y dónde empezó este dolor. Una buena manera de indagar de dónde nos viene tanto sufrimiento es anotar diariamente nuestros sentimientos, ver cómo reaccionamos ante las situaciones que nos producen malestar y tratar de descubrir por qué nos sentimos así. Podemos ayudarnos con preguntas como «¿qué me hizo enojar tanto?», «¿me identifico en otras situaciones similares?», «¿mi reacción ha sido justificada?», «¿qué pensamientos pasaron por mi cabeza?», etc.

Pero el perdón no sólo hay que saber darlo, también hay que saber pedirlo. Para ello comenzaremos analizando lo que ha sucedido, evaluaremos las circunstancias, motivos y emociones implicados en el daño que hemos hecho y sus consecuencias. Para pedir realmente perdón debemos partir de un arrepentimiento sincero, no sólo dicho con palabras, sino acompañado de acciones que lo confirmen. La secuencia

adecuada para pedir perdón conlleva los siguientes pasos:

1. *Reconocer que lo que hemos hecho o dicho causó un daño a la otra persona.* Esto supone un acercamiento con el otro, entender qué pudo haber sentido, dejándole expresar libremente su sentimiento.
2. *Sentir de corazón el dolor del otro.* Debemos empatizar, ponernos en su lugar, esto facilitará que sintamos lo que él siente ante nuestro agravio.
3. *Analizar nuestra propia conducta.* A través de la comunicación asertiva intentaremos explicarle por qué lo hicimos, y esto nos acercará algo más al perdón y la reconciliación. Aun así, si la persona ofendida no quiere dárnoslo lo tendremos que aceptar.
4. *Definir la estrategia para que no vuelva a ocurrir.* Tratar de definir un plan de acción para que no vuelva a suceder lo mismo y comentarlo con la otra persona hará que haya cierta negociación y nos podamos comprender mutuamente. Este plan puede estar dirigido a mejorar las debilidades propias que han propiciado el daño.
5. *Pedir perdón explícitamente a la otra persona.* Debemos demostrar que no son palabras que se las lleva el viento, sino que realmente estamos comprometidos con solucionar el malestar ocasionado.
6. *Reparar, en la medida de lo posible, el daño causado.* Siempre debemos tratar de corregir la ofensa, de forma que ambos podamos superar el dolor y seguir con nuestra vida de una manera armoniosa.

¿Quieres ser feliz un instante? Véngate. ¿Quieres ser feliz toda la vida? Perdona.

HENRI LACORDAIRE,
fraile dominico

NADA ES UN ERROR, TODO ES APRENDIZAJE

El único hombre que no se equivoca es el que nunca hace nada.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Solemos asociar la palabra error a fracaso, debilidad, falta de capacidad, etc., todas ellas connotaciones negativas. Pero ¿no es cierto que para llegar donde queremos necesitamos evaluar si el camino es transitable o no? Necesitamos poner a prueba nuestros conocimientos, y la única manera de hacerlo es a través de la acción, independientemente de los resultados que obtengamos. Entonces, ¿el error nos perjudica o nos ayuda a avanzar?

Sin error no se avanza, necesitamos de él para seguir creciendo. Un ejemplo claro lo encontramos en nuestra infancia, cuando nuestros padres nos enseñan a montar en bicicleta. Desde que lo intentamos la primera vez hasta que dominamos el pedaleo nos caemos unas cuantas veces. Sin ese ensayo-error donde ponemos a prueba nuestra coordinación, nuestro equilibrio y nuestro entusiasmo por dominar la técnica, nunca hubiésemos conseguido aprender a montar en bici ni la libertad que nos aporta sentir el viento en la cara.

Si sientes que no toleras los errores, convirtiéndote en tu mayor crítico, te sientes culpable por no obtener lo que buscas, tienes miedo a enfrentarte a situaciones donde no te sientes seguro y decides no intentarlo, necesitas trabajar sobre tu concepto del error.

Gabriel García de Oro, escritor y creativo publicitario, escribió un ensayo sobre la fobia que sentimos a equivocarnos. Él plantea que tal vez no sea casualidad que los términos «terror» y «error» se parezcan tanto: «El error nos produce terror. También vergüenza y culpa. Bajamos la mirada y nos reprochamos no haber sido capaces de acertar, de escoger la opción correcta. Desde pequeños hemos vivido en una sociedad que premia el acierto y penaliza el error. Para nuestro sistema educativo, el error es estéril y vacío, no se saca nada de él».

Por tanto, el error debe ser entendido desde un punto de vista emocional. Se trata de algo que hemos hecho y de lo que después nos hemos arrepentido. Reconocida la acción que nos ha reportado este sentimiento, tenemos dos opciones: lamentarnos porque no hemos sido capaces o aceptar que esta vez no ha podido ser pero lo vamos a seguir intentando introduciendo cambios para subsanar los fallos.

Pese a que en la mayoría de ocasiones vinculamos el error a la culpa, no es del

todo cierto. Lo que me hace sentir culpable es la interpretación que hago de la situación, pero no el error en sí mismo. ¿Cómo podemos sentirnos culpables de algo de lo que estamos convencidos en el momento de hacerlo? Partimos de una información que nos hace tomar decisiones independientemente de los resultados que se obtengan, ya que no podemos predecir el futuro.

En sí mismos, los errores forman parte de nuestros mecanismos de defensa, en tanto en cuanto nos advierten de males mayores. A menudo encuentro en consulta a personas que consideran que nadie las quiere y por eso no consiguen tener una relación estable. Ante esta afirmación existen dos posibilidades: o esta persona siempre elige mal a sus parejas, posiblemente porque no sabe valorarse a sí misma; o bien reproduce las mismas conductas con cada una de ellas, lo que lleva al mismo resultado, la ruptura. La mayoría de las veces no saben reconocer sus errores, buscando la culpa fuera de ellas, por ello es necesario que se redescubran a sí mismas desde una visión más amplia, lo que deben fomentar y lo que deben tratar de cambiar hasta alcanzar su estabilidad emocional. Lo que diferencia a una persona que aprende de sus errores de la que no es su análisis de lo que ha salido mal y la búsqueda de soluciones.

La libertad no merecería la pena si no incluyera la libertad de equivocarse.

MAHATMA GANDHI

Hablemos de lo que para Gandhi son las *tres R del error*: reconocimiento, responsabilidad y revolución.

- *Reconocimiento*. El error es la mayor lección de humildad que nos puede dar la vida. Reconocer que no somos infalibles nos permite poner una atención más consciente en aquello que hacemos y, por tanto, nuestro aprendizaje sobre nosotros mismos será mucho más provechoso.
- *Responsabilidad*. Al reconocer nuestra equivocación tomamos conciencia de nuestros actos y dejamos de culpar a los demás. Sentir que tenemos el poder de redirigir el daño nos hace coger confianza en nosotros mismos. Una vez más, se trata de una cuestión de actitud.
- *Revolución*. Entenderemos la palabra revolución como avance, un reinventarse constante. Nos ofrece la oportunidad de seguir probando nuevas estrategias. Reorganizar los pensamientos, reestructurar las acciones y *re-evolucionar* (volver a evolucionar). Los grandes descubrimientos, como la

electricidad, la penicilina o Internet, son un claro ejemplo de cómo a fuerza de fallar en las investigaciones se acaba encontrando algo nuevo.

Pero los errores no sólo surgen de una acción consciente sobre la que después poder trabajar en pro de un beneficio propio, sino que en ocasiones facilitan lo que se conoce con el nombre de *serendipias* (casualidades, coincidencias o accidentes).

¿Qué es concretamente una *serendipia*?

Se trata de un descubrimiento inesperado que se produce cuando se está buscando otra cosa distinta o cuando no se estaba buscando. Podríamos decir que es la parte más amable del error. Algunas de las más conocidas son el descubrimiento de América cuando Colón pretendía ir a la India, que Alfred Nobel descubriese la dinamita tras una equivocación con los componentes, o cómo investigando sobre un medicamento contra la hipertensión apareció la Viagra.

Teniendo en cuenta todo lo argumentado sobre el error, podemos ver que cualquier malestar que nos sobrevenga, manejado con la actitud adecuada, supondrá un aprendizaje que nos ayudará a crecer y sentirnos mucho mejor. No desesperemos ante el dolor emocional, tratemos de entender qué es lo que nos está intentando decir.

Las limitaciones del ego

La Autoestima le preguntó al Ego: «¿Me acompañas en el viaje?», a lo que el Ego respondió: «En todo caso, me acompañarás tú a mí».

No hay mejor manera de entender las limitaciones del ego que explicarlas como contraposición al concepto de autoestima. Como vimos en capítulos anteriores, la autoestima parte de la valoración que hacemos de nosotros mismos, de cómo nos queremos y nos aceptamos. Se parte de la idea de que para querer a otro debo empezar por mí. Por tanto, promueve relaciones personales basadas en el respeto propio y ajeno. En cambio, cuando hablamos del egocentrismo, la persona quiere que todo gire en torno a ella y no tiene en cuenta la opinión, necesidades, características o capacidades de los demás.

Pese a que pueda parecer lo contrario, se quiere más a sí misma una persona con alta autoestima que una ególatra, ya que la segunda necesitará más de la aprobación de los demás para sentirse superior o realizada debido a las constantes comparaciones que hace con el resto del mundo y el entorno. Cuando tenemos autoestima, sin embargo, nos queremos y aceptamos independientemente de lo que piense el otro. Es una cuestión de necesidad: el ego tiene necesidad de sentirse bien y la autoestima se siente bien sin necesidad.

¿Cuáles serán entonces las características del ego?

- *Es manipulador.* Constantemente nos dice que hagamos algo porque lo necesitamos para sentirnos mejor, y cuando lo hacemos, nos «maltrata» haciéndonos sentir culpables por haberlo hecho. Nunca está contento con la solución hallada, siempre querrá más. Por ejemplo, estamos haciendo dieta, pero una voz interior nos dice que por comer un poquito de pastel no pasa nada, que nos merecemos darnos un gusto. Comemos una pequeña porción, pero la voz nos dice: «Sigue comiendo, aún necesitas más». Al final nos acabamos dando un atracón. Al tomar conciencia de lo ocurrido, la voz contraataca y nos dice que vamos a ganar peso, y la desesperanza y la culpabilidad se apodera de nosotros.
- *Todo gira en torno a él.* Lo único que le importa son las consecuencias que las cosas tienen sobre sí mismo, por lo que da igual lo que los demás piensen, no es algo a lo que le preste atención.
- *Busca el reconocimiento.* Tratará de hacerse notar allá por donde vaya. Constantemente alardeará de sus avances, buscando un reconocimiento que le haga sentirse un ser superior.

- *Debe ser el centro de atención.* Habla constantemente de sí mismo sin importarle la vida de los demás, por lo que puede pasarse horas charlando sobre sus cosas sin ni siquiera tener la intención de preguntar al otro cómo se encuentra.
- *Tiende a proyectar su imagen en todo el mundo.* Parte de la idea de que él es lo que piensa, siente y hace, por lo que todo lo generaliza en función de eso. Si se siente bien, todo es maravilloso; si se siente mal, nada vale la pena; si se le dice algo que no comparta, se le está ofendiendo, etc. La proyección, como pudimos ver, es algo propio de las personas con baja autoestima.
- *Basa el concepto de sí mismo en lo que tiene.* Sus pertenencias o logros lo definen, determinan su éxito o fracaso como persona. Quizás ésta sea una de las características más limitadoras de todas, ya que el no reconocerse a sí mismo por lo que es, es como andar constantemente sobre una cuerda floja.
- *Enjuicia a los demás tomándose como referencia.* Las personas son mejores, peores o iguales que él. Aunque pocas veces les reconoce la igualdad.
- *Tiende a justificar los errores como algo ajeno.* Siempre habrá alguna circunstancia o alguien que haya provocado el error. No se responsabiliza de sus actos, por lo que dificulta mucho la posibilidad de cambio.
- *Constantemente se pone a prueba.* Trata de demostrarse a sí mismo que es más inteligente que los demás.
- *No entiende de amor.* Se basa en el deseo de poseer, en la necesidad de aprobación, pero no ama por amar en el sentido amplio del término.
- *Su intención es la de sacar algo a cambio.* Como se dice coloquialmente, no da puntada sin hilo, siempre tratará de sacar un provecho, por lo que sus alabanzas son un arma de doble filo. No es servil por el placer de serlo, sino que lo es persiguiendo un fin en beneficio propio.
- *Le gusta agradar.* Por ello no dudará en adoptar diferentes personalidades en función de con quién se esté relacionando.
- *Le gusta ejercer la orden de mando.* No le gusta que nadie le ordene o le diga lo que tiene que hacer, por eso tratará siempre de llevar la voz cantante.
- *Supone, no escucha.* Se anticipa a las explicaciones de la otra persona suponiendo lo que le va a decir y reacciona según lo que interpreta sin dejar hablar o explicarse. O, dicho de otra manera, oye sólo lo que quiere oír.
- *Abunda en prejuicios.* Carece por completo de capacidad empática, por lo que es imposible que tenga una relación sincera y sana con nadie.
- *Emociones nocivas a flor de piel.* Irritabilidad, envidia, celos, rivalidad,

odio, resentimiento, ira, soberbia, orgullo, etc. En el fondo es un gran sufridor; también hay que reconocer ante una mala conducta un corazón que sufre.

- *Vive en las nubes.* Al creerse superior e insustituible, no tiene los pies en la realidad, por lo que la caída le puede acarrear consecuencias emocionalmente muy graves.

Al ego, más que controlarlo, hay que liberarlo, se trata de vivir una vida más desprendida en todos los sentidos. ¿Cómo hacerlo?

- *No te tomes las cosas como algo personal.* Algo sólo se considera ofensa si se siente como tal. Por tanto, en nosotros está el poder de hacer que nos limite o nos ayude a crecer.
- *No te crees expectativas, evitarás frustraciones.* Debemos liberarnos de la necesidad de ganar, siempre habrá gente más rápida, más lista, más joven, etc., que nosotros. No podemos controlar todas las variables, así que lo mejor es centrarse en las capacidades y habilidades de uno mismo.
- *Admite que puedes estar equivocado.* No siempre vamos a tener razón. Debemos amarnos y respetarnos en nuestras diferencias, porque ese reconocimiento también nos hace crecer.
- *No te creas más que los demás.* Lo más saludable es tratar de ser la mejor versión de uno mismo, independientemente de cómo sean los demás y sin que ello nos suponga un malestar, ya que no se trata de competir, sino de crecer.
- *Confórmate con lo que tienes, la vida te dará aquello que verdaderamente necesitas.* El estar pensando constantemente en lo que nos pasa es una inagotable fuente de estrés. Debemos aceptar la vida como nos viene, con sus cosas buenas y sus cosas malas, porque todo nos hace evolucionar.
- *Deja de focalizarte sólo en el éxito, disfruta de los pequeños detalles.* Los logros no nos definen, así que debemos dejar de identificarnos en ellos. Empecemos a dar importancia a cosas más mundanas como el abrazo, la risa, la empatía, la calma y la paz interior. Ése será el verdadero camino que nos ayudará a trascender.

Como conclusión, os invito a reflexionar sobre el ego a través de la explicación que Thich Nhat Hanh, monje budista al que hice mención cuando os hablaba del *mindfulness*, hace sobre él:

Mi mano derecha ha escrito muchos poemas que yo compongo, y mi mano izquierda no ha escrito ningún poema. Pero mi mano derecha no piensa: «Mano izquierda, tú no sirves para nada». Mi mano derecha no tiene

ningún complejo de superioridad y por eso es muy feliz, y mi mano izquierda no tiene ningún complejo de inferioridad. Por lo tanto, en mis manos existe un tipo de sabiduría conocida como sabiduría de la no discriminación. Recuerdo que un día estaba golpeando un clavo, mi mano derecha no estaba muy firme y en lugar de darle al clavo me golpeé un dedo. Dejé el martillo para que la mano derecha cuidara de mi mano izquierda con mucho cariño, como cuidándose a sí misma. Sin embargo, no le dijo: «Mano izquierda, sabes que yo, la mano derecha, he cuidado de ti, tienes que recordarlo y devolverme ese favor en el futuro». ¡Ellas no piensan así! Y mi mano izquierda no le dijo: «Mano derecha, me has hecho mucho daño, ¡dame el martillo!, ¡quiero justicia!». Porque ambas saben que están unidas y son iguales.

Estoy enfadado, ¿cómo lo gestiono?

Cualquiera puede enfadarse, eso es muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, ya no resulta tan sencillo.

ARISTÓTELES

¿Te has parado a contar cuántas veces te enfadas a lo largo del día? Posiblemente te sorprendas de la cantidad de información negativa que envías constantemente a tu mente, muchas veces casi sin tomar conciencia de que lo estás haciendo.

El enfado es una clara muestra de disconformidad con la realidad: algo que no nos gusta y nos hiere despierta cierto malestar emocional en nosotros. Está relacionado con emociones como la frustración, el odio o la ira cuando no sabemos ejercer un control sobre ellos. Al sentirlos como un ataque u ofensa tendemos a reaccionar con rabia y agresividad, buscando defendernos. Tal reacción puede darse en dos sentidos, hacia el exterior (explosión) o hacia el interior (represión). Pero no se nos debe olvidar lo más importante: los principales perjudicados en su salud física y mental vamos a ser nosotros, ya que tiene una incidencia directa sobre el corazón y la presión arterial.

El enojo parte de una sensación de amenaza, que puede ser física o psíquica, provocando una descarga de catecolaminas. Las catecolaminas son un conjunto de sustancias asociadas al estrés, entre las que se encuentran la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina. Dependiendo de la intensidad del enfado, la descarga será mayor o menor. De tal manera que el cuerpo se prepara energéticamente para afrontar o huir de la situación que nos ha hecho enfadar. Al mismo tiempo, la adrenalina, a través del sistema nervioso, hace que entremos en un estado de excitación generalizada que puede durarnos desde unos pocos minutos a algunas horas o incluso días. Cuanto mayor sea la exposición a este estado de hipersensibilidad, más predispuestos estaremos a volver a enfadarnos, ya sea porque nos hemos sentido nuevamente provocados o porque nos encontremos cansados mentalmente, lo que se denomina tener *fatiga emocional*.

Solemos enojarnos cuando nos sentimos:

- Atacados o lastimados, física y/o emocionalmente.
- Ignorados, excluidos o rechazados por otras personas.
- Engañados, acusados injustamente o avergonzados.
- Frustrados por no haber logrado lo que deseábamos.
- Abandonados ante una pérdida.
- Inferiores o devaluados.

Nos ayudaremos de dos habilidades emocionales, como son la autoconciencia y el autocontrol, para tratar de ejercer un dominio sobre tal enojo. No es algo sencillo de aplicar cuando no se tiene costumbre, pero su práctica logra resultados realmente satisfactorios. Veamos qué quieren decir cada uno de estos conceptos:

1. *Autoconciencia*. Se trata de la capacidad de darse cuenta de lo que uno está pensando y sintiendo. Debemos tomarnos un tiempo para entender qué nos sucede, el porqué de nuestra reacción, para posteriormente ver cómo podemos canalizar toda esa negatividad de una forma emocionalmente saludable. Sería, digamos, el primer paso, detectar qué situaciones o qué personas nos alteran con mayor frecuencia o intensidad.
2. *Autocontrol*. Consiste en pensar antes de actuar. Quizá sea lo que resulta más complejo, ya que si una característica tiene el enfado es su impulsividad, todo sucede en milésimas de segundo. Aun así, en ese corto espacio de tiempo podemos ejercer cierto control para evitar el estallido de una conducta de la que nos podamos arrepentir.

La paciencia, la aceptación y la tolerancia serán, por consiguiente, la clave de una buena gestión emocional.

Quiero dejar claro que controlar no significa reprimir, ya que me encuentro muchas veces con pacientes que se molestan cuando les digo que deben controlar sus reacciones frente al enfado, pensando de esta manera que favorezco más la posición de la persona que las ha ofendido. El enfado hay que expresarlo, no reprimirlo, pero procuraremos hacerlo de la forma más beneficiosa para nosotros y para los demás.

Cuando reprimimos los pensamientos, emociones y sentimientos asociados al malestar, siguen estando ahí, aunque no los expresemos. Por ejemplo, hay algo en el comportamiento de nuestro hermano que nos molesta, pero como sabemos que tiene un carácter irascible, decidimos callárnoslo, pensando que así evitamos un conflicto mayor. En este caso no estamos ejerciendo ningún control, ya que el sentimiento de molestia sigue estando ahí. Muy probablemente irán surgiendo más situaciones que irán cargándonos de mayor malestar, por lo que tarde o temprano acabaremos explotando, bien sea hacia fuera (soltando todo lo que hemos venido pensando hasta el momento) o hacia dentro (a través de manifestaciones físicas como dolores de cabeza, gastritis, insomnio, etcétera). En cambio, el control parte de la aceptación. Podremos expresar lo que sentimos sin que eso nos suponga un dolor emocional tan fuerte que nos impida avanzar, ya que, cuando no nos sentimos ofendidos, el enojo dura tan sólo el momento justo de comprender el porqué de nuestra reacción.

Las consecuencias del enfado serán unas u otras dependiendo del área en la que nos encontremos:

- *En el nivel físico.* Las sustancias químicas asociadas al estrés provocan una alteración de nuestro sistema inmunológico, lo que acaba por traducirse en contracturas musculares, dolores de cabeza, gastritis, colitis, dermatitis, etc. Además, las personas que tienden a enfadarse con facilidad corren un riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares debido al aumento de la presión arterial.
- *En el nivel relacional.* Cuando nos enfadamos podemos lastimar de forma física o emocional a los demás, por lo que se manifiestan sentimientos de odio, ira, venganza, que acaban por traducirse en resentimientos difíciles de salvar.
- *En el nivel emocional.* Sentir que los demás tienen el control sobre nuestro estado emocional hace que nos veamos inferiores y sintamos un mayor coraje y abatimiento.

Se han hecho muchos estudios respecto a cómo podemos combatir el enfado. Algunos de los más conocidos son los realizados por el doctor Robert Nicholson en la Universidad de Saint Louis (Missouri) sobre los dolores de cabeza asociados a una situación de enojo. Nicholson recomendaba las siguientes pautas ante el enojo:

- *Realicemos tres inspiraciones profundas.* Como vimos al tratar la técnica de la respiración consciente, respirar profundamente ayuda a liberar la tensión acumulada.
- *Entendamos por qué estamos enfadados.* Identificar qué tipo de situaciones o personas despiertan ira en nosotros hará que aprendamos a no perder el control con tanta facilidad.
- *Expresémonos de forma clara y sencilla.* En este caso, la asertividad será nuestra mayor aliada, expresaremos nuestro sentir de una forma pausada y tranquila.
- *Cambiamos de entorno.* El salir del centro del conflicto por unos minutos conseguirá que la atención se desvíe hacia otros temas y nos relajemos. Cualquier técnica de distracción nos servirá, desde salir a que nos dé el aire a ponernos a hablar de otra cosa.
- *Miremos las cosas como una gradación de grises, y no como blanco o negro.* La vida no es sí o no, sino que siempre habrá tantas opiniones o valoraciones como personas haya, así que hay que intentar vivirla con cierta

flexibilidad. Evitemos hacer generalizaciones de «todo o nada».

- *Reconozcamos que la vida a veces es injusta y que en ocasiones quienes nos hacen enfadar no tienen razón.* No siempre se puede ganar, al igual que no siempre vamos a encontrar respuestas a las preguntas que nos hagamos, pero no por ello debemos estancarnos. Debemos seguir adelante pese a las piedras que encontremos en el camino.
- *Dejemos ir las cosas que están fuera de nuestro control.* No podemos controlar todo lo que nos rodea, pero sí la actitud con la que nos enfrentamos a ello. Hay una frase de Buda que lo define muy bien: «Si el problema tiene solución, ¿por qué te preocupas? Si no tiene solución, ¿por qué te preocupas?».
- *Perdonemos.* El perdón es lo más sanador de todo, lo que hace que encontremos la paz interior, que en definitiva es todo lo que deseamos cuando perdemos el control emocional. No debemos guardar rencor, ya que el rencor es el mayor de los venenos emocionales.

Encontraremos en la ira la expresión máxima del enfado. Cuando trabajo la ira con mis pacientes siempre les hago reflexionar a través de un ejemplo visual muy práctico. Les pido que cojan un papel y piensen en la persona que les provoca tanta crispación, a continuación les pido que arruguen el papel hasta que se convierta en una bola. Una vez hecho esto, les digo que traten de estirarlo hasta dejarlo como antes de haberlo estrujado. Al ver que es imposible dejarlo sin arrugas, les digo: «El corazón de las personas es como ese papel, una vez que lo hemos herido, volver a dejarlo como lo encontramos es muy difícil». Parece un ejercicio muy simple, pero darse cuenta de los efectos que se provoca en otra persona es el primer paso para aprender a gestionar la ira.

Al margen de los aspectos comentados para el control del enfado, veamos otros asociados a la ira que también nos resultarán muy interesantes:

- *Pensemos bien lo que vamos a decir antes de soltarlo (contemos hasta diez).* Cuando estemos enfadados, tratemos de no decir lo primero que se nos pase por la cabeza. Démonos unos segundos para razonar. Evitaremos malestares mayores, puesto que la lengua se suelta cuando no ejercemos control sobre nuestro sentir.
- *Relajémonos.* Métodos de relajación como las visualizaciones de situaciones agradables y tranquilizadoras ejercen el mismo efecto que la respiración profunda.
- *Tengamos sentido del humor.* El humor es una estrategia excelente para

aliviar emociones negativas, como pudimos apreciar al hablar de los beneficios de la risa.

- *No todos pensamos igual.* Tratemos de ver la situación desde otra perspectiva, entendiendo que hay otros modos de interpretar la misma circunstancia.
- *Anticipemos las consecuencias.* Tratemos de pensar si nos merece la pena el enfado y lo que éste supondrá para nosotros de desgaste físico y mental.
- *Pongamos un poco de distancia de por medio.* El alejarnos un tiempo de la persona con la que estamos enfadados nos ayudará a aliviar tensiones y a tratar de comprender con calma por qué se ha llegado a esta situación.
- *Hagamos algo de ejercicio.* Esto permitirá que los niveles de adrenalina se vean reducidos y empezaremos a sentirnos mejor. El deporte favorece también la producción de endorfinas, hormonas de la felicidad.
- *Identifiquemos soluciones a la situación.* Permanecer en el enfado mucho tiempo es contraproducente, así que, pasados los primeros momentos de malestar e incertidumbre, debemos centrarnos en encontrar la manera de eliminar la tensión.
- *Hablemos en primera persona cuando describamos el problema.* Esto nos ayudará a no criticar o reprochar al otro y, con ello, a evitar nuevas ofensas o ataques. Por ejemplo: «Me siento mal porque he tenido que ir a hacer la compra sola», en vez de decir: «Tendrías que haberme acompañado a hacer la compra, no tienes voluntad de colaborar».
- *Escribamos nuestros pensamientos y emociones.* Como vimos al hablar de la técnica de la ventilación emocional, expresar por escrito nuestros pensamientos y emociones ayuda a que el nivel de conciencia de las limitaciones que nos autoimponemos sea mucho mayor. Por tanto, cuanto antes tomemos conciencia de la necesidad de cambio, antes empezaremos a actuar en consecuencia.
- *Cualquier actividad creativa favorecerá una mejora en el estado de ánimo.* Por ejemplo, se puede expresar el dolor a través del dibujo. Da igual que sea un garabato o no, lo importante es dejar que la emoción negativa fluya.
- *Escucha música con auriculares.* Hay métodos de estimulación sensorial, como el que el otorrinolaringólogo Alfred A. Tomatis ha diseñado y al que ha dado nombre, que demuestran que la música y ciertos sonidos ayudan a cambiar el estado de ánimo.

Como veis, maneras de empezar a gestionar el enfado hay muchas, así que ya sólo nos queda empezar a ponerlas en práctica, no tenemos excusa para no intentarlo.

Soledad versus desolación

La soledad es el hecho más profundo de la condición humana.
El hombre es el único ser que sabe que está solo.

OCTAVIO PAZ

Como seres sociales que somos, necesitamos de los demás para desarrollarnos y sobrevivir, pero esto no quiere decir que el cien por cien de nuestro tiempo debamos estar acompañados. Tan importante es saber construir relaciones sociales sanas como recogernos en soledad para encontrar una conexión con nuestro yo interior. Por tanto, pese a que se le ha otorgado socialmente una connotación negativa a tal estado emocional y/o físico, estableceremos una clara diferencia entre lo que llamaremos soledad y lo que llamaremos desolación.

La soledad, digamos que deseada, se corresponde con esos momentos de intimidad que buscamos para relajarnos y estar bien con nosotros mismos. Vendría a ser como la sensación de tranquilidad que experimentamos cuando al estar estudiando para los exámenes finales, o con mucha carga de trabajo ante un proyecto que tenemos que entregar de manera inminente, nos tomamos un descanso o respiro para desconectar de la tensión y relajarnos. Como podemos ver, en este supuesto los sentimientos de tristeza y abatimiento no tienen cabida.

La desolación, o soledad no deseada, parte de un apego o dependencia hacia los demás. Se trata de querer estar con alguien y no poder. Pretendemos que la otra persona llene el vacío que por nosotros mismos no logramos completar. Estará, por tanto, más relacionada con sentimientos de tristeza, nostalgia, desesperanza, etc., todos ellos de índole más negativa y, por ende, más perjudicial para nuestro organismo.

El maestro budista Gueshe Kelsang Gyatso considera que cuando nuestra paz interior es muy débil nos supone un gran esfuerzo alcanzar la soledad, aunque sólo sea un instante, y, por supuesto, mucho más mantenerla. Por el contrario, todas las causas de rechazo y sufrimiento que hemos establecido en nuestra mente (ego, apegos, competitividad, territorialismo, exigencias) son muchas, muy diversas y muy fuertes, presentándonos continuas oportunidades de dolor y frustración, lo que llamamos desolación.

Hemos crecido en una sociedad donde el estar solo se ha estigmatizado de manera negativa. Típicas son las frases «como no te des prisa en encontrar un novio, te vas a quedar para vestir santos» o «¿te has enterado de que el hijo de fulanita se ha ido solo de vacaciones? Seguro que está metido en algo raro». ¿Estamos

realmente preparados para aceptar que cada uno es libre de escoger su forma de vivir la vida? Sin embargo, lo más importante de este transitar lo tenemos que hacer solos: nacer, morir, madurar, padecer dolor, etc. Resulta curioso, ¿no? En definitiva, vivir nadie más lo puede hacer por nosotros.

No se trata de volverse un ermitaño, sino de conectarse con el sentir, el respirar, el disfrutar del silencio, el dejar al lado por un momento tantas responsabilidades y preocupaciones, darnos cuenta de la necesidad de ser «Yo». Tengo pacientes a los que les he recomendado irse unos días a un retiro espiritual, no porque considere que necesiten adoctrinarse en fe o religión alguna, sino porque cuando la mente se satura necesitamos calmarla para continuar, y esto resulta para algunas personas un ejercicio bastante complejo. Los retiros no suelen durar más de cuatro o cinco días, pero he de decirles que a su regreso son otras personas, es como si se hubiesen limpiado de tanta negatividad y se recargasen de energía positiva simplemente por haberse dedicado unos días a cuidar de sí mismos, a comer sano y a estar en contacto con la naturaleza. A veces no necesitamos grandes cosas para sentirnos mejor, sino aprovechar los recursos que la vida pone a nuestra disposición.

¿Es saludable entonces la soledad? La respuesta está clara, sí. Expongamos algunos de sus beneficios:

- El estado de calma que nos proporciona la soledad consolida el proceso mediante el que afianzamos nuestras memorias, haciéndolas tanto más duraderas como más precisas.
- Ayuda a desarrollar la capacidad empática, al reconocer que todos necesitamos de un momento de introspección para encontrarnos.
- Favorece la expresión creativa. Creatividad y emociones van de la mano. Albert Einstein decía: «He vivido en soledad en el campo y me he dado cuenta de cómo la monotonía de una vida en silencio estimula la creatividad».
- Nos ofrece una sensación de libertad muy satisfactoria, al tener control sobre uno mismo.
- Fomenta la habilidad para establecer lazos sociales saludables y fuertes. Al conocernos mejor a nosotros mismos logramos relacionarnos mejor con los demás.
- Fortalece el carácter y la identidad. Un ejemplo muy claro lo encontramos en los adolescentes. Éstos necesitan del aislamiento para definirse y encontrar su sitio en la vida. Aún recuerdo cómo mi madre se quejaba constantemente porque a esa edad me pasaba todo el día encerrada en mi habitación, era el sitio donde podía ser yo misma, donde me sentía segura, y donde crecí como

persona. Cuando tuve clara mi identidad empecé a construir relaciones de amistad mucho más acordes a mi forma de ser.

Realmente, pese al ritmo de vida que llevamos, no es tan complicado encontrar un momento de soledad. Establece nuevas pautas de comportamiento, como, por ejemplo, ir solo a comer de vez en cuando, dedicarte una tarde para hacer aquello que te gusta, o simplemente disfrutar de un baño relajante. Hay un ejercicio que yo recomiendo a las personas que no saben cómo desconectar. Consiste en dedicarse veinte minutos al final del día, minutos en los que trataremos de conectar con las sensaciones que nos ofrece nuestro cuerpo, ayudándonos de la respiración o la meditación. Durante ese corto espacio de tiempo se tiene que impedir todo ruido que nos pueda desconcentrar, así que, si tenemos hijos, esperaremos a que estén acostados para dedicarnos a nosotros. Si lo hacemos de manera asidua, el mismo cuerpo nos lo va a demandar.

GESTIONANDO BARRERAS EMOCIONALES

Hay momentos en los que nos encontramos atrapados en situaciones emocionales de las que no sabemos salir, bien sea porque carecemos de las capacidades y habilidades necesarias para ello, o porque el miedo nos paraliza de una u otra manera. Acabamos fatigándonos emocionalmente y nos dejamos llevar, dejando nuestra vida en manos del destino.

Todos conocemos lo que es la fatiga física, pero ¿a qué llamamos fatiga emocional? Se trata de un devastador agotamiento mental que ningún descanso puede curar. Acompaña a la persona allá donde vaya mientras la enfermedad mental o el malestar emocional perdure. Se tiene la sensación de que las emociones se han adueñado de nuestro cuerpo y no tenemos escapatoria, por lo que, aunque queramos disfrutar de momentos distendidos, seguimos sintiéndonos agotados, cansados y abatidos.

Suele ser más perceptible en la mañana y algo menos agotadora durante el día. El cansancio emocional asociado a ella es causado por constantes sentimientos de ansiedad, depresión y estrés, que acaban ralentizando el pensamiento. Viene a ser como la expresión «sólo de pensarlo ya me canso». Los sentimientos de desesperanza son tan grandes que nos llevan al abandono personal por haber soportado demasiado dolor.

Dentro de la falta de gestión emocional encontramos diferentes situaciones o conductas que acaban por llenarnos de tal fatiga. Detallaremos algunas de ellas y trataremos de encontrar la manera de liberarnos del agotamiento y seguir viviendo nuestra vida de un modo más saludable.

Combatamos la ansiedad

La ansiedad es un mecanismo de defensa que la mente utiliza para alertarnos de que estamos ante un peligro o riesgo, por lo que su función es la de protegernos de dicha amenaza, bien sea evitando la situación, huyendo de ella o afrontándola para superarla. La persona considera que algo terrible puede pasarle y que sufrirá un daño emocional o físico importante. El problema aparece cuando deja de ser una alarma normal para convertirse en algo patológico, percibiendo un peligro donde no lo hay.

Si la ansiedad te paraliza al verte cerca de un acantilado donde corres peligro de caer por desprendimiento del terreno, es normal que trates de evitar el borde para que disminuya el riesgo. Ahora bien, si ésta aparece simplemente por tener miedo a hablar con la persona que te gusta o por exponer un discurso en público, no existe un peligro real que haga que necesites huir de tales circunstancias. Estaríamos entonces ante lo que se conoce con el nombre de *trastorno de ansiedad*, que se identifica por la interpretación exagerada o errónea que hacemos de una situación en la que no hay riesgo ni peligro alguno, lo que impide que podamos actuar de un modo eficaz que nos ayude a resolver el malestar.

Se trata, pues, de una reacción involuntaria que se apodera de la persona impidiéndole avanzar, por lo que sufre una pérdida total de control sobre sí misma. Esta reacción implica alteraciones en casi todos los sistemas: fisiológico, afectivo, cognitivo y conductual. Cuanto menos capaz se sienta la persona de afrontar la situación, mayor será la intensidad con la que perciba la amenaza.

Para entender mejor qué pasa por la mente de la persona ansiosa asociaremos las alteraciones manifestadas con el tipo de reacciones que ésta sufre: movilización o inhibición.

Movilización: Se produce cuando los mecanismos de defensa se activan para una acción, bien sea de huida o de afrontamiento.

- *En el nivel cognitivo.* La persona está siempre a la expectativa, buscando indicios de posibles peligros. La acompañan toda una serie de pensamientos repetitivos que le alertan de una amenaza. Por ejemplo, una persona que tenga miedo a las entrevistas de trabajo estará pendiente de cada gesto que realice su entrevistador. Su mente no dejará de pensar en si será capaz de hacer ver su valía como profesional, tendiendo en demasía a la autocrítica y a la visualización de situaciones desagradables en relación al miedo que percibe.

- *En el nivel afectivo.* Aparecerán toda una serie de emociones que oscilan entre una tensión o malestar emocional leve y la paralización absoluta al sentir terror. Dependerá de la intensidad del peligro que percibamos y de nuestras capacidades y habilidades para combatirlo.
- *En el nivel conductual.* Está asociada a movimientos que indican nerviosismo, incomodidad y alteración, como es el caso de los temblores, suspiros y taquicardia, llevándonos generalmente a la evitación de la situación.

Inhibición: Al contrario que en la movilización, la persona se bloquea ante la situación que le produce ansiedad, lo que le imposibilita afrontar la circunstancia adversa, es decir, no hay acción. Es una situación de colapso mental.

- *En el nivel cognitivo.* Aparecen ciertos bloqueos mentales asociados a problemas para recordar o concentrarse. Se trata de un estado de confusión mental, en el que la persona experimenta sensaciones de irrealidad, ve las cosas desde fuera de sí misma o cree que se va a caer al suelo en cualquier momento.
- *En el nivel afectivo.* Al igual que en la movilización, existen emociones asociadas al miedo con mayor o menor intensidad.
- *En el nivel conductual.* Se tiene la sensación de no poder moverse, el cuerpo adquiere cierta rigidez que nos hace sentir torpes, la cara palidece y podemos presentar dificultades para hablar, tartamudear o mostrar cierto mutismo momentáneo.

Tanto en la movilización como en la inhibición se produce toda una serie de síntomas fisiológicos que pueden afectar a diversos sistemas:

- *Cardiovascular.* Hipertensión, hipotensión, desmayo, aumento o disminución de la frecuencia cardíaca.
- *Respiratorio.* Sensación de nudo en la garganta, respiración agitada, presión en el pecho, sensación de asfixia, respiración ralentizada.
- *Gastrointestinal.* Dolor abdominal, pérdida de apetito, náuseas, rechazo de la comida, reflujo gastroesofágico.
- *Neuromuscular.* Sobresaltos, insomnio, temblores, espasmos, piernas inquietas, rigidez o debilidad muscular.
- *Urinario.* Necesidad de orinar con bastante frecuencia.
- *Manifestaciones cutáneas.* Palidez, enrojecimiento facial, sofocos, picores,

sudoración focalizada (generalmente en la palma de las manos).

Pero no sólo hay que tener en cuenta los síntomas físicos en un proceso de tratamiento de la ansiedad. Otro de los grandes focos de atención debe recaer sobre el pensamiento, ya que éste juega uno de los papeles principales en su aparición. Un ejemplo claro lo encontramos en las personas hipocondríacas. Basta con que lean información de cierta dolencia o enfermedad, o que alguien cercano a ellas no se sienta bien, para que su pensamiento empiece a buscar indicios de esos síntomas en ellas mismas. Por tanto, no sólo es que una persona ansiosa sufra alteraciones fisiológicas, sino que su propio pensamiento las idea, agudizando con ello el malestar y la angustia.

¿Qué problemas asociados al pensamiento nos encontraremos?

- *Problemas de concentración y memoria.* Al estar siempre con la expectativa de que algo malo le pueda pasar, la persona ansiosa presenta dificultades para poner atención o recordar, debido a que no puede estar centrado en una sola cosa, así que el pensamiento tiende a dispersarse.
- *Continuo estado de alerta* ante cualquier alarma que avise de un peligro, de modo que su nivel de hipersensibilidad es tan elevado que sufre mucho estrés emocional.
- *Pensamientos recurrentes.* Su pensamiento va tan acelerado que repite una y otra vez las mismas ideas como tratando de convencerse del peligro. Por ejemplo, «no valgo para nada», «no voy a poder hacerlo», «se van a reír de mí», «se darán cuenta de mis carencias», etc.
- *Limitación en la capacidad de razonamiento.* Al tratarse de un pensamiento involuntario, dificulta mucho el razonar desde la calma y ver que nos encontramos ante un patrón ilógico. Aunque lo lleguemos a identificar como tal, nos cuesta evitar que vuelva a nosotros, ya que no ejercemos control alguno sobre él.
- *Se centra sólo en lo negativo de la situación.* La persona tiende a ser muy catastrofista y a pensar que todo le sucede a ella. En cada situación, teme el peor resultado posible. Por ejemplo, si su menstruación se ha alargado más de lo normal, piensa que tiene una hemorragia interna y se va a desangrar. Es como si recordase sólo los pensamientos negativos, obviando que también hay positivos, por lo que, aunque tenga conciencia del malestar, no halla solución por la falta de identificación de las habilidades y capacidades de las que dispone.
- *Tendencia a pensar de manera extremista.* Este tipo de persona no soporta

la incertidumbre ni la ambigüedad. Si no ve claro que no hay peligro alguno, no dejará de sentir la amenaza. Por lo que, si no trabaja en paliar tal ansiedad, su vida acaba resultando muy limitada. Es el caso de quienes padecen agorafobia (trastorno de ansiedad en el que la persona siente miedo a los lugares donde podría ser difícil escapar o disponer de ayuda) o fobia social (miedo intenso a las situaciones sociales).

¿De qué manera podemos combatirla?

Como la ansiedad es algo que se asocia a la mayoría de las barreras emocionales, he creído oportuno dedicar más tiempo a la exposición de diversas técnicas con las que combatirla. Se trata de ir probando con la que uno se sienta mejor, o ir alternándolas para que los ejercicios no nos resulten monótonos y los acabemos dejando. Una cosa está clara: por muy limitadora que parezca, se puede superar. Veamos cómo:

- *Bloqueando pensamientos negativos*

Se trata de un ejercicio neurológico que consigue parar por un instante los pensamientos negativos, aliviando así la tensión emocional asociada. Resulta muy efectivo cuando notamos que nos estamos acelerando y no sabemos cómo hacer que remita la ansiedad.

1. Piensa en algo que te produzca ansiedad o tristeza.
2. Cuando la emoción empieza a manifestarse en ti, sin mover la cabeza trata de mirar hacia arriba a la izquierda, como si alzases la vista.

¿Qué ha sucedido? Lo más probable es que los pensamientos negativos hayan desaparecido. El simple movimiento ocular ha favorecido el cambio emocional, liberando de este modo la ansiedad. Sencillo, ¿no?

- *Respiración secuencial o profunda*

Muy eficaz tanto para la ansiedad como para los problemas de insomnio. La técnica es muy sencilla, puedes hacerla sentado con la espalda erguida o tumbado con las piernas entreabiertas.

Consiste en concentrar la atención en la respiración según la siguiente secuencia:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.

2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho.

La secuencia puede variar en tiempo, por ejemplo: inspiras dos, mantienes dos y expiras cuatro; o inspiras tres, mantienes tres y expiras seis. El caso es que la expiración debe durar el doble de tiempo que la inspiración. Puedes hacerlo durante ocho o diez minutos, o hasta que sientas que el ritmo cardíaco ha disminuido, logrando una sensación de paz placentera y cierta somnolencia.

Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase.

RUSS HARRIS

- *Mandalas*

¿Qué es un mandala? Es una palabra en sánscrito que quiere decir «círculo sagrado». Se utiliza en el budismo y el hinduismo para meditar, concentrar energía y equilibrar desórdenes. Se trata de un símbolo circular eficaz para armonizar, estabilizar y controlar estados de crisis, ansiedad y desequilibrios. Dentro de esta estructura circular se hallan multitud de formas y colores en armonía.

Si cogemos un mandala en blanco y nos dedicamos a colorearlo poco a poco, conseguimos volcar la atención en una actividad creativa que nos ayudará a no sentir ansiedad en ese momento y a que la mente se relaje. Finalmente nos podemos animar a crear los nuestros propios.

- *Desensibilización sistemática*

Cuando hablamos de asertividad, mencionamos los estudios del psiquiatra sudafricano Joseph Wolpe. Pues bien, Wolpe desarrolló una técnica muy útil para situaciones de ansiedad extrema, como es el caso de las fobias. La denominó *desensibilización sistemática*. Veamos en qué consiste.

En una primera sesión se explica al paciente cómo debe relajarse físicamente, se le pide que apriete uno a uno cada grupo de músculos (estómago, manos, boca, espalda, ojos, etc.) durante varios segundos y luego que los suelte. Se debe poner mucha atención en las sensaciones que experimentamos cuando estamos tensos y cuando estamos relajados. Esta

rutina se repetirá todos los días durante una semana.

En esta misma sesión se establece una jerarquía sobre la ansiedad. Se trata de mencionar diez escenarios donde nos sentimos ansiosos, cada uno peor que el anterior. Por ejemplo, el primer escenario de una persona que tenga fobia a los ratones puede ser ver cómo corretea desde la distancia un ratón en el campo. Su último escenario podría ser tener un ratón en las manos.

Pasada la semana de meditación y conciencia de las sensaciones corporales, volveremos a tener una sesión en la que el terapeuta nos dirá que nos relajemos y nos empezará a leer el primer escenario para que nos lo imaginemos. Tratará de conseguir una imagen de la situación lo más fiel posible. Si conseguimos relajarnos, pasará a la exposición del segundo escenario; si no, volveremos a trabajar la relajación muscular desde el principio antes de exponernos nuevamente al primer escenario. Cuando logremos relajarnos con el décimo escenario, la ansiedad habrá desaparecido.

Esta técnica es aplicable en nuestro día a día, podemos probar a hacerla solos y ver cuáles son los resultados. Es un claro ejemplo de que al miedo se lo afronta de cara, así que ¿por qué no intentarlo?

- *Detención del pensamiento*

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento y puede utilizarse antes, durante o después de la situación que nos causa ansiedad. Para ponerla en práctica debemos seguir los siguientes pasos:

1. Cuando nos empecemos a sentir nerviosos, ansiosos y agitados, debemos prestar atención al tipo de pensamientos que nos vienen a la mente e identificar todos aquellos que tengan connotaciones negativas.
2. Decir para nosotros mismos expresiones del tipo «¡basta!», «¡suficiente!», «¡se acabó!».
3. Sustituir esos pensamientos por otros más positivos.

Es una técnica que necesita constancia. Al principio cuesta identificar los pensamientos negativos. Nos podemos ayudar de la expresión escrita para tratar de cambiarlos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
«No valgo para nada.»	«Soy capaz de superar esta situación.»

«No puedo con tantos problemas.»	«Debo verlos como oportunidades de crecimiento.»
«Lo hace adrede.»	«Posiblemente no se haya dado cuenta de lo que me molesta.»

- *Ensayo mental*

Esta técnica está pensada para afrontar anticipadamente situaciones que sabemos que nos producen ansiedad. Consiste en imaginarnos de manera relajada en qué secuencia se van a desarrollar las cosas. Practica mentalmente lo que vas a hacer o decir. El vernos en el escenario sin ansiedad alguna favorecerá que afrontemos la situación con mucha menos tensión.

Como veis, técnicas hay muchas, ahora sólo hay que empezar a utilizarlas en pro de nuestro bienestar emocional. Así que, y como dijo Robert Frost: «El único modo de salir es a través».

No hay ansiedad tan grande que pueda con una buena actitud. De eso sabe mucho Alicia. Prisionera de sí misma durante años, encontró la libertad en la aceptación de su malestar emocional. Averigüemos cómo pudo lograr trascender el dolor de tanta angustia.

* * *

Mi calvario empezó un fantástico día de verano mientras disfrutaba de un rato agradable con mis amigos, riendo y bromeando. De repente, de manera abrupta me empecé a sentir muy mal, tenía una tremenda sensación de acorralamiento y asfixia, una sensación tan desagradable que entré como en pánico. No entendía qué me estaba pasando, ¿por qué me sentía así? Sólo quería huir lo más lejos posible. Aquella noche no pude dormir, no sabría ni cómo expresar exactamente las sensaciones de miedo tan horribles que tenía. La angustia de esas primeras horas es algo que jamás he podido olvidar. Tras la tormenta llegó la calma, pero una calma poco duradera porque a los pocos días la misma sensación se apoderó de mí. Al ver que no era algo puntual, decidí ir al médico, no quería seguir sintiendo todo aquello. Mi diagnóstico fue trastorno de ansiedad con agorafobia. Desde ese día, mi mundo parecía complicarse más y más, era como si el haberle puesto nombre a lo que me sucedía hubiese agravado toda la sintomatología: no podía salir de casa, tenía angustia, mareos, sensación de pérdida de control, calor, taquicardias, sensación de ahogo, etc.

No lograba encontrar una explicación a por qué tenía tanta ansiedad, y eso

me atormentaba. Consideraba que había tenido una infancia feliz, pese a tener un hermano con trastorno obsesivo compulsivo que hacía que en ocasiones la convivencia en casa se complicase. La relación con mis padres era maravillosa, siempre fui una niña mimada a la que le daban todo lo que pedía con la mejor de sus intenciones. Hoy sé que eso no me ha beneficiado mucho, el tener todo al alcance de la mano no me hizo madurar de la mejor manera. Más tarde, con ayuda de profesionales entendí cuál fue el detonante de mi primer ataque de ansiedad: el fallecimiento de mi mejor amigo.

Tenía dieciocho años cuando falleció. Siempre habíamos tenido una relación maravillosa, pero supongo que por cosas de adolescentes nos habíamos enfadado unos meses atrás por una tontería. Recuerdo haberlo visto dos días antes de enterarme de la lamentable noticia, eran las fiestas de nuestra ciudad, nos miramos distantes, ni nos saludamos, su aspecto no era saludable. Al morir me quedó como cierto sentimiento de culpabilidad, por haberlo visto mal y no haberle dicho nada. Pasé una época muy mala, me encontraba en un momento evolutivo complejo, ese paso de niña a mujer, finalizando mis estudios en el instituto, y de repente esta tragedia fue algo que no supe encajar.

Intentando hacerme un hueco en la vida decidí probar suerte matriculándome para ser técnica superior en dietética. Estaba tan necesitada de cariño, de suplir ese hueco que había dejado mi amigo, que comencé a relacionarme con nuevas personas, gente que estudiaba conmigo. Fue el comienzo de mi coqueteo con las drogas de diseño, concretamente consumía pastillas de éxtasis. Me hacían sentir tan bien que por un momento conseguía evadirme de su pérdida. Me sentía fenomenal, era feliz, me sentía completa. Dejé la escuela y me apunté a magisterio en la universidad, sentía que me podía comer el mundo.

En aquella época conocí a mucha gente a la que yo consideraba mis grandes amigos, pero no eran más que colegas de consumo, gente con la que salir a divertirse, porque a la hora de la verdad ¿quién quedaba? En mi caso, dos amistades que aún conservo hoy día, pero nada más. La gente no me entendía y yo tampoco hacía mucho para que me entendiesen porque me avergonzaba de mí misma.

Las crisis de ansiedad se agravaron por mi falta de control y comencé a dejar de salir, a dejar todo lo relacionado con ese mundo, hasta abandoné, una vez más, mis estudios por no poder salir ni a la puerta de la calle por el miedo tan grande que sentía. Me abandoné por completo, cogí peso, no me arreglaba, entré como en un estado depresivo asociado a la ansiedad.

La vida me cambió radicalmente, mi percepción de las cosas estaba muy distorsionada, hasta el punto de no saber si era realidad o fantasía lo que me pasaba. Visité psicólogos, psiquiatras, etc., y seguía sin ver la luz que tanto añoraba. Me seguía sintiendo incomprendida por mucha gente, pero mi mayor espina era mi padre, mi ejemplo a seguir; no tuve su apoyo como a mí me hubiese gustado, siempre pensé que creía que lo que me pasaba era cuento o, mejor dicho, que era tontería, que eso no era nada. No ha sido hasta años después que ha comprendido que su hija tenía un problema.

Me eché un novio al que quise con toda mi alma, pero mi agorafobia pudo con su amor. Al principio me comprendía, fue un gran apoyo, pero al ver que yo no avanzaba, que no podíamos salir simplemente a dar una vuelta juntos porque eso me suponía un nuevo ataque de ansiedad, decidió que dejásemos la relación. Eso me hizo sentir aún peor, como una inútil: ¿cómo no podía hacer con él tantas cosas si lo amaba tanto?, ¿qué pasaba por mi cabeza para que no pudiese disfrutar de una vida normal? Eran preguntas que me repetía una y otra vez y sobre las que no encontraba respuesta.

Poco a poco, sin recuperarme del todo, comencé una nueva relación, en la que pronto me di cuenta de que algo no iba bien. Empecé a ver cosas en mi pareja que no me gustaban, era muy celoso, posesivo, tenía un carácter extremadamente fuerte. A pesar de eso, decidí dar tiempo para ver cómo evolucionaban mis sentimientos, ya que, cuando estaba bien, era el mejor hombre del mundo, cariñoso, servicial, detallista, me quería con locura, pero seguía sin cambiar el tema de la posesión. Las discusiones se hicieron algo habitual, las voces y los insultos ya podían más que el amor, me sentía con miedo, sí, con mucho miedo, miedo a dejarlo por su reacción. Mi familia y amigos me aconsejaban dejarlo, pero yo no era capaz, así es que tomé la decisión de que fuese él quien me dejara. Esta situación fue muy estresante porque yo no podía más, pero como sabía que las discusiones no iban a acabar, ni los insultos, pues era cuestión de tiempo, y efectivamente pronto llegó ese día. Lo recuerdo como un día horrible en el que me faltó muchas veces al respeto, incluso llegó a escupir de manera despectiva, rajó una camiseta y un pantalón. La estampa de aquel día jamás la olvidaré, él golpeando la puerta de mi casa. Aun así, sentí un gran alivio, me había quitado una losa de encima. Pensé que por fin ya todo había acabado, pero qué equivocada estaba, al día siguiente me llamó arrepentido pidiéndome que volviera con él, que se había equivocado y que lo perdonara.

A pesar de lo mal que me lo hizo pasar, quise demostrarle que aunque no seguiríamos como pareja sí podíamos hacerlo como amigos, pero él no lo

aceptaba, estaba fatal, hundido y muy arrepentido. Yo lo quería, pero no podía estar con una persona así, le pedía que se tranquilizase, que el tiempo ayudaría a que el dolor se apaciguase, pero él cada vez estaba peor, más y más hundido. Trece días después de dejarme se suicidó. Al enterarme, la ansiedad se multiplicó por mil, me sentía muy culpable por su muerte, como si yo le hubiese dado el último empujón para que saltase. Hablando con algunos de sus amigos, me enteré de que él hacía años que padecía un trastorno de personalidad y que había tenido muchos episodios de agresividad con su familia. Ese trastorno le hacía pasar de la manía a la depresión en milésimas de segundo, y empecé a entender que no fui yo la causante de su desesperación, sino que era algo que le acompañaba en su vida desde hacía mucho tiempo. Enterarme de eso me dio cierta paz, pero no toda la que necesitaba, la ansiedad seguía sin desaparecer.

Fue entonces cuando, navegando por Internet, encontré la página de Ciara en Facebook. Como parecía una manera sencilla de acceder a un tratamiento y encima desde casa, lo que ayudaba mucho a paliar mis problemas de agorafobia, me animé a probar. He de decir que desde el primer día noté ese feeling que creo que es tan importante en las relaciones terapeuta-paciente. La forma que tenía de hacerme sentir cómoda y no un bicho raro, de enseñarme a cómo amarme, fue despertando en mí las ganas de seguir creciendo de una manera positiva. Empecé a saber identificar las señales que mi cuerpo me mandaba, a poner valor para vencer mis miedos, a cambiar esa negatividad que siempre me acompañaba por pensamientos más positivos. Así que, sin saber cómo ni dónde, todo empezó a dar un giro en mi interior. Empecé a hacer cosas que llevaba muchos años sin poder hacer: ir a la playa, salir a tomar algo a una terraza, ir a un centro comercial, montarme en el coche de alguien, ir al cine, etc., cosas tan cotidianas para la mayoría de las personas y tan imposibles para mí hasta antes de conocer a Ciara. He de decir que no fue un cambio de un día para otro, aún hoy sigo en terapia, pero casi podría decir que ya más por el placer de charlar un rato con ella que por la sanación de mi ansiedad. El que me devolviese la vida, sí, la vida, porque yo sentía que estaba muerta en vida, es algo que siempre le agradeceré.

Mi consejo es que perdáis el miedo a mostraros tal cual sois porque en el reconocimiento de uno mismo está la solución a los problemas, y que si no lo conseguís solos, no pasa nada, buscad ayuda, no os avergoncéis por sentir os mal. Os mando mucha luz y mucha fuerza. Si yo pude salir de mi ansiedad, vosotros también podéis hacerlo.

ALICIA

* * *

El estrés, ¿enemigo o aliado?

Generalmente asociamos la palabra estrés a la sensación de no poder abarcar todo lo que la vida nos presenta, provocando en nosotros angustia y nerviosismo, por lo que la connotación del término suele ser negativa. Pero ¿realmente estamos frente a un malestar emocional? Encontremos la respuesta explicando en qué consiste.

El estrés no es más que una respuesta indeterminada que el cuerpo nos da ante una situación que nos desequilibra. Dicho de otro modo, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que genere una respuesta emocional en nosotros. Por tanto, a priori no lo podemos calificar, en términos absolutos, como positivo o negativo. En función de las emociones que se asocien al mismo distinguiremos entre *estrés positivo* o *eustrés* cuando las emociones que provoca son positivas, y *estrés negativo* o *distrés* cuando son negativas. La mayor parte de las veces se nos presentará la oportunidad de elegir entre uno u otro, dependiendo de la valoración que hagamos de la situación y de los recursos emocionales que tengamos para superarla.

El estrés positivo o *eustrés* es una reacción que tiene el organismo ante una situación compleja, o un problema concreto, donde el camino a seguir es la resolución del conflicto y el alcance del éxito. Su ventaja primordial es que nos ayuda a mantenernos activos y a motivarnos para afrontar los problemas. Por ello, es un aliado en el refuerzo de la autoestima, facilitando la resolución de los malestares internos o externos que se nos puedan presentar.

Desde una óptica emocional podemos asegurar que el *eustrés* guarda consonancia con el patrón que hemos seguido a lo largo de todo el libro: pensamiento, emoción y acción; de manera que obtenemos como resultado un estado general de alegría, satisfacción y vitalidad.

Su objetivo principal es la relajación del cuerpo y la mente, tratando de actuar desde la calma favoreciendo una toma de decisiones serena que nos ayude a desarrollarnos como seres humanos, aceptando que la vida tiene sus subidas y bajadas emocionales, pero que todas acaban por resolverse con mayor o menor premura.

Aquellos que desarrollan más su parte creativa tienden a gestionar mucho mejor su estrés positivo, encontrando caminos distintos para avanzar hacia un objetivo. Actividades de índole más alternativa, como son el teatro terapéutico, la arteterapia, la musicoterapia, etc., son perfectas para la expresión y descarga de este tipo de estrés.

El estrés negativo o *distrés*, en cambio, está más relacionado con la ansiedad, la frustración, la furia y sus consecuencias psicofisiológicas. Emocionalmente lo

sentimos como una carga inútil al pensar que el esfuerzo que hacemos no se va a ver recompensado. En él se centran dos de las tres fases del estrés.

¿Cuáles son estas tres fases?

1. *Fase de alarma* (estrés positivo o *eustrés*)

Ante una amenaza real, nuestro cuerpo reacciona casi de manera instintiva para que nos enfrentemos a ella y salgamos airosos. Esto es posible gracias a que el sistema neuroendocrino segrega la hormona del cortisol, que hace que se nos acelere el pulso, aumente nuestro ritmo cardíaco y entremos en un estado de excitación que nos lleva a una reacción rápida.

2. *Fase de resistencia* (estrés negativo o *distrés*)

Entramos en ella cuando la fase de alarma se prolonga demasiado en el tiempo. Pese a que el cuerpo sigue funcionando en su cotidianidad, empezamos a percatarnos de toda una serie de limitaciones, como:

- Dolores de cabeza que se van repitiendo con más asiduidad.
- Fatiga mental y emocional.
- Problemas circulatorios.
- Contracturas musculares.
- Malestares estomacales.
- Tics nerviosos.
- Pérdida ocasional de memoria.
- Falta de concentración.

3. *Fase de agotamiento* (estrés negativo o *distrés*)

Llega un momento en que el cuerpo y la mente nos dicen «¡basta!», rompiéndose de este modo todo el equilibrio emocional y fisiológico al verse afectado el sistema inmunitario. A partir de aquí la resistencia a cualquier agente patógeno se ve muy mermada y es cuando las enfermedades empiezan a manifestarse, siendo comunes las úlceras, los infartos, la hipertensión, las infecciones, etc.

¿Qué podemos hacer para prevenir o gestionar saludablemente los episodios de estrés?

- *Abordemos cada cosa a su debido tiempo.* El estar todo el día dándole vueltas a la cabeza no hará más que agravar el malestar. Para evitarlo dedicaremos treinta minutos diarios a encontrar soluciones, y el resto del

tiempo lo emplearemos en desviar la atención hacia acciones que nos sean emocionalmente más favorecedoras.

- *No queramos abarcarlo todo.* Establezcamos pequeñas metas alcanzables que irán reforzando nuestra autoestima a la par que descargamos tensiones. Hay que aprender a priorizar: lo primero siempre debe ser la salud, lo demás es secundario.
- *Compartamos nuestras emociones.* Como hemos venido diciendo, hablar de lo que nos pasa libera tensiones y ayuda a entendernos y analizarnos a nosotros mismos.
- *Practiquemos la comunicación asertiva.* Hay que aprender a poner límites y decir no de una manera calmada y sin menospreciar a nuestro interlocutor.
- *Hagamos ejercicio físico.* Toda actividad física supone una mejora en el estado de ánimo tras la eliminación de toxinas y la secreción de endorfinas, como vimos cuando hablábamos de las bondades del pensamiento positivo.
- *Mantengamos una dieta saludable.* Evitemos alimentos más pesados, como pueden ser las grasas, para favorecer el buen funcionamiento del estómago y así sentirnos mejor.
- *Tratemos de relajarnos.* Formas de relajarse hay muchas, la cuestión es ir probando las que nos resulten más favorecedoras, desde tomarse unos días de vacaciones hasta pasar un rato agradable en familia o con amigos, desconectar el móvil para que no nos molesten o, como hemos mencionado en otros apartados, poner en práctica técnicas de respiración y meditación.

La meditación es una herramienta esencial en el manejo del estado de ánimo. Con la ayuda de la respiración, regula el ritmo cardíaco hasta llegar a relajar cuerpo y mente. La paz derivada de esta técnica es útil para trabajar el aspecto emocional de la persona. La mente es como un caballo desbocado; por tanto, encontrar una herramienta que nos ayude a coger las riendas y dominarla nos facilitará mucho la recuperación.

Su puede aplicar en el control del estrés y la ansiedad, en el manejo de la ira, cuando tenemos problemas para conciliar el sueño, o simplemente buscando nuestra paz interior.

Técnicas de meditación hay muchas, pero me quiero centrar en la desarrollada por Martin Boroson bajo el nombre de *meditación en un momento (one moment meditation)*, con la que plantea poder meditar en tan sólo un minuto. Se trata de una meditación muy sencilla, por lo que no hay excusas de tiempo y la podemos practicar en cualquier lugar o situación.

Aunque un minuto puede parecer muy poco tiempo, nos permite tener una unidad

de medida que nos indique cuándo empezar y cuándo acabar. Esto propiciará que vayamos controlando cada vez más la técnica. Para favorecer los primeros intentos, busca un sitio tranquilo donde nada te pueda despistar. No hace falta que te sientes doblendo las piernas, es suficiente con hacerlo poniendo firmemente los pies en el suelo. Trata de sentarte con la espalda recta pero no rígida. La posición de las manos puede variar según te sientas más cómodo: las puedes poner hacia arriba o hacia abajo sobre tus rodillas, o entrelazadas entre sí. Durante este minuto debes concentrarte únicamente en tu respiración. Pese a ser un espacio muy corto de tiempo, notarás que la mente se distrae; no te preocupes, es normal, conforme vayas adquiriendo el hábito dejará de pasarte. En cuanto te des cuenta de que te distrajiste, vuelve a llevar tu atención a la respiración. Para facilitar la concentración, cierra los ojos. Como queremos que la meditación nos ayude a potenciar lo mejor de nosotros, esa calma y positividad que deseamos, esbozar una sonrisa nos ayudará. Pasado el minuto, al abrir los ojos, saborea cómo te sientes, seguramente un poco más relajado, más despierto, más sereno, nada mal para un solo minuto, ¿no?

Conforme vayas adquiriendo el hábito, puedes alargar los tiempos, de un minuto a cinco, y así hasta llegar a unos veinte minutos, que suele ser el máximo, pero nunca empieces por más de un minuto, porque su objetivo es demostrar que puedes cambiar tu estado mental en poco tiempo.

La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro.

WILLIAM JAMES

¿Cómo gestionar un proceso de duelo?

Cuando recibimos la noticia de que alguien cercano acaba de fallecer, se adueña de nosotros una tormenta de emociones y sentimientos de tal intensidad que acaban por abocarnos a un dolor extremo que nos confunde. Saber que no volveremos a hablar con la otra persona dispara en nuestra mente toda una serie de pensamientos atropellados y nos empezamos a hacer multitud de preguntas para las que no hallamos respuestas.

A este proceso emocional cambiante lo denominaremos *proceso de duelo*. Lo conforma una sucesión de fases por las que la persona irá pasando, tratando de adaptarse a la pérdida. ¿Cuáles son esas fases?

1. *Desconcierto, incredulidad, impacto o shock*. Es la primera reacción ante la noticia: «Esto no me puede estar pasando a mí». La persona entra en un estado de desconcierto que puede prolongarse minutos, días o incluso meses. Los sentimientos de pena, dolor, incredulidad y confusión se viven con mucha intensidad, por lo que nada le produce consuelo. La información recibida le ha desconcertado y trata de buscar respuestas a lo sucedido, que no halla. Suele venir acompañada de trastornos del apetito por exceso o por defecto, buscando paliar la ansiedad, así como náuseas y alteraciones del sueño.

Al tratarse de una fase de negación absoluta, en la que no se quiere asumir la realidad y se fantasea con la idea de que no es cierto lo que ha sucedido, la persona se siente paralizada y no consigue trascender el dolor. Como vimos, el principal motor de cambio es la aceptación de lo que uno siente o de lo que ha ocurrido, así que cuanto menos dure esta fase, más rápido superaremos el duelo.

Por esa razón, la mejor manera que tenemos de ayudar a la persona que se encuentra en este estado de *shock* es hacerle tomar pequeñas decisiones e ir introduciéndola poco a poco en la conversación. No es bueno obligarla a hacer algo que no le apetece o para lo que no está preparada en esos momentos tan dolorosos, pero tampoco es bueno dejarla recrearse en ese estado de desconcierto absoluto.

2. *Rabia, culpa o agresividad*. Tomamos conciencia de la muerte o de la pérdida como algo real, por lo que los sentimientos de angustia se agudizan hasta el punto de que nos desbordamos. En estos casos, son comunes los sentimientos de culpa por no habernos podido despedir, por no haberle dicho lo que le queríamos decir, por no habernos portado con él/ella como

deberíamos, etc. Esto produce tal dolor que, cuando no conseguimos liberar las emociones tan adversas, acabamos por reaccionar con rabia, ira e incluso en algunos casos con cierta agresividad.

En este punto del duelo favoreceremos la expresión emocional de lo que pensamos y sentimos para lograr así disminuir la tensión acumulada. Una buena forma de hacerlo es a través de una carta escrita a la persona que ha partido en la que le digamos lo que sentimos por ella, lo que nos ha quedado por decirle, y donde nos disculpemos si algo nos atenaza el corazón. Viene a ser un ejercicio similar a la técnica de la ventilación emocional que vimos en el apartado «Cuando la emoción no se expresa y el cuerpo duele».

3. *Desesperación, retraimiento y tristeza profunda*. En esta etapa la tristeza, la apatía y la fragilidad se hacen mucho más intensas. Pena y llanto se convertirán en nuestros acompañantes más fieles. Empieza el proceso de resignación, nos vamos haciendo a la idea de que la pérdida es irreversible.

De las cuatro etapas, es la que más se prolonga en el tiempo, puede llegar a durar hasta dos años. Los sentimientos de culpabilidad, resentimiento, soledad, autocrítica y añoranza hacen que la readaptación a la realidad resulte más difícil.

En este momento del proceso es común encontrarse con alteraciones conductuales o físicas asociadas al dolor. A nivel conductual nos solemos aislar socialmente o, por el contrario, nos volvemos hiperactivos tratando de mantener la mente ocupada, y solemos soñar con la persona que nos ha dejado con bastante frecuencia. A un nivel más físico, percibimos sensaciones de estómago vacío, cansancio generalizado, falta de aire o hipersensibilidad a los ruidos.

4. *Aceptación y paz*. Empieza a aparecer la necesidad de centrarse en las actividades cotidianas y de abrirse nuevamente a las relaciones sociales. La pérdida se asume como algo que ha pasado pero que no duele en el momento presente, desapareciendo entonces los sentimientos de desesperanza o culpa de fases anteriores. Poco a poco iremos afrontando la nueva situación y reorganizando nuestra propia existencia. El recuerdo de la persona ausente empieza a transformarse en una emoción reparadora que nos aporta una sensación de paz interior.

Durante el proceso de duelo tendremos la sensación de que pasamos de una fase a otra, o de que las alternamos, pero con el paso de los días nos percataremos de cómo nos vamos adaptando con mayor tranquilidad a la pérdida.

Por tanto, varios serán los pasos a seguir dentro del proceso:

- *Aceptar la realidad de la pérdida.* Admitiendo que la persona ha fallecido o se ha marchado para no volver.
- *Dejar fluir el dolor de la pena.* Debemos dejar que el dolor se exprese para así poder relajarnos y superar el duelo.
- *Adaptarse al mundo donde la persona querida ya no está.* La vida continúa y debemos empezar a realizar las tareas de nuestra cotidianidad y tomar decisiones sin esa persona.
- *Recolocar emocionalmente a la persona ausente y seguir adelante.* No se trata de que la olvidemos, sino de que le dediquemos un espacio en nuestro corazón y que sigamos abriéndonos a nuevas personas con las que relacionarnos y descubrir nuevas experiencias y emociones.

Como podemos apreciar, el duelo tras la muerte de un ser querido se asemeja a los sentimientos que experimentamos ante una ruptura sentimental, por lo que la forma de manejarnos emocionalmente partirá de la misma base.

Que el proceso se dilate más o menos en el tiempo, generalmente de seis meses a tres años, dependerá de diferentes factores:

- *Del grado de importancia de la relación.* A mayor implicación emocional, más cuesta esta desvinculación.
- *Del apoyo social.* Una persona que cuenta con amigos o familiares que la quieren y la entienden, con los que se siente apoyada y comprendida, tendrá más facilidad para amortiguar el dolor.
- *De la personalidad.* Hay personas que sienten tanto las alegrías como las tristezas de forma muy intensa, mientras que otras tienen mayor contención. Igualmente, hay quienes tienen una mayor facilidad para sumirse en continuos pensamientos catastróficos, entrando en una espiral de dolor.
- *De la confianza y autoestima.* Una buena autoestima evitará que los pensamientos autodestructivos se manifiesten con asiduidad, consiguiendo de este modo paliar los efectos emocionalmente adversos del proceso.
- *De la forma de afrontar los problemas.* Habrá personas a las que les cueste menos evaluar la situación y buscar apoyo emocional si lo precisan.

¿Qué consejos puedo darte para superar un proceso de duelo?

- *Asume la aflicción como una emoción más.* Todas las emociones son temporales, por lo que entender que ahora nos sentimos mal pero pasado un

tiempo nos sentiremos mejor ayuda a dejar fluir el dolor sin tratar de negarlo o reprimirlo.

- *Relaciónate con los demás aunque no te apetezca.* Rodearnos de personas que nos apoyen en el duelo nos hace sentir protegidos y nos ayuda a no sentirnos aislados durante los primeros días de la pérdida.
- *Habla de lo sucedido cuando puedas.* La expresión emocional de la pérdida ayuda a descargar la tensión acumulada. Si llega un momento en que te apetece permanecer en silencio, no pasa nada, hazlo, pero que te sirva para hallar la paz y no para esconder el estado emocional.
- *Expresa lo que pasa por tu mente.* No necesitas de otra persona para poder expresarte, lo puedes hacer por escrito facilitando de igual forma la liberación de tensión de tus pensamientos y emociones. Puedes dirigirte a la persona ausente aunque no la tengas delante, así la sensación de pérdida será algo más liviana.
- *Haz ejercicio.* El ejercicio físico ayuda al estado de ánimo y favorece la descarga de adrenalina, consiguiendo de este modo la relajación.
- *Aliméntate saludablemente.* El cuerpo necesita ciertos hábitos de comida, así que, incluso si no tienes hambre, procura respetar los tiempos aunque comas en pequeñas cantidades.

Todo proceso de duelo es emocionalmente duro. Dependerá de la actitud con la que afrontemos el dolor que consigamos trascenderlo antes o después. Conozcamos la historia de Pepi, un ejemplo de superación para todas aquellas personas a las que el dolor doblega y no encuentran la luz al final del túnel.

* * *

A pesar de tener tan sólo treinta años, ya he perdido a gran parte de mi familia. Primero fueron mis abuelos, cosas de la edad. Por entonces yo tenía veintidós años. La primera en partir fue mi abuela materna, a la que quería con locura. Siempre fue una mujer luchadora. Separada de mi abuelo, al que sólo vi en dos ocasiones, rehízo su vida sin dejar de amar a los suyos. Era como una madre, siempre me daba palabras de aliento y me apoyaba en mis decisiones. Me dolió muchísimo su muerte, el destino quiso que falleciese el mismo día en que extirpaban a mi madre un tumor benigno. Aún recuerdo cómo tuve que hacer de tripas corazón y ponerle buena cara como si nada hubiese sucedido. Mientras, lloraba desconsoladamente por dentro. Los tres días que estuvo en el hospital pasaba las mañanas en el tanatorio y las tardes

cuidándola al pie de su cama; cada vez que me preguntaba por mi abuela, lo único que conseguía salir de mi boca era una mentira, me encontraba como en estado de shock. Aun así ella ya se imaginaba que algo no iba bien, su madre jamás le hubiese denegado auxilio.

El tener que ocuparme de mi madre, y trabajar al mismo tiempo, me ayudó a sobrellevar su muerte. Esto me duró poco, ya que, dos meses más tarde, fue mi abuela paterna la que falleció de repente, seguida muy de cerca de la marcha de su marido, mi abuelo. Me convertí en el apoyo de mi padre, por aquel entonces ya divorciado de mi madre. Recuerdo que me llamó llorando para comunicarme la noticia de que mi abuela nos había dejado. Cuando tuvo que darme la de mi abuelo, ya no era tristeza lo que yo percibía, estaba enfadado con el mundo por castigarle, según él, de aquella manera tan cruel. Aún no me había recuperado de la primera muerte próxima a mí, que me tocó volver a pasar por lo mismo hasta en dos ocasiones más.

En el trabajo no lo estaba pasando muy bien; junto con mis cargas personales, la situación acabó por convertirse en insoportable. Fue entonces cuando decidí acudir al médico. Éste me recetó ansiolíticos para relajarme y poder dormir, ya que cada vez eran más continuos los ataques de ansiedad que sufría. Quizá debí buscar entonces ayuda psicológica, pero no lo hice, me creí con la suficiente fuerza como para salir de estas cosas yo sola. Si era capaz de cuidar a los demás, ¿cómo no iba a ser capaz de cuidar de mí misma?

Las muertes de mis abuelos me marcaron al principio por ser tan repentinas y seguidas, pero con el tiempo lo fui superando. Eran mayores y tenían muchas enfermedades, por ley de vida iba a ocurrir tarde o temprano. Lo que más me dolió fue no haberme despedido de todos ellos, no haber pasado más tiempo en su compañía. Sobre todo, que mis abuelos paternos murieran creyendo que su nieta no quería saber nada de ellos, ya que apenas los visitaba; mi padre no me dejaba ir mucho por la casa, y cuando me presentaba allí no me abría la puerta. Nunca supe los motivos por los que mis padres se separaron, por entonces yo era tan sólo una niña. Ambos eran muy reservados, herméticos, diría yo, en cuanto a las vicisitudes de su relación, así que no entendía muy bien sus reacciones ante ciertos temas.

Pese a hacer muchos años que estaban divorciados, seguían manteniendo contacto por unas cosas u otras. Así que mi padre, supongo que porque se sentía muy solo y necesitaba compañía, comenzó a venir mucho a casa. A mí me gustaba ver cómo ellos supuestamente se llevaban bien, y aspiraba a que se reconciliaran algún día, pero nunca ocurrió. Tan sólo un año después quien fallecía era él. Le sorprendió un ataque al corazón en la soledad de su piso.

Tras dos semanas sin tener noticias, mis tíos y yo decidimos ir a visitarlo. Estuvimos varios minutos insistiendo tras la puerta para que nos dejase pasar, y al no obtener respuesta accedimos al domicilio. La imagen de mi padre muerto, medio tumbado en el sofá con una estufa eléctrica delante, la tengo todavía clavada en mi retina, algo así no se puede olvidar.

Me costó mucho volver a entrar en esa casa para limpiar y organizar sus cosas. El simple hecho de verme sola allí me producía una terrible aprensión, por ello siempre procuraba ir acompañada por mis tíos o alguna amiga. Durante más de un año no pude hablar de su muerte, no quería revivir esa imagen cada vez que alguien me preguntaba de qué había fallecido. Pero llegó un día en que, de repente y casi sin pensarlo, me empezó a resultar más fácil expresarme, sin lágrimas, ataques de ansiedad ni pesadillas nocturnas. De hecho, hablar de ello me sirvió mucho. Aun así, seguí sin buscar ayuda psicológica que me ayudase con este nuevo proceso de duelo.

Pero el universo no había acabado con el destino que me tenía preparado, aún me quedaba por afrontar el revés más grande que la vida me dio, el fallecimiento de mi madre. En esta ocasión fue diferente, ya no pude seguir adelante por mí misma, literalmente me hundí. Mi madre padecía un trastorno bipolar que le hacía pasar de la manía a la depresión con mucha facilidad. Una noche, sin más, consiguió quitarse la vida, después de muchos intentos fallidos a lo largo de los años.

Las primeras tentativas de suicidio ocurrieron cuando yo tenía, aproximadamente, once años y no entendía nada de lo que ocurría a mi alrededor. Tuve que aprender a ser adulta, a llevar una casa y a ser la madre de mi propia madre. Aprendí a sonreír cada día mientras por dentro me moría por llorar y gritar. Quería ser escuchada y comprendida, pero no sabía a quién acudir. Yo misma quise quitarme la vida a los dieciséis años, pero finalmente no tuve el valor... ¿Cómo podía hacerle algo tan egoísta a mi madre? En cambio, ella lo seguía intentando un par de veces al año, en las que siempre se salvaba al llevarla corriendo al hospital. Hacía unos años que mantenía una relación, extremadamente tóxica, con un hombre alcohólico que no sabía más que sacarle dinero. Por más que le rogaba, una y otra vez, que dejase esa relación, siempre hacía oídos sordos. La situación era tan insoportable en casa que decidí marcharme a vivir a Londres y empezar a construir mi propia vida. Puede que saliese huyendo de toda la locura en la que me encontraba inmersa, pero necesitaba encontrarme a mí misma, dar con un propósito que me alentase a pensar que merecía la pena luchar por ser feliz.

Entré en estado de shock cuando me enteré de la noticia. Al margen de llorar y comunicárselo a mi tía, funcionaba en piloto automático. Era como si alguien hubiese tomado el control sobre mi cuerpo sin yo ser consciente de ello. Mis amigas me ayudaron a comprar el billete de avión y hacerme una maleta con algo de ropa, estuvieron conmigo hasta que salió mi vuelo. Tras mi llegada a Barcelona, ayudada por mi familia paterna, comencé a arreglar toda la parte burocrática, pero seguía con el piloto automático encendido. Con este mismo estado emocional emprendí mi regreso a Londres. Por si no tenía suficiente dolor, la familia de mi madre y su pareja me mandaban multitud de mensajes diciéndome lo mala hija que fui al haberme marchado.

Me puse a trabajar de lo que encontraba, salía de fiesta tres veces por semana, bebía muchísimo y me iba a trabajar de empalme. Seguía como ida, pretender pensar que no había pasado nada fue mi forma de enfrentarme al mundo. Ese mismo año, en la celebración de mi vigésimo séptimo cumpleaños, me di cuenta de lo que estaba haciendo. Tomar conciencia de ello me permitió empezar a salir del estado de trance. Había pasado por varios estados depresivos todos esos meses, que fui trampeando como pude sin aceptar que necesitaba ayuda. Hasta un par de años después no me convencí de que era más que necesario, que así no podía seguir.

Recuerdo las primeras sesiones con Ciara, me costaba mucho abrirme a ella, ya que jamás había hablado con nadie, tan profundamente, de todo lo que había ocurrido en mi vida. Para relajar el ambiente empezó a utilizar su sentido del humor, diciéndome, entre sonrisas cómplices, que me tenía que sacar las palabras con cuchara y se le estaba empezando a secar la boca de tanto hablar. Poco a poco fui consiguiendo romper esta barrera comunicativa que me había autoimpuesto. En el momento que empecé a expresar lo que me había pasado, y lo que eso me supuso emocionalmente, todo empezó a tomar forma.

Cuando empezamos a remover el pasado lo pasé bastante mal, los ejercicios que ella me proponía me hacían revivir todo lo que hasta el momento quise tapar. Lloré muchísimo, fui una montaña rusa emocional durante los primeros meses. Al empezar a encontrar respuestas a las preguntas que durante tantos años me formulaba entendí que yo no tuve la culpa de la decisión que mi madre tomó. Gracias a ello, poco a poco lo acepté y la perdoné. El no haberme podido despedir de ninguno de ellos era algo que me atormentó por largo tiempo. Trabajando el duelo con Ciara entendí que mientras anidasen en mi corazón y mi mente, siempre estarían a mi lado, eso me hizo sentir mucha paz interior.

Si algo he aprendido en este proceso terapéutico es que debo estar en consonancia con mis pensamientos, sentimientos y comportamientos. Ahora soy mucho más consciente de todo lo que me ocurre, dejo de prestar tanta atención a la opinión, sentir o actuar de los demás. Soy capaz de evaluar las situaciones y hacerme responsable de lo que hago o digo. No es un trabajo fácil, ni tampoco rápido, conlleva un proceso sobre el que nunca se deja de avanzar. Hoy aún estoy aprendiendo cosas y arreglando otras que voy descubriendo.

Ciara tiene mucha paciencia conmigo, muchas veces me hace regresar al camino cuando me desvío de él. Por esto, y por muchas otras cosas, le agradezco enormemente toda su ayuda en este largo proceso. Considero que muchas veces es difícil dar con una persona profesional con la capacidad no sólo de ayudarte, sino de hacer que te sientas cómoda en todo momento. Sin su ayuda y paciencia no hubiera llegado hasta donde estoy hoy.

No quisiera despedirme sin alentar a todas aquellas personas que saben lo que es perder a alguien querido. Por muy oscuro que se vea en el momento, siempre hay luz al final del túnel. Lo mejor que podemos hacer, por aquellos que marcharon antes que nosotros, es disfrutar la vida y ser felices.

PEPI

* * *

Amar sin depender

Afirmaciones como «no puedo vivir sin ti», «sin ti no soy nada», «si no te tengo me muero» son indicativo de dependencia emocional. Toda persona dependiente parte de una carencia afectiva que le lleva a demandar amor de una forma casi adictiva. Amar no significa sufrir, pero a veces se nos olvida. Cuando el deseo pasa a ser una necesidad, el amor deja de tener sentido.

Aunque la *dependencia emocional* no está reconocida como patología, cada vez la estudian más psicólogos y profesionales de la salud mental, que tratan de averiguar qué hace que una persona acabe sintiéndose tan atada a otra de forma insana. Cuando hablamos de los beneficios del llanto y del abrazo dijimos que había una hormona llamada oxitocina a la que se llamó coloquialmente «molécula del amor» u «hormona del apego». Esta hormona está relacionada con la creación de relaciones de confianza, por lo que muchos científicos la han estudiado para buscar una mejora emocional en la persona. Algunas investigaciones han descubierto que la oxitocina produce un vínculo emocional fuerte especialmente entre personas enamoradas, cuando una mujer da a luz a su bebé o durante el orgasmo, bloqueando de esta manera cualquier sensación de estrés y, por tanto, favoreciendo la relación de confianza. Según el estudio publicado por el profesor Ernst Fehr, de la Universidad de Zúrich, en la revista *Nature* en 2005, las personas con niveles altos de oxitocina mejoran su capacidad de confiar en los demás. Por ello, se tiende a pensar que una persona dependiente produce en exceso esta hormona, aunque es algo que no está científicamente demostrado.

Debemos tener en cuenta tres aspectos cuando analizamos los factores que llevan a alguien a ser dependiente: la personalidad, el proceso de socialización y la situación en sí misma. Una persona dependiente no nace, sino que se hace, por lo que cualquiera está expuesto a serlo. Por ejemplo, personas que han tenido toda su vida un equilibrio emocional saludable pueden sufrir una situación traumática y volverse más temerosas, con más necesidad de protección.

No todos los dependientes emocionales actúan de la misma manera, pero suelen tener varias características en común. Descubramos alguna de ellas:

- *Dan más que la otra persona.* Sienten que la balanza no está compensada y que ellos dan mucho más de lo que reciben. Pero no deja de ser una percepción, ya que la demanda de amor es tan excesiva que no siempre la relación es como la sienten.
- *Entienden el amor como un sufrimiento.* Lloran constantemente al creer que la otra persona no valora toda la capacidad de amor que ellos tienen.

Consideran al otro como alguien egoísta que no mira más que por sí mismo, sin tener en cuenta las emociones y sentimientos de aquel que les ama.

- *Tienen tendencia a infravalorarse.* Se trata de personas muy autocríticas que no saben valorar las virtudes que tienen, centrándose en lo que consideran que son sus debilidades. Se culpabilizan constantemente de no ser amadas como quisieran serlo.
- *Caen en conflictos continuos.* Debido al estrés emocional en el que se encuentran sumergidas, provocan constantes conflictos por miedo a ser abandonadas o rechazadas, obteniendo justo el efecto contrario, ya que tienden a agobiar a la persona amada.
- *Viven constantemente con sentimientos de culpa.* Al no poder controlar sus reacciones impulsivas y desproporcionadas, las discusiones se convierten en algo frecuente. Al ver el daño emocional que provocan en la otra persona, cuando logran calmarse se sienten mal, porque lo que quieren es ofrecerle amor y no sufrimiento.
- *Tienden a fantasear o idear realidades ficticias.* A menudo imaginan situaciones no reales donde ellos siempre son víctimas del desamor. Un ejemplo claro lo encontramos en el caso de las personas celosas. Su cerebro construye una realidad paralela en función de su sistema de creencias, y acaban creyéndose que la otra persona les engaña sin que haya habido indicios que lo justifiquen.
- *Idealizan a la persona objeto de la dependencia.* Distorsionan la imagen que tienen del otro, idealizando lo que es, cómo actúa y lo que se espera de él. Cuando se percatan de que la persona no cumple con las expectativas es cuando aparecen las frustraciones.
- *Suelen rodearse de personas con problemas.* Con el fin de sentirse algo valorados y queridos, tienden a ayudar a otros que lo necesitan más. Esto hace que se sientan merecedores de confianza. Pero, paradójicamente, lejos de sentirse bien, ven esta ayuda como una obligación que no se puede desestimar y acaba convirtiéndose en una fuente de malestar.
- *Pretenden cambiar a los demás.* Tratan de amoldar a la otra persona a su imagen y semejanza, por lo que caen en el error de intentar que cambie su forma de pensar y actuar, coartando de esta manera su libertad en la toma de decisiones.
- *Se sienten solos.* Da igual que estén rodeados de gente o no, se sienten solos e incomprensidos. Confunden, como vimos en capítulos anteriores, lo que es soledad con lo que es desolación.
- *Necesitan tener pareja para sentirse realizados.* No son capaces de

reorganizar su vida solos. Verse sin pareja los hace sentirse infelices, por lo que tienden a querer volver con la persona tras la ruptura, o a encadenar una relación tras otra.

La dependencia emocional se convierte en un problema cuando lo que se pretende es llenar el vacío emocional con las actuaciones y sentimientos de la otra persona, cuando se deja de tener objetivos de mejora y uno se concentra exclusivamente en el otro. Llegados a este punto, la relación se convierte en enfermiza tanto para quien recibe las atenciones como para quien las da.

¿Cómo superar tal dependencia?

- *Reconociendo la existencia del problema.* El primer paso para poder establecer un cambio de conducta será el reconocimiento de que nuestra forma de pensar y sentir no es del todo saludable. Si dudamos de si somos dependientes o no, formulémonos preguntas como: «¿Mi felicidad depende de mí o de cómo me tratan los demás?», «¿suelo anteponer las necesidades de los demás a las mías propias?», «¿siento que me hundo emocionalmente cuando la persona a la que quiero me critica o me rechaza?», etc.
- *Identificando las consecuencias negativas derivadas de nuestro comportamiento.* Tomar conciencia de todo lo que hemos sufrido por dejar nuestro estado emocional en manos de otra persona favorecerá que queramos introducir cambios que mejoren nuestro estado de ánimo. Una buena manera de empezar a darnos cuenta de cuánto hemos limitado nuestra vida es hacer una lista de todas las cosas que hemos hecho supuestamente por amor o cariño, pero que con el tiempo nos han causado malestar.
- *Reforzando la autoestima.* Debemos convencernos de que valemos mucho como personas y que no necesitamos de la aceptación o aprobación del otro para sentirnos bien. Reconectar mentalmente con momentos en los que no necesitábamos de nadie y nos sentíamos felices es una buena manera de empezar a darle la vuelta a todos estos sentimientos de desesperanza, frustración y culpa asociados a la dependencia emocional.
- *Recuperando nuestro espacio.* Es importante recuperar el espacio vital donde nos sentimos libres y protegidos, sin necesidad de estar unidos a nadie. Algunas personas encuentran este espacio en su casa, en un retiro espiritual o simplemente realizando una actividad individual que las ayude a relajarse.
- *Siendo realistas con la forma de ser y actuar de la otra persona.* Debemos evitar idolatrar al otro; como ser humano que es, tiene defectos y virtudes.

No todo lo que hace y dice tiene por qué ser correcto, se puede equivocar.

- *Expresándose y dejando que el otro se exprese.* Tan importante es nuestra opinión con respecto a nuestro pensar y sentir, como lo es la de la otra persona involucrada en la relación de dependencia. Si no estamos de acuerdo con algo debemos decirlo, evitando reprimirlo por miedo a que nos rechacen o nos dejen. El amor implica la aceptación y el respeto de las diferencias.
- *Tomándose un tiempo para pensar en la evolución de la relación.* Tomar cierta distancia con respecto a las emociones que nos invaden sirve para valorar si hemos cambiado en la forma de relacionarnos, o si necesitamos introducir ciertos cambios.

El sufrimiento es constructivo, necesitamos aprender a estar solos y amarnos a nosotros mismos. Debemos permitirnos procesar el dolor, ya que cuando el proceso termine habremos ganado en sabiduría, confianza y adquisición de herramientas emocionales que nos ayuden a afrontar nuevas situaciones de malestar. Sólo es cuestión de aceptar el desafío y estar expectantes y alegres ante los cambios que se vayan dando en nosotros.

Sí, pero no: disonancia cognitiva

Supongo que muchos os estáis preguntando qué es la *disonancia cognitiva*. Quizás el nombre no os suene, pero si os digo que se refiere a la tensión o incomodidad que se percibe cuando mantenemos dos ideas contradictorias o incompatibles entre sí, o cuando nuestras creencias no están en armonía con nuestros actos, seguro que os vienen a la cabeza experiencias propias en que os habéis sentido así. Por ejemplo, cuando deseamos hacer algo y no lo hacemos porque creemos que al otro no le va a sentar bien, cuando nos sentimos mal en una relación pero decidimos permanecer en ella, o cuando nos autocastigamos aun sabiendo que nos vamos a hacer daño. Se trata de un malestar que generalmente viene asociado a sentimientos de culpa, enfado, frustración o vergüenza.

Ante dos pensamientos contradictorios, la mente se colapsa y empieza a generar tensiones emocionales que nos provocan malestar. Para resolver este conflicto, genera ideas y creencias que encajen entre sí, buscando cierta coherencia que alivie la tensión. Podemos decir que construimos una realidad más acorde a nuestro sentir para evitar este dolor emocional. Pero esto es un arma de doble filo, ya que si en una situación de estrés puede aliviarnos emocionalmente, cuando empezamos a justificar conductas que nos perjudican, los resultados físicos o emocionales asociados acabarán por volverse en nuestra contra a corto, medio o largo plazo.

En realidad, no hay nadie que pueda decir que nunca cayó en tales contradicciones, que forman parte de nuestro patrón conductual. Por ejemplo:

- Nos fumamos un cigarro aunque el médico nos lo ha prohibido.
- Nos comemos un buen trozo de chocolate aun estando haciendo dieta.

En el primer ejemplo, aun sabiendo que fumar resulta perjudicial para nuestra salud y que queremos sentirnos bien, tratamos de convencernos de que un cigarrillo no nos afectará. Es aquí cuando nuestra mente maquina pensamientos como «uno más no me va a hacer daño», «por uno más no me voy a morir», «total, uno más», «con todos los que me he fumado a lo largo de mi vida, uno más no me hará nada».

En el segundo ejemplo pasaría exactamente lo mismo, nos puede más el deseo de saborear el chocolate, pese a las muchas calorías que tiene, que hacer caso a la prescripción de nuestro nutricionista. Los pensamientos asociados serán similares a los del ejemplo anterior: «Dar-me un pequeño gusto no afectará a mi dieta», «necesito un poco de azúcar para sentirme mejor», etc.

¿Por qué caemos con cierta frecuencia en este tipo de contradicciones? Como cambiar el pasado es una tarea imposible y romper con hábitos arraigados en

nosotros durante años cuesta bastante, ¿qué nos resulta más fácil? Cambiar nuestras ideas o creencias. Es decir, nos mentimos a nosotros mismos para justificar nuestros pensamientos y acciones, evitando así sentirnos peor.

Es un proceso mental más relacionado con la impulsividad: primero hago la acción y luego la justifico a través del razonamiento. Pero, si bien en un primer momento ayuda a eliminar la ansiedad, se acaba volviendo en nuestra contra cuando tomamos conciencia de lo que hemos hecho, y entonces aparecen sentimientos de culpa. Así que acabamos metidos en un bucle de negatividad del que nos resulta difícil salir, volviendo y saliendo constantemente de estas disonancias cognitivas a través de la justificación de nuestras propias contradicciones.

El mayor problema emocional aparece cuando de la disonancia pasamos al autoengaño y de ahí a la mentira y la crítica como algo cotidiano. Este proceder provocará fricciones en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Cuando no nos sentimos bien con nosotros mismos tendemos a buscar culpables fuera, y esto dificulta mucho el entendimiento con los otros. Por ejemplo, tendemos a menospreciar a la persona, situación o cosa cuando vemos que no podemos tener lo que deseamos. Por ejemplo, en rupturas emocionales o amores no correspondidos solemos justificarnos con frases como: «Si ya sabía yo que esta relación no iba a funcionar, era una persona que no merecía la pena», etc. En cambio, nuestro interior está roto de dolor.

Sirviéndonos de otros ejemplos, vemos cómo las personas que no se quieren demasiado a sí mismas tienden a mentir para esconder lo que consideran que son sus debilidades, creando corazas y caretas que enmascaren su verdadera forma de ser y sentir. Pero lo que consiguen es aumentar la desesperanza o frustración, ya que parten de la necesidad de sentirse protegidos emocionalmente pero no reciben este trato de los demás, ya que la gente reacciona ante nosotros en función de cómo interpreta que nos sentimos. Por tanto, no levantemos muros emocionales y mostrémonos tal y como pensamos y sentimos.

¿Podemos reducir las disonancias cognitivas?

La respuesta es sí. Dependerá de la motivación que tengamos y el grado o intensidad con la que la disonancia se manifieste. A mayor inquietud o malestar, mayor interés tendrá la persona en tratar de restablecer su equilibrio.

Para tratar de resolver este conflicto emocional podemos optar por:

- *Cambiar uno de los elementos en discordia de manera que resulte más coherente con respecto al otro.* En una disonancia hay dos elementos, el cognitivo (pensamiento) y el conductual (acción). Resultará más fácil y eficaz cambiar el primero de ellos. Por ejemplo, cambiar nuestra actitud frente a la

situación, modificar nuestras creencias, o retractarse de una acción determinada.

- *Cambiar la prioridad de los elementos.* Daremos más importancia a aquellas ideas o creencias que apoyen la conducta que hemos decidido realizar. Por ejemplo, si dudamos entre ir a la playa o a la montaña, porque ambas nos apetecen mucho, y finalmente nos decidimos por la playa, reforzaremos los puntos fuertes de esta opción para así resolver el conflicto.
- *Tomar decisiones.* La mente necesita encontrar respuestas y las encuentra cuando decidimos. Así que más que quedarnos divagando en si hacer una cosa u otra, decidámonos por alguna de ellas y sigamos adelante afrontando las consecuencias. Hay que perder el miedo a avanzar; sea cual sea el resultado de la decisión, siempre supondrá una ayuda en el proceso de desarrollo de la persona.
- *Añadir nuevos elementos cognitivos que ayuden a resolver la incongruencia.* Tratando de reflexionar en voz alta o por escrito, preguntándonos qué favorece nuestro equilibrio y qué no lo hace, conseguiremos introducir nuevos elementos que en un primer momento no habíamos tenido en cuenta para acabar con la incoherencia.
- *Relajarnos.* Hemos visto cómo técnicas de relajación asociadas a la respiración y la meditación tenían un efecto calmante a nuestra mente. Al relajar el pensamiento aliviaremos la tensión emocional y conseguiremos razonar de una manera más pausada, hallando una solución factible a la incongruencia vivida.

Lo importante no es contradecirnos o no, sino saber cómo gestionar esta tensión una vez que se presenta. Si aceptamos el mecanismo de la mente en su totalidad, descubriremos el poder tan grande que ejercemos sobre nosotros mismos y cómo podemos utilizarlo en nuestro beneficio.

El trabajo del pensamiento se parece a la perforación de un pozo: el agua es turbia al principio, mas luego se clarifica.

PROVERBIO CHINO

Del perfeccionismo a la culpa

Dentro de la sociedad competitiva en la que vivimos se forjan muchas personalidades perfeccionistas que viven el error como un fracaso absoluto. Tenemos que ser los mejores, ir a la última moda, llevar varias tareas a la vez, etc. Al final queremos abarcar tantas cosas que acabamos por no terminar ninguna, viéndonos después como incapaces, inseguros o débiles. Como hemos mencionado en varias ocasiones, lo que hace sobrevivir al ser humano es su adaptación al medio, y dentro de todo proceso de adaptación está el error como una forma más de aprendizaje, así que darle la espalda a nuestra forma de evolucionar resulta un contrasentido.

Entenderemos el *perfeccionismo* como la creencia de que la perfección puede ser alcanzada, que no existe margen de error. En su vertiente patológica, todo lo que esté por debajo de este ideal será considerado inaceptable. Pero ¿todo es negativo cuando hablamos de perfección? Veremos que no.

- *Aspectos positivos del perfeccionismo*

- *Motivación.* Se convierte en una fuerza motriz que nos empuja a seguir luchando por lo que queremos, por lo que nos mantiene activos y facilita el bienestar emocional cuando alcanzamos nuestras metas.
- *Superación de obstáculos.* Como el objetivo es alcanzar la meta, veremos los obstáculos que encontremos por el camino como algo que tenemos que superar, pero no se convertirán en una barrera que nos haga desistir de nuestro empeño.
- *Persistencia.* El mismo deseo de alcanzar el ideal hace que sigamos avanzando sin estancarnos, consiguiendo con ello más logros que si hubiésemos permanecido inmóviles.

Aparentemente, el perfeccionismo nos ayuda a alcanzar aquello que consideramos importante, pero debemos tener en cuenta que toda esta autoexigencia se puede acabar volviendo en nuestra contra cuando no logramos nuestros objetivos, generando sensaciones de estrés y problemas emocionales asociados. Identifiquemos su vertiente más negativa.

- *Aspectos negativos del perfeccionismo*

- *Vivir en constante tensión.* La tensión emocional mantenida en el tiempo

acaba por afectar al organismo, ya que se altera considerablemente el funcionamiento de las sustancias químicas de la que está compuesto. Las personas perfeccionistas suelen padecer estrés y contracturas musculares debidas a la rigidez a la que someten al cuerpo.

- *Angustarse con facilidad.* Al no poder controlar todas las variables del entorno, pese a tener un gran control sobre ellos mismos, estas personas comienzan a sentir ansiedad y una serie de inseguridades que mermarán su autoestima.
- *Tener miedo a equivocarse o a cometer errores.* Están tan centradas en lo que quieren conseguir que no se permiten error. Cualquier contratiempo lo consideran un fracaso y tienden a autocastigarse a través de pensamientos negativos donde se repiten constantemente lo torpes o poco válidos que han sido.
- *No disfrutan de lo que hacen bien.* La meta se convierte en una obsesión y, pese a haber avances en el proceso, no consiguen relajarse. Se les olvida que la vida es aquello que pasa mientras ellos piensan en otra cosa.
- *Son inconformistas.* Siempre quieren un poco más, y esto dificulta que alcancen la meta, ya que son incapaces de verle el fin.

Como podemos deducir, perfeccionismo y culpa van de la mano. Al tratar de hacerlo todo tan bien y no conseguirlo, la persona se frustra, por lo que los sentimientos de desesperanza son constantes. Se pierde la confianza en uno mismo al pensar que lo pudimos hacer mejor y no lo conseguimos. Cuando hablamos de las expectativas pudimos observar que el enfocarnos demasiado en momentos futuros que nos son totalmente inciertos aumentaba las posibilidades de no encontrar lo que estábamos buscando.

Desde una perspectiva psicológica es común encontrarse dentro del perfil perfeccionista a personas que:

- *Necesitan tener la aprobación de sí mismos y de los demás.* Precisan de una constante retroalimentación que ensalce su valía para saber que van por el camino correcto.
- *Temen al rechazo.* Tienen miedo a que los demás los tachen de poco válidos o débiles, por lo que siempre intentarán dar lo mejor de sí para que eso no suceda.
- *Tienden en demasía a la autocrítica.* Se acaban convirtiendo en sus peores enemigos.
- *Ven los errores como fracasos.* El ser humano necesita error para

conocerse y así poder combatir las situaciones que la vida les presenta. Si no nos permitimos errar, lo que estamos haciendo es frenar nuestro propio desarrollo.

¿Cómo podemos manejar el perfeccionismo?

La clave radicaré en la aceptación, necesitamos admitir que somos así para poder introducir un cambio en el hábito. Reflexionar sobre si tendemos o no a buscar la perfección nos permitirá ser conscientes de nuestra forma de ser, para posteriormente poder trabajarla en pro de una conducta más favorecedora. Nos podemos preguntar «¿qué cosas he dejado de hacer por estar centrado sólo en este objetivo?», «¿con qué nivel de tensión, mal humor o angustia vivo?», «¿me he convertido en un adicto al trabajo?», «¿no consigo dormir bien por estar pensando en todo lo que tengo que hacer al día siguiente?», «¿reduzco mis tiempos de descanso para volver a trabajar en lo que me preocupa?», etc.

Reconocer nuestras debilidades y limitaciones, asumiendo que tenemos una baja autoestima que debemos mejorar, no es nada fácil. Sin embargo, es el único camino para lograr un cambio de actitud que nos allane el terreno hacia el bienestar. Así que empecemos a ver cómo dejar atrás tanto perfeccionismo y disfrutemos más de la vida. ¿Cómo hacerlo?

- Revisemos los errores que consideramos que hemos cometido a lo largo de nuestra vida. Nos percataremos de que muchos de ellos ni los recordamos. Hacerlos conscientes nos hará comprobar que la mayor parte no han tenido consecuencias negativas, más allá de la emocional. Por tanto, creamos tensiones sobre realidades que no son tan limitantes, siendo nosotros los únicos afectados.
- Reconozcamos que errar es una característica del ser humano. Es imposible saber todo y hacerlo todo bien, así que tratemos de disfrutar el trayecto sin demasiados agobios. No nos va la vida en conseguir alcanzar algo, pero sí se nos puede ir la salud si exponemos el cuerpo y la mente a tanta tensión durante mucho tiempo.
- Recordemos que lo verdaderamente importante del error no es cometerlo, sino aprender de él y saber sobreponerse. Sin aprendizaje no hay evolución posible.
- Analizaremos la diferencia entre lo que es tratar de mejorar y hacer las cosas perfectas. Para ello, nos podemos ayudar de preguntas con las que evaluar si es necesaria o no tanta tensión. Replantearnos las expectativas que nos hemos creado, tratando de centrarnos en el presente, ayudará a no llenar demasiado

la mente de cosas prescindibles.

- Aprendamos a reconocer lo positivo dentro de las situaciones que no resultaron como esperábamos. Es importante saber valorar los avances y no sólo las limitaciones; de esta forma ayudaremos al fortalecimiento del concepto que tenemos de nosotros mismos, aumentando así la confianza.
- Establezcamos pequeñas metas alcanzables que ayuden a tener cierto control sobre los malestares emocionales que van surgiendo sin llegar a desbordarnos. Conseguiremos así reforzar la autoestima y, por consiguiente, dejar de compararnos constantemente con los demás.
- Delimitemos los tiempos. Es importante ponernos horarios para dedicar un tiempo al trabajo y otro al ocio, ambos son necesarios para el buen funcionamiento de la mente. El día es muy largo, así que una buena organización hará que eliminemos esa ansiedad que nos invade al ver que pasan las horas y no avanzamos.
- Debemos aprender a manejar las críticas propias y ajenas. Eliminemos de nuestro pensamiento las definiciones negativas que hacemos sobre nosotros mismos y empecemos a decirnos cosas positivas. Por otro lado, aceptemos que los demás pueden no pensar como nosotros, lo que evitará que tomemos una crítica como si fuese una ofensa.

Recordemos que como seres humanos que somos, hacemos cosas bien, mal y regular, y no por ello dejamos de perder el concepto de nosotros mismos. Aceptando nuestras capacidades y limitaciones conseguiremos sentirnos plenamente libres.

El miedo al compromiso

Tendemos a asociar el miedo con algo negativo, pero en realidad sin él no podríamos sobrevivir. En sí mismo constituye un mecanismo de defensa que nuestra mente utiliza para alertarnos de que estamos ante una situación de riesgo. Si no pudiésemos percibir el peligro no podríamos modificar nuestra conducta para enfrentarnos a él. Pero ¿qué pasa cuando lo que consideramos un riesgo no lo es? Aquí es cuando hablamos de miedo irracional. Consiste en un tipo de miedo que tiene como base la inseguridad de la persona, la dificultad para afrontar las situaciones para las que consideramos que no estamos preparados. Diferenciaremos, por tanto, lo que es el miedo físico (mecanismo de defensa) del miedo emocional (bloqueos emocionales debido a las inseguridades propias).

Como vimos cuando hablamos de la educación curricular, no nos enseñaron a manejarnos dentro del mundo emocional, por lo que en ocasiones tendemos a hacer una montaña de un grano de arena por no atrevernos a mostrarnos tal y como somos. Todos necesitamos de amor en la vida, así que tarde o temprano solemos unirnos a otra persona, formando una pareja con la que compartir el camino. Pero a veces el amor no es suficiente para encontrar el bienestar, y empiezan a funcionar otros mecanismos que acaban afectando a la relación, entre ellos el miedo al compromiso.

¿De dónde viene el miedo al compromiso?

Recordando lo que comentábamos en capítulos anteriores sobre la zona de confort, la persona se ha creado una especie de burbuja de bienestar a su modo y semejanza. Cuando ve que la burbuja puede peligrar aparece el miedo. Por ejemplo, has salido emocionalmente tocado de una relación de ocho años, de repente todo cambia y tienes que construir de nuevo una vida solo. Tras el proceso de duelo encuentras una estabilidad que te ayuda afrontar el día a día y cuando más cómodo te sientes conoces a una nueva persona con la que te ilusionas. Al principio todo es maravilloso, muy pasional, pero a medida que van pasando los meses te das cuenta de que tu nueva pareja te pide que des un paso más dentro de la relación. Casi sin darte cuenta, tu memoria emocional te lleva a esos primeros días en que te sentías tan mal después de la ruptura y te recuerda cómo te costó superarlo, y se empiezan a despertar toda una serie de miedos asociados a las emociones pasadas. Lo que hasta el momento veías como una relación bonita te empieza a generar dudas; el miedo ya se está apoderando de ti, porque tu mente y tu cuerpo no quieren volver a sufrir.

Generalmente, cuando sentimos miedo pensamos que se va a producir un cambio que puede desestabilizar nuestra zona de seguridad. Si al valorar nuestra relación de pareja llegamos a la conclusión de que perdemos algo con esta unión (menos intimidad, tener que dedicar tiempo al otro, compartir los momentos de descanso,

etc.) en vez de ganarlo (amor, compañía, bienestar, etc.), el temor se apoderará de nosotros y nos impedirá avanzar. Digamos que el miedo pone en una balanza los recursos de los que dispone la persona para afrontar la situación, y posteriormente saca una conclusión en función de si piensa que puede afrontarla o no. Por tanto, será importante reconocer las habilidades y capacidades de las que disponemos para evitar que se despierten los mecanismos de alarma ante una amenaza que no tiene por qué serlo.

El miedo al compromiso es la consecuencia de una mala adaptabilidad a los cambios, que por un lado anhelamos y por otro nos cuesta reconocer. Al sentirnos frágiles y débiles nos ponemos una especie de coraza con la que consideramos que no nos pueden tocar, pero nos olvidamos de lo más importante, nos convertimos en prisioneros de nosotros mismos. Como hemos dicho anteriormente, lo único que determina la forma en que nos enfrentamos al mundo es nuestra propia actitud.

¿Cómo podemos saber si nosotros mismos o nuestra pareja siente miedo al compromiso? Identifiquemos algunas de las características principales de quienes lo sufren:

- Debido al temor al cambio y la pérdida de la zona de seguridad, tienen dificultad en la toma de decisiones. Por ejemplo, suelen darle muchas vueltas al hecho de irse a vivir con la pareja, casarse o tener hijos, todas ellas decisiones que implican un paso más en la evolución de la relación.
- Tienden a querer tenerlo todo controlado, así se sienten más seguras, por lo que suelen volverse personas rígidas en el trato. Precisamente la falta de control es lo que hace que se activen sus mecanismos de alarma y se empiecen a tensionar.
- Presentan dificultades para expresar sus emociones abiertamente, esto es algo que las incomoda considerablemente. Intentan no profundizar en lo que sienten o piensan respecto a alguien o algo para no sentirse descubiertas, por lo que provocan muchos problemas de comunicación con los demás.
- Al sentirse inseguras consigo mismas, pese a tener la necesidad de seguir con su pareja, no soportan ver la seguridad de los demás, por lo que de un modo inconsciente tratan de convencerse de que la persona con la que están no es tan maravillosa como ellas creían. Es una manera de justificar la contradicción que existe entre lo que piensan y lo que sienten.

La experiencia previa y la educación influirán mucho en la manera de enfrentarse a este problema emocional. Cuanta más facilidad tenga una persona para reconocerse a sí misma en sus capacidades y debilidades, y sepa ir cerrando etapas de la vida

favoreciendo la no represión de los sentimientos, menos probabilidad tendrá de padecer este tipo de miedos. Normalmente, una persona que tiene miedo al compromiso suele presentar dificultades en otras áreas relacionales, por lo que habría que empezar a trabajar la confianza en uno mismo hasta lograr no tener miedo a vivir el amor, ya que el amor es la sensación más bonita y placentera que un ser humano puede experimentar.

¿Cómo suele actuar este tipo de personas?

En el terreno emocional suelen ser personas muy atractivas, con bastante don de gentes, grandes conquistadoras, ya que necesitan tener una relación estable debido a su carencia afectiva. Paradójicamente, cuando se supone que han conseguido lo que buscaban, el miedo empieza a apoderarse de ellas, creando así situaciones de confusión que ellas mismas no entienden, y mucho menos su pareja. Es aquí cuando se produce una disonancia cognitiva, la mente empieza a crear pensamientos de alerta al no soportar las propias incongruencias («no es la persona que quiero para mi vida», «no voy a conseguir ser feliz con ella», «no podré ofrecerle una estabilidad», «seguramente no cumpliré sus expectativas y me dejará», «en realidad a mí lo que me gusta es estar solo», «aún tengo muchas cosas por vivir y con una pareja no me va a ser posible», etc.). El estrés emocional al que se ven expuestas es muy elevado y acaban por agotarse mentalmente.

Tienden a colapsarse mentalmente al ver que les faltan estrategias y conocimientos de sí mismos que les ayuden a combatir estos pensamientos negativos. Por ello, tratan de buscar cualquier justificación que los libere de la tensión emocional que les provoca no saber manejar la relación. Cuando no consiguen soportar la presión ante tanta incongruencia, buscan romper la relación para recuperar el control que habían perdido y, con él, la estabilidad que quieren para sus vidas. Pero esta paz les dura poco, porque cuando toman conciencia de que nuevamente dejaron pasar la oportunidad de tener una pareja, se vuelven a sentir abatidos.

¿Cómo afrontar el miedo al compromiso?

El primer paso siempre será la aceptación de uno mismo; se tienen que reconocer las limitaciones emocionales para poder trabajar sobre ellas y trascenderlas. Hemos de pararnos a evaluar cuáles son nuestras verdaderas necesidades. Seguramente llegaremos a la conclusión de que queremos amar y ser amados sin que eso suponga un problema, sino más bien una satisfacción mutua. Por tanto, una vez reconocida la necesidad de amar, debemos arriesgarnos y afrontar los miedos, es la única manera de que éstos desaparezcan. Un ejemplo similar lo encontramos cuando aprendemos a nadar: quizás al principio nos dé un poco de miedo el agua, pero cuando vemos que moviendo de forma coordinada brazos y piernas conseguimos

mantenernos a flote, perdemos el miedo a volver a intentarlo. Por tanto, una buena autoestima será la base de todo comienzo.

Como decía Jiddu Krishnamurti, «haz lo que temes y el temor morirá». Aprendamos entonces algunas estrategias para afrontar el miedo:

- No evitaremos aquello a lo que tememos, huir no solucionará el problema, más bien nos hará sentir aún peor al no poder superar esta barrera emocional.
- Iremos introduciendo pequeños cambios que nos ayuden a controlar la ansiedad que nos produce. Conforme veamos que la ansiedad se reduce, daremos un paso más. De este modo no tendremos la sensación de falta de control absoluta, sino que nosotros mismos iremos tomando conciencia de cada uno de los pasos que daremos.
- Valorarse a uno mismo fortalecerá la seguridad en las acciones y decisiones que tomemos. Necesitamos hacer un reconocimiento positivo de nuestras capacidades y limitaciones, entendiendo que todo ayuda al crecimiento personal y que un paso atrás no implica retroceso, sino la manera de tomar impulso.
- Debemos expresarnos emocionalmente, no reprimir el sentir. De esta manera reduciremos tensiones y nos relajaremos. Al no estar acostumbrados, suele costar un poquito al principio. Se puede empezar escribiendo, que es un buen modo de reflexionar con uno mismo antes de hacerlo con los demás.
- La base de cualquier relación sana es la comunicación, la confianza y el respeto, por lo que nos ayudaremos de la asertividad para decirle a nuestra pareja cómo nos sentimos.

Toda relación es cosa de dos, por lo que será tan importante que la persona que sufre el miedo al compromiso lo exponga y lo trabaje hasta superarlo, como que la pareja entienda que es un proceso de adaptación emocional que requiere de comprensión, amor y paciencia. Cada uno necesita su tiempo y su espacio, y eso es algo que debemos entender. Por tanto, la empatía será esencial en este camino de afrontamiento. Merece la pena intentarlo, ¿no?

No construyamos relaciones tóxicas

Independientemente del ámbito social en el que se dé la relación (pareja, familia, amigos, trabajo, etc.), será considerada como tóxica cuando las personas involucradas terminen lastimadas física, emocional o psíquicamente. Se trata de relaciones que enganchan, sintiéndonos atrapados en una red negativa de la que nos es muy difícil salir.

Si a ratos preferirías no estar con esa persona porque te hace sentir mal, porque te alteras hasta puntos insospechados, si te sientes manipulado cuando utiliza los sentimientos de culpa, sarcasmo o ironía para contradecirte, si sientes que no mereces ese trato pero no acabas de poner fin a esta relación, entonces estás atrapado en una relación tóxica.

Si ponemos en una balanza nuestro estado emocional, pasamos más tiempo sintiendo ansiedad o tristeza que felicidad y paz. Una o ambas partes sufren más que gozan del hecho de estar juntos, lo que les supone un importante desgaste emocional al tratar de convencerse constantemente de que ellos mismos pueden salvar esa unión.

Al tratar de llevar una relación cordial, la persona que no muestra el malestar que le producen ciertas situaciones para evitar una nueva confrontación acaba por desvirtuar su propia realidad. Pero ¿realmente esto es vivir o es dejarse llevar? No tener las riendas de tu propia vida hará que en cualquier momento la situación se desborde. Si no nos mostramos como somos, ¿cómo nos van a entender los demás? La comunicación será básica en la construcción de relaciones sanas.

Cada persona es diferente y maneras de mantener una relación hay muchas. Aun así, cuando hablamos de toxicidad encontramos ciertos rasgos comunes. ¿Cuáles son?

- *Baja autoestima*

Como vimos, la autoestima es un conjunto de percepciones, valoraciones y sentimientos que hacemos sobre nosotros mismos. Se considerará baja cuando creamos que no merecemos nada mejor. En el caso de este tipo de relaciones, se tiene la idea de que no podemos estar sin esa persona porque ella siempre ha estado ahí para ayudarnos. Empiezan las preguntas recurrentes como «¿quién me va a cuidar?», «¿quién me va a amar?», «¿quién me va a animar a seguir adelante?».

- *Creer que somos la solución a sus problemas*

También podemos tener la sensación de que nosotros somos los salvadores

de esa persona, que podemos calmar sus malestares y conseguir que vea la realidad desde otro punto de vista. Se fantasea con el hecho de que hemos llegado a su vida para hacerla cambiar, que con nosotros la cosa será diferente. Esto provoca mucha frustración y mucho sufrimiento, ya que hemos basado nuestra relación en unas expectativas poco reales, en vez de basarla en el aquí y el ahora.

Si bien es verdad que se pueden cambiar rasgos de personalidad en la otra persona, esto sólo sucederá cuando ella esté dispuesta a cambiarlos y no antes. El deseo de mejorar la vida del otro no tiene que significar que él la quiera mejorar, es ahí donde se produce la frustración. Como vimos, no podemos cambiar el entorno, pero sí la actitud con la que nos enfrentamos a él.

- *Yo soy la víctima en esta historia*

Llegamos a creernos las palabras hirientes que nos dicen y pensamos «¿quién nos va a querer más que él/ella?», «si tan mala persona soy y no me merezco nada, ¿cómo voy a dejar esta relación con la suerte que he tenido de dar con alguien que sí me aguante?». Ese miedo a quedarnos solos y pensar que tenemos lo que nos merecemos es lo que acaba limitándonos más. Se trata de una cuestión de inseguridad.

- *Dependencia emocional*

Tratamos de suplir carencias afectivas, pretendemos que el otro nos dé lo que nosotros mismos no somos capaces de gestionar. Esta sensación en ocasiones nos lleva a mendigar cariño y es cuando empiezan los desencuentros emocionales. Tendemos a conformarnos con las migajas, pudiendo luchar por tener el pan completo, por lo que la sensación de querer llegar y no poder se acaba convirtiendo en una fuente de estrés importante.

- *Miedo a quedarse solo*

Quizás ésta sea la característica más común, ya que por miedo a quedarnos solos toleramos cualquier tipo de relación, aunque nos haga sentir mal. Pero lanzo una pregunta al aire: ¿no es peor la sensación de estar solo aún estando acompañado?

Como mencionamos en capítulos anteriores, no hemos de confundir soledad con desolación. La soledad es un estado en el que la persona encuentra la paz interior; la desolación es sentir la falta de alguien que consideramos nos aporta lo que nosotros no sabemos darnos.

- *Miedo a lo que está por venir*

Otras personas se acomodan dentro de esta relación, por mucho malestar que les aporte, por miedo a seguir adelante con su vida y abrir nuevos caminos que les ayuden a crecer, desarrollarse, cambiar y superarse. Es lo que llamamos la zona de confort, aquella que nos aporta cierta seguridad aunque nos encontremos dentro de un malestar.

- *Vemos sólo aquello que queremos ver*

Muchas veces acabamos aburridos de nuestra propia existencia y buscamos en el otro facetas más positivas para el estado de ánimo, que nos ayuden a dejar atrás la desidia que arrastramos. La complicación aparecerá cuando, al prestar atención sólo a lo que queremos ver, obviamos la parte contrapuesta donde se hallan los comportamientos tóxicos.

- *Necesidad de cumplir un rol social*

Sucede cuando hacemos las cosas porque «es lo que toca». Nos casamos a cierta edad porque consideramos que ya nos hacemos mayores, tenemos hijos porque se nos va a pasar el arroz o renunciamos a ciertas conductas individuales porque socialmente no está bien visto que tengas libertad al estar en pareja, entre muchas otras cosas. Todo este tipo de decisiones sociales hace que se priorice lo que se espera de uno y no se entra a valorar si la relación funciona o no funciona. Lo que sucede a veces es que tratamos de enmascarar la realidad para aparentar, lo cual es un sinsentido, porque estaremos tirando piedras sobre nuestro propio tejado y eso no nos aportará felicidad.

Amar no significa dar sin ninguna clase de límites, es algo que debemos tener muy en cuenta. ¿Cómo establecer dichos límites?

- El respeto y el amor a uno mismo tiene que estar por encima de todo, sin una buena valoración propia no podremos construir relaciones emocionalmente saludables. Si no nos queremos, no nos hacemos valer y ensalzamos las cualidades de la otra persona pese a que éstas pueden ir en nuestra contra.
- Si la comunicación con el otro te hace daño, sientes que impide que te sigas desarrollando e impide que relegues aquello que para ti es importante, hay que establecer un límite y no tolerar abandonarnos. No hay que dejar de lado nuestras ilusiones, deseos y sueños por intentar mantener una relación que a

la larga acabará por resultarnos insostenible.

¿Se puede salir de una relación tóxica?

La respuesta es sí. No diremos que es un camino fácil, porque no lo es, pero tampoco es imposible. ¿Qué pasos daremos?

- Lo primero será identificar si realmente estamos inmersos en una relación tóxica o no.
- Si llegamos a la conclusión de que sí, entonces trataremos de averiguar qué papel jugamos dentro de la relación: salvador, maltratado, sumiso, etc.
- Teniendo clara nuestra participación en la trama, decidiremos abandonar nuestro rol buscando un cambio de actitud en la otra persona. Por ejemplo, para que sea factible un rol de «verdugo» debe existir alguien que asuma el rol de víctima.
- La comunicación siempre será la herramienta emocional básica en toda interacción. A través de ella transmitiremos nuestras emociones y sentimientos, y tomaremos las decisiones que sean más acordes a nuestro bienestar.
- Debemos tener siempre claro que nada nos ata a nadie, que somos libres para decidir con quién queremos y con quién no queremos estar, y para ello el concepto de uno mismo es importantísimo, ya que así como yo me valore construiré mi relación con los demás.

Toda relación tiene que estar basada en el amor, el respeto, la comunicación, la libertad y la confianza, ya sea una relación de pareja, de amistad o de cualquier otro tipo.

Quiero presentaros a Matilde, la cuarta y última valiente de *Emociones expresadas, emociones superadas*. A través de su historia veremos cómo, por mucha toxicidad que hallemos en la vida, siempre hay una luz al final del túnel cuando uno está decidido a respetarse y amarse a sí mismo.

* * *

El día que Ciara me planteó escribir una carta sobre mi experiencia personal, lo primero que pensé fue en lo duro que sería volver a recordar todo aquello. Poner en orden mis vivencias y plasmarlas por escrito me parecía un trabajo arduo. Cuando mis miedos me dejaron pensar con calma, recordé que uno de los principales alicientes para pedir finalmente ayuda fue leer las

experiencias que otras personas narraban sobre situaciones similares a las que yo estaba pasando. Ver cómo pudieron salir y volver a disfrutar de la vida se convirtió en mi motor de impulso. He de decir que escribir todo esto resultó incluso más duro de lo que en un principio pude imaginar. Pero saber que a través de mi carta puedo ayudar a que otras personas sepan que no están solas, que de situaciones así se puede y se debe salir, me impulsó a escribirla. Éste es mi agradecimiento a todas aquellas historias anónimas que en la soledad de mi habitación leía cada noche.

Debemos levantar la cabeza, mirar hacia delante para poder ver que otra vida es posible. La vida que merecemos y que está ahí esperándonos se encuentra dentro de nosotros. Ésta es mi historia.

Durante mucho tiempo confundí estar enamorada con ser dependiente emocional de alguien para el que resulté ser siempre muy poca cosa. Lo conocí cuando tenía tan sólo quince años y él diecisiete. Al principio todo eran ilusiones y ganas de vernos, pero llegó un momento en que todo eso empezó a cambiar.

En el transcurso de la relación me resultaba difícil entender lo que iba sucediendo. Mi miedo a la soledad, a los cambios y lo que yo consideraba tirar tantos años de lucha a la basura hicieron que me engañara a mí misma con la esperanza de cambiarlo o de que todo se arreglaría. Cuán equivocada estaba.

Por entonces medía mi vida en base a las cosas que tenía. No me podía quejar, no me faltaba nada que necesitara, pero pronto descubrí que todo aquello no me daba la felicidad, el problema estaba dentro de mí. Con el tiempo pude comprobar que si por dentro estás rota, tu vida nunca funcionará hagas lo que hagas o tengas lo que tengas. Había escogido una vida que no me aportaba nada, más que sufrimiento, y lo más triste de todo es que por aquel entonces ni siquiera hacía algo por cambiarla, ya que no lo quería ver, aunque pueda resultar contradictorio.

Dentro tenía una angustia inagotable, una tristeza muy profunda que no me abandonaba y, por supuesto, la autoestima por los suelos. En aquel momento estaba muy deprimida, fantaseaba con la manera más cómoda, fácil y limpia de quitarme la vida. Para mí era bastante normal tener la muerte siempre presente, era parte de mí, como lo son mis brazos y mis piernas.

Llevaba muchos años lidiando con esta situación, intentando encontrar alguna respuesta que me indicara el camino para encontrar la felicidad que tanto ansiaba. Me sentía totalmente fuera de lugar en este mundo, veía a la gente de un sitio a otro, haciendo su vida, y no entendía nada, me sentía en otra dimensión, podía verlos pero nunca encontrarme en un estado parecido al

suyo.

Antes de tirar la toalla definitivamente decidí acudir a Ciara. Nunca antes había ido a un psicólogo, contar mis intimidades a alguien es algo que no se me daba demasiado bien. La situación emocional en la que me encontraba no podía ser más crítica, así que pensé: «No voy a perder nada con probar a ver cómo me va».

Ya en la primera sesión pudimos identificar varios frentes de batalla. Desde un principio me dejó claro que todos a la vez no los podíamos abordar, así que decidimos centrarnos en mi relación de pareja, puesto que convivía con él y ocupaba gran parte de mi día a día.

Al tratarse de mi primera relación, iniciada a tan temprana edad, acepté como normal cualquier situación o circunstancia que en ella se diese, por mucho dolor que ésta me pudiese causar. Creí estar profundamente enamorada, llegando a pensar que mi vida sin él no sería vida y que había tenido mucha suerte por habérmelo cruzado en el camino. Empecé a tolerar en él ciertos comportamientos que fueron empujándome poco a poco hacia el abismo, tan poco a poco que no me di cuenta del pozo en el que me fui metiendo. Fueron dieciocho años los que estuvimos juntos, me separé con treinta y tres años y aún hoy echo la vista atrás y no comprendo cómo pude tener tanto aguante.

Cuando empecé a ser consciente de la situación en la que me encontraba, mi primera reacción fue la de responsabilizarle a él de todo lo que había sucedido. Ciara me hizo ver que en toda relación hay una responsabilidad compartida, y que si conviví tantos años con un maltratador psicológico, el haberme abandonado a mí misma, como barco a la deriva, supuso mi parte de responsabilidad sobre el estado emocional en el que me encontraba. A veces pienso que si ante el primer desprecio le hubiera hecho frente o simplemente hubiera terminado esa relación, las cosas habrían sido muy distintas, pero el pasado no se puede cambiar y vivimos en el presente, sobre él debo construir unos nuevos cimientos, ésa es otra de las cosas que la terapia me enseñó.

Él criticaba constantemente mi aspecto físico, verbalmente o agarrándome «las carnes», según él, con cariño. Sabía perfectamente que aquello me hacía sentir muy mal, pero no le importaba repetirlo una y otra vez.

Controlaba lo que comía y, si era algo demasiado calórico o graso, leía en voz alta el análisis nutricional para hacerme sentir mal. Llegué a saber perfectamente las calorías y/o grasas de todo lo que me llevaba a la boca, pero oírlo de su propia voz resultaba aún más doloroso. Como consecuencia de esta situación sufrí trastornos alimenticios una temporada, pero él ni

cuenta se dio; es más, aun pesando cuarenta kilos él seguía encontrándome lorzás. Me sugería que hiciera deporte mientras él estaba en el sofá de casa viendo la tele, fumando y bebiendo cerveza. Nunca se ofreció a acompañarme a dar un paseo, o a hacer alguna excursión al campo, y cuando se lo pedía todo eran excusas; acabé viéndolo como un cojín más del sofá.

Tampoco le parecía bien que me maquillara, según él, porque no lo necesitaba y me iba a estropear la cara, por lo que estuve mucho tiempo sin hacerlo. Cuando empecé a intentar subir mi autoestima, retomé la costumbre de maquillarme un poco, en mi entorno todo eran piropos y exclamaciones de lo bien que estaba, mientras que sus palabras eran «qué fea».

No le gustaba que pasara tiempo con otras personas, nadie de mi entorno le parecía «lo bastante bueno para mí», tampoco veía bien que quedara con amigos si él no estaba presente, por lo que poco a poco me fui alejando de la gente para evitar que se enfadara conmigo. Dejo claro que fue una decisión mía, de la que, obviamente, no supe ver las consecuencias.

Cumpleaños, Reyes, aniversarios... eso no significaba nada para él. Tener un detalle, fuese la fecha que fuese, le provocaba demasiado estrés. Las primeras veces me quedaba con cara de póquer entregándole su regalo; después, simplemente, me rebajé a su nivel y no volví a molestarme en regalarle nada más.

Mi dignidad era constantemente vapuleada: podía ser la música que escuchaba, por lo que dejé de escucharla delante de él; o lo que veía en la televisión, por lo que tenía que hacerlo a escondidas para evitar críticas y malas palabras. Mi manera de gastar mi propio dinero tampoco le parecía correcta, a pesar de que me considero a mí misma una persona espartana y ahorradora. Ignoraba directamente mis opiniones; nunca he sido muy aficionada a los debates, y si a esto le sumamos que él siempre tenía que tener la razón, acababa dándosela solamente para que se callase.

Cuando te encuentras en una situación así, acabas poniendo excusas y crees que la culpa no es suya, puede ser la situación, un mal día, el estrés, la tensión en el trabajo... pero nunca él; al contrario, al haberme aislado del resto del mundo llegué a verle como mi único apoyo, lo que me hizo más dependiente todavía.

Llegó a conseguir que me creyera tantos y tan constantes menosprecios que empecé a comportarme como un mero accesorio de su persona. Alguien como yo, ignorante e inocente, necesitaba a alguien como él, poseedor de la verdad absoluta, a mi lado. Debía guiarme porque sola sería incapaz de hacer cualquier cosa con sentido.

Hacer la compra con él era todo un sufrimiento, me empujaba por los pasillos del supermercado para que anduviera más deprisa, e incluso recuerdo una vez en que me agarró del cuello del abrigo cuando hice el amago de pararme en un stand. Desde entonces empecé a hacer la compra por Internet. Todo el rato era lo mismo, poner parches para intentar sostener una relación insostenible. Una relación que lo único que me estaba aportando era sufrimiento y más sufrimiento.

Manejar este sufrimiento fue muy complicado, me considero una persona demasiado sensible. Mi principal válvula de escape fue la comida. Intentando tener siempre la mente ocupada para no pensar, empecé a llenar a través de la ingesta el vacío que sentía. También fui perdiendo poco a poco el interés por cualquier cosa; si no tenía que trabajar, no salía de casa, y salir de casa con él resultaba ser una auténtica batalla. Simplemente dejé de luchar, dejé de esforzarme.

La casa donde vivíamos pertenecía a sus padres, pero, pese a convivir con él allí durante todos estos años, nunca hice una mudanza definitiva desde casa de mis padres a la suya. Algo dentro de mí sabía que acabaría teniendo que volver. Aquella casa nunca sería «mi hogar». Era muy habitual que de vez en cuando fuera a dormir a casa de mis padres, ya que él afirmaba necesitar su espacio, y la única manera de encontrarlo era «darme una patada en el culo», frase con la que cariñosamente me decía que me fuera. En otras ocasiones, cuando tenía que poner orden en sus cosas, también le sobraba; mi sola presencia, según él, le desconcentraba para hacer sus tareas.

Supongo que os preguntaréis por qué durante todo ese tiempo nunca acudí a mi familia. Procedo de una familia desestructurada donde no hay comunicación entre nosotros, pese a compartir en momentos puntuales un mismo techo. No me sentía con la confianza necesaria para hablar con ellos sobre este tema. No me quedaba más remedio que asumir mi situación, el pozo en el que me había metido y del que ahora quería salir. Fue entonces cuando encontré en Ciara mi salvación.

Ella consiguió abrirme los ojos poco a poco. Para mí fue muy doloroso ser consciente de cómo pude llegar a distorsionar toda mi realidad para estar a su lado, cómo pude cambiar todo mi mundo e incluso cambiarme a mí misma, hasta el punto de no llegar a reconocermme al mirarme al espejo, no sabía quién era. Nos llegamos a reír juntas de lo absurda que era la relación en la que me encontraba, pude saber lo que era amor, y lo que claramente no lo era. Gracias a Ciara pude reunir las fuerzas, que pensé que no tenía, para poner fin a todo y empezar de cero sin él.

Cuando empecé a identificar sus conductas, sus ataques, sus desprecios, cuando podía ver claramente que eso no era amor, que era un infierno, dejé de tolerarlo. No soportaba estar a su lado, mi mente ya hacía planes sin él. Decidí poner una fecha para irme de esa casa, fecha que por mis miedos tuve que cambiar hasta en dos ocasiones. Estando él allí no podría hacerlo, bien porque no iba a ser capaz de enfrentarlo o bien porque él no me iba a dejar, así que consideramos que mi mejor opción era hacerlo cuando él no estuviese, y a través de una nota donde le comunicara mi decisión de dejarlo. Me hubiese gustado hacerlo de otra manera, pero no pudo ser así. Le había dado muchas oportunidades, le pedí muchas veces cambiar de vida, pero ya se acabaron las oportunidades. Empaqueté mis pocas cosas, las bajé a la calle y pedí un taxi para volver a casa de mis padres. Así fue como dejé atrás todo aquello.

Las primeras semanas fueron muy duras, acabar con una relación que duraba ya más de media vida es un cambio muy fuerte. Volver a casa de mis padres, en un primer momento, me pareció un paso atrás. Luego entendí que esta nueva situación me servía para coger fuerzas y poder seguir adelante. Empecé a recibir apoyo de gente de mi entorno de la que nunca me imaginé que pudiera importarles algo, y poco a poco fui viendo la luz. Fue como si me hubiera quitado doscientos kilos de los hombros.

Ahora que he conseguido abandonar esa horrible situación, puedo decir que me siento viva de nuevo, que poco a poco he ido recuperando todo aquello que me hacía sentir bien, que mi estado de ánimo es mucho más positivo y que ahora llevo mi vida por el camino que yo quiero, porque para eso es mi vida. Me he vuelto una persona más feliz y más sana. Veo el futuro con esperanza y no con pesadumbre, como me pasaba antes.

Es muy difícil para mí expresar con palabras la gratitud que siento hacia Ciara por todos sus consejos, por ponerse seria conmigo cuando tuvo que hacerlo, por su paciencia y su fe en que lo conseguiría cuando yo no tenía ninguna fe en mí misma. Consiguió ayudarme a que volviera a nacer, porque para mí el día que dejé atrás todo aquello empezó una nueva vida.

Te llevaré siempre en mi corazón. Gracias, Ciara.

MATILDE

* * *

Emociones expresadas, emociones superadas alcanza el final de su travesía esperando haber servido de faro a aquellos que creyeron desviar el rumbo de sus vidas en este maravilloso, a la vez que complejo, mundo emocional. He de decir que poder ser la luz que alumbra la oscuridad de otros ha sido una experiencia muy gratificante, por lo que partiendo de la premisa universal de que TODOS SOMOS UNO, os animo a ser la llama que cobije al siguiente corazón herido.

No dejes que la pereza te alcance, la rutina te atrape o el miedo te pare. ¡Vive la vida y disfrútala!

CIARA MOLINA

Emociones expresadas, emociones superadas

Ciara Molina

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la cubierta: © Sophie Guët

Fotografía de la cubierta: © Shutterstock/Leigh Prather

Fotografía de la autora: © Archivo de la autora

© Ciara Molina García, 2013

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017

ISBN: 978-84-08-17126-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com