

Sebastián Palermo

APRENDER A SENTIR

**Educar
las emociones**



APRENDER A SENTIR

Educar las emociones

Sebastián Palermo



Diseño de portada e interior: Donagh I Matulich

Aprender a sentir

Sebastián Palermo

1.ª edición: octubre, 2016

© 2016 by Sebastián Palermo

© Ediciones B Argentina S.A., 2016

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

www.edicionesb.com.ar

ISBN DIGITAL: 978-987-627-682-5

Maquetación ebook: emicaurina@gmail.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Este libro es para aquellos valientes que le ponen esfuerzo a las adversidades. A esos que no se achican ante lo difícil. A esos que aunque todos vayan por la parte fácil, ellos van a ir por la que se tiene que ir. A los que hacen que las cosas pasen, a los escribientes de historia. MIS MÁS ANHELADOS DESEOS DE CONQUISTA PARA TODOS, espero que este libro sea un granito más de arena a esas tremendas capacidades que ustedes tienen.

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Capítulo 1. ¿Cómo llegamos a sentir lo que sentimos?

Capítulo 2. No podemos cambiar el mundo, pero podemos cambiar nosotros en el mundo

Capítulo 3. Lo que sentiremos en el futuro es decisión nuestra

Capítulo 4. Cómo educar la ira

Capítulo 5. Cómo enfrentar los miedos

Capítulo 6. Cómo vivir la tristeza y elaborar las pérdidas

Capítulo 7. Aprender a pensar, la clave para sentirse bien

50 consejos finales

Bibliografía

Agradecimientos

Soy una persona muy agradecida, me gusta decir gracias como reconocimiento de las bendiciones recibidas de las personas que me rodean. Puede ocurrir que en la multitud de agradecimientos se me pasen por alto alguien o algo, les pido perdón si es así, pero aun corriendo ese riesgo quiero agradecer con todo mi amor:

A Jesús, como primero en todo, mi única fuente de motivación. De quien he aprendido todo lo que sé y quien es tan real para mí como el resto de los mortales. (Que me disculpen mis colegas psiquiatras).

A vos, papá, que me enseñaste que lo más importante estaba en lo que yo ponía en mi cabeza. Te amo, viejo.

A vos, mamá, que hasta el día de hoy me cuidas en cosas complejas y simples, como que no esté desabrigado y me ponga algo calentito en mi pecho antes de salir. Ese eterno deseo de ser madre no se irá nunca de vos. Te amo.

A mi hermosa esposa, Lucy. Tu compañía en mi vida es la clave para poder seguir. Gracias por tu apoyo incondicional. Cuando amas, das más de lo que pides. Eso te hace única.

A mis hijos, Gianna y Nicolás, anhelo que cuando crezcan puedan leer este libro y que sea de fundamento en sus vidas. Ustedes me enseñan a vivir. Ustedes son la motivación que Dios usa en mi vida. Los amo por sobre todas las cosas en este plano natural.

A mis amigos, nombrarlos sería escribir otro libro, ya que ellos son muchos y se saben aludidos. Los amo mucho, compañeros de viaje que conocen mis errores y aciertos, me aman como soy y me animan a mejorar.

A mi equipo de trabajo, Claudio, Lautaro, Baltazar, Pablo, Roger, Jeremías, gracias por ser mis brazos y cerebros alternativos. Gracias a sus esposas y novias que les permiten pasar más tiempo pensando en todos nuestros proyectos que en ustedes mismos. Gracias, porque se han entregado por completo al servicio de otros.

A mi pastor y apóstol, Fernando Orihuela, porque sus sabias palabras y confrontaciones me hacen crecer día a día. Dios te lleve a lugares más altos cada vez más.

A mis pacientes, porque son pacientes conmigo, ya que más de una vez tuve que cambiar un turno para poder seguir escribiendo. Gracias por dejarme aprender de ustedes. A pesar de que los nombres han sido cambiados para mantener la privacidad, ustedes pueden verse reflejados en muchas de estas historias. Gracias por seguir apostando al cambio en sus vidas.

A Pablo Hotton, porque viste la puerta, la abriste y me llamaste para entrar por ella.

A Patricia Iacovone, mi editora. Gracias por tu aguante, tu buena onda para trabajar, tu profesionalismo y tus consejos. Este libro es en parte tuyo también. Gracias.

A mi amada iglesia, no solo a los que se reúnen conmigo cada domingo, sino a cada uno de ellos que se entiende iglesia.

Podría seguir, pero no quiero distraerlos del comienzo de esta lectura.

Gracias a todos.

Sebastián Palermo

Marzo de 2012

Introducción

Terminábamos de mirar una película con un grupo de jóvenes con quienes nos habíamos reunidos para tal fin. El objetivo era que, luego de la misma, pudiéramos debatir un poco sobre la trama y generar un espacio de diálogo y acercamiento. La película trataba de un joven estudiante de artes que salía de su ciudad original para ir en busca de su padre que se había ido hacía tiempo a otro continente. En esa búsqueda, él vive una serie de aventuras que hacían a la trama más interesante. Lo que me llamó la atención y lo que desató la discusión muy fuertemente fue cuando el protagonista tenía que tomar una decisión importante. En ese momento de la película, se escuchaba el sonido de la voz de su maestro que le decía: “Haz lo que tu corazón te dicte, y no te equivocarás...”.

“Haz lo que tu corazón te dicte”, una frase tan popular, tan comercial, tan vendible, y no es ni más ni menos que lo que todos queremos escuchar. ¿Quién no quiere hacer lo que siente? La frase dice de una forma poética “*hacé lo que sentís y no te vas a equivocar*”. ¿Qué frase es esta? ¿Será la fórmula que todos buscan? ¿Acaso alguien puede discutir que hacer lo que se siente no es cómodo?

Lamentablemente, eso solo funciona en las películas, es vendible, es muy poético para escribir libros y canciones, pero, en la vida real, la gente se muere por tomar frases como esta de forma literal. “No *tengo más ganas* de vivir, doctor”, me dijo un muchacho en el consultorio. “Cuando salga de acá, *tengo ganas* de drogarme”, me replicó otro. En una oportunidad, un joven vino alcoholizado a la entrevista, sacó un cuchillo y me dijo: “Yo no quiero hacerlo, pero *siento que debo matarte*”.

¿Haz lo que tu corazón te diga y no te equivocarás? La primera pregunta que tendría a esta pseudoasertividad es que si la fórmula es tan simple por qué la gente no tiene el éxito que se proclama. ¿Tal vez podríamos decir que la gente no busca hacer lo que siente?

La deserción escolar, la violencia doméstica, la agresividad social, los intentos de suicidios, ¿son expresiones de ideas que no se sienten? Por supuesto que no. El principal problema de estas acciones es que la gente que las ejecuta *siente* actuar así. Ellos *sienten* que tienen razón, que eso es lo que deben hacer, porque así lo *sienten*. ¿Diríamos entonces que no se equivocan porque lo sienten? Claro que no, nadie quiere que sigamos viviendo así. ¿Entonces?

Las emociones no pueden guiarnos si primero no las entrenamos para adecuarse a las circunstancias. Todo a nuestro alrededor está diseñado para manipular en función de nuestras emociones, la publicidad está basada en movilizar emociones, compramos cosas porque lo sentimos o tenemos ganas. Cosas que nunca nos hicieron falta, pero se veían tan lindas en la publicidad que creímos que sería bueno tenerlas y comenzamos a sentir deseos de comprarlas.

Las adicciones se producen como consecuencia de buscar estados emocionales diferentes. La sobreventa mundial de psicofármacos, designada entre las primeras industrias multimillonarias, se genera en función de personas que quieren sentirse diferente, pero no saben cómo hacerlo. Gente que se lastima, porque quiere cambiar su forma de sentir. Gente que lastima a otros, porque así lo siente. Pareciera que la gran mayoría estuviera a merced de un estado psicológico plenamente manipulable.

Las emociones son manipulables. Ves una película dramática y lloras todo el tiempo; ves una comedia y te ríes. Te dan dinero y te pones feliz; te lo quitan y te sientes enojado. ¿Será entonces que es buena idea movernos por la vida dejando que nuestras emociones dirijan todas nuestras decisiones, aun cuando sabemos que otros pueden manipularnos a sentirnos de una u otra forma? ¿Será que no hay nada para hacer?

Nuestro propósito en este libro es que puedas descubrir que tus emociones se basan en sistemas de creencias y que los mismos deben ser sometidos a juicio crítico antes de darles el crédito de generar emociones.

La educación de las emociones es responsabilidad personal, nadie puede educar las emociones de otro. Esto no es posible, porque se requiere que sea la persona la que genere modificaciones en su sistema de valoraciones. La educación emocional es un tema muy amplio, no pretendo en el presente trabajo dar por acabada la temática. De hecho solo me abocaré a tratar tres emociones que se consideran como emociones negativas básicas: la ira, la tristeza y los miedos. Muchos autores sostienen que estas son las emociones negativas de donde se desprende el resto de las emociones que perturban a la población general. Personalmente, creo que aprendiendo a entrenarnos en estas emociones, estaremos preparados para poder canalizar funcionalmente el resto de nuestras emociones, sin tomar decisiones que puedan poner en riesgo nuestra calidad de vida.

El propósito final de este escrito es proporcionar herramientas que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas. Esta literatura no reemplaza el consejo profesional y la guía espiritual.

A mis colegas, quizá, les resulte demasiado simple el lenguaje, y puede que tengan

razón ya que he tratado de ser práctico y poner al alcance de todos los interesados los conceptos fundamentales del modelo psicoterapéutico cognitivo, sin dejar de ser técnico. Gracias por su comprensión.

Por último quiero decirles que todas las historias que se cuentan son vivencias reales de mi vida profesional. Estas personas existen, pero por reservar su identidad los nombres han sido cambiados.

Orare para que Dios te dé entendimiento y que disfrutes este tiempo de lectura.

Capítulo 1

¿Cómo llegamos a sentir lo que sentimos?

1. ¿Qué son y para qué sirven las emociones?

Las emociones son el centro de atención de los seres humanos. Ellas captan la concentración de nuestros pensamientos y nos inducen a tomar conductas que, muchas veces, nos empujan a estilos de vidas caóticos y disfuncionales. Por ejemplo: un esposo abandona a su familia, porque siente que se enamoró de otra mujer. Una joven deja de estudiar, porque se siente desanimada. Un hombre se baja de un automóvil a pelear con el conductor de otro vehículo, porque siente ira. Una mujer no se casó nunca, porque siente tristeza de dejar solos a los padres.

Los sentimientos y emociones mal educados conducen a las personas a tomar decisiones que pueden perjudicar sus vidas y la de terceros. Dejarse guiar por un sistema emocional inmaduro es como pretender que un niño gobierne nuestras vidas. Lo hará, pero estaremos a expensas de sus impulsos y deseos de placer inmediato y evitación de la angustia por encima de lo conveniente y lo funcional, que es lo que podría llevar nuestras vidas a un placer más intenso y duradero.

Si bien el Diccionario de la Real Academia Española define a la emoción como “un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos”, y se podrían hacer numerosas referencias académicas, una forma simple es definirla como “movimiento psíquico interno que se puede identificar por medio de los sentimientos”.

Los sentimientos y los sentidos son dos capacidades diferentes que tenemos los seres humanos. Por un lado, está nuestro sistema biológico (el cuerpo en sí mismo), con los cinco sentidos (tacto, olfato, audición, visión y gusto). Los estímulos del medioambiente afectan los receptores que tenemos distribuidos en todo el cuerpo, y de acuerdo a la zona

y al receptor estimulado, tendremos sensaciones diferentes. Sentiremos frío, calor, olores fuertes, suaves, gustos salados o amargos, etc. A estas acciones fisiológicas las llamamos sensaciones. Por otro lado, con los sentimientos, con las emociones, nos estamos refiriendo a experiencias que van más allá de los sentidos, un proceso abstracto que no se puede cuantificar y que expresa lo que ocurre en el interior del sujeto, el estado psíquico del sujeto en relación al mundo y a sí mismo.

La gran mayoría de las personas para identificar el lugar donde sienten sus emociones llevan sus manos hacia el pecho (muchos creen que es en el alma donde operan estas emociones e identifican el alma en ese sector). Algunos teólogos creen que el sistema emocional es lo que le permite al hombre tomar contacto con su espíritu. Para muchos (yo incluido), el alma es el reservorio del sistema emocional y es la intermediaria entre el espíritu y el cuerpo, como un transductor que expresa lo que ocurre en el interior de nuestro espíritu para poder hacerlo consciente por medio de emociones, y ponerlo en el exterior, es decir, fuera del cuerpo, para que otros lo perciban por medio de la palabra y la conducta.

Las emociones cumplen muchas funciones muy importantes en las personas, ya que permiten conectar al sujeto desde su interior abstracto a su exterior concreto.

- Permiten actuar rápido, sin que medie la razón que muchas veces es más lenta que los reflejos emocionales.

Durante su viaje de egresados, María subió la montaña por primera vez; sus conocimientos sobre la naturaleza eran precarios y no estaba entrenada para resolver problemas en la intemperie. Pero cuando escuchó un sonido aterrador detrás suyo, un único impulso le permitió saltar hacia el costado del camino y entonces vio pasar una enorme piedra que se había desprendido de la cima.

Alguien con miedo puede frenar su actividad, porque identifica algún peligro. En este caso, María siente algo molesto en su interior (interior abstracto) que le mueve a actuar (exterior concreto) de determinada forma para prevenir algún mal posible.

- Permiten resolver sistemas de creencias erróneos que llevan a la persona a tener conductas disfuncionales.

Eran cinco amigos que se juntaban periódicamente para jugar al fútbol, pero hacía un tiempo que a Mario se lo notaba muy desanimado y desganado. Jorge decidió investigar.

—¿Estás así por Amelia?

—La verdad es que sí. Nunca creí que me costará tanto perderla.

—¿Por qué estás tan triste?

—No lo sé, quizá no puedo parar de pensar que nunca voy a conseguir otra mujer como ella. Mis sueños se fueron con ella.

—Amigo, ¿realmente crees que es la única mujer en el mundo para vos, y encima la perdiste?

Luego de conversar un largo rato, Mario se dio cuenta de que su idea era un poco exagerada. Al hablar con su amigo, comprendió que aún había muchas oportunidades para conocer a la mujer con quien formaría una familia.

Gracias a sus emociones, Mario pudo identificar su sistema de creencias y cambiarlo por otro funcional. En este caso la tristeza marcó la creencia catastrófica de nunca más encontrar una mujer para ser feliz, luego de la pérdida de Amelia.

- Permiten tomar contacto con otras personas. Uno de los elementos básicos en la sociabilización es la empatía, que es la capacidad de poder sentir lo que siente el otro, para ayudarlo si así lo necesitara. Las emociones nos permiten tomar contacto con los demás y poder disfrutarlos o alejarnos en el caso de que estorben nuestra calidad de vida.

Daniel y Pedro eran amigos desde la infancia. Daniel tenía una personalidad empática, se relacionaba bien con la gente y le agradaba socializar. Pedro, por el contrario, había crecido en un ambiente hostil, y no le gustaba tener amigos. Cuando se encontraban, Pedro insistía en convencer a Daniel de realizar actos delictivos, como robar. Pedro creía que ellos no tenían las mismas posibilidades que los demás y que debían regirse por la “ley de la selva”, del más fuerte. Cada vez que Daniel se juntaba con Pedro terminaba muy angustiado por su influencia, ya que le instaba a hacer cosas que no quería. Finalmente, un día Daniel decidió dejar de ver a Pedro, porque no lograba convencerlo de no ejecutar dichos actos ni de que ellos podrían mejorar su calidad de vida de otro modo.

Daniel fue salvado por sus emociones: si no se hubiera angustiado, quizá no se hubiera alejado de Pedro y hubiera creído tales valoraciones que lo llevarían a actuar de forma perjudicial para la sociedad y seguramente lo hubiera hecho tener problemas con la Justicia.

- Permiten disfrutar situaciones y momentos. Esto activa el sistema de recompensa positivo y nos induce a repetir acciones que pueden ser de mucho desarrollo para nosotros.

Al final de su disertación, el auditorio la aplaudió y Florencia sintió placer ante esta aclamación. Este placer le generó deseos de capacitarse para seguir creyéndose útil.

Los sociobiólogos señalan el predominio del sistema emocional sobre la razón en momentos cruciales. Creen que son nuestras emociones las que nos guían en esas milésimas de segundos en que se deciden cuestiones futuras muy importantes para la calidad de vida.

***Las emociones son útiles
para ejecutar acciones inmediatas.***

Las emociones ayudan a tomar decisiones ante los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con quienes nos rodean, la formación de una familia, entre otros. Cada una ofrece una disposición definida a actuar y nos señala una dirección conductual para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida cotidiana.

2. Principales emociones

Las emociones pueden diferenciarse entre las que son agradables y las que son desagradables.

Las agradables están compuestas esencialmente por el placer, que es una sensación de bienestar interno, que puede oscilar entre la paz y la euforia. Se caracteriza por la liberación endógena (en el torrente sanguíneo) de endorfinas que estimulan centros de placer dentro del sistema nervioso central.

Las desagradables están compuestas esencialmente por la angustia. La angustia es una sensación subjetiva que normalmente se acompaña de una inquietud psíquica que perturba a la persona. Por consecuencia directa, las personas tienden a evitar la angustia dada la perturbación que esta genera y que estorba o impide desarrollar la vida con productividad y bienestar.

De las emociones desagradables, las principales, las que podrían ser consideradas como los colores primarios de las emociones desagradables, son tres:

- **IRA**
- **TRISTEZA**
- **MIEDO**

De cada una de ellas, pueden derivarse otras que integrarán el espectro emocional:

- De la ira, pueden originarse variantes como la indignación, la furia, la cólera o la

irritabilidad.

- De la tristeza, pueden originarse variantes como el pesar o la melancolía.
- Del miedo, pueden originarse variantes como el temor, la ansiedad, el terror.

Según Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional*, el argumento de que existe un puñado de emociones centrales se basa en cierta medida en el descubrimiento de Paul Ekman, de la Universidad de California de San Francisco, según el cual las expresiones faciales para cuatro de ellas (temor, ira, tristeza y placer) son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos pueblos prealfabetizados no contaminados por la exposición al cine o televisión.

En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular de acuerdo a sus características biológicas:

- Con la ira: la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de transmisores, como la adrenalina, produce un ritmo de energía tan fuerte como para generar una acción vigorosa.
- Con el miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él. También se genera una dilatación de las pupilas para poder observar mejor la zona y captar el peligro.
- Con la tristeza: se genera una caída de energía y entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo las diversiones y los placeres, generando el tiempo y el espacio para meditar y pensar en la pérdida, para poder comprender las consecuencias futuras de la situación y permitirle al sujeto prepararse para la nueva realidad.

Esta función le es útil a nuestro sistema cognitivo para no correr riesgos en momentos vitales, demorándonos con el análisis de procesos cognitivos. Pero también, para ahorrar energía psíquica. Nuestro sistema cognitivo, cada vez que tiene que resolver algo, genera un gasto de energía psíquica al poner en funcionamiento toda una gama de conexiones neuronales (sinapsis) para procesar análisis de situaciones y otorgar instrucciones para su resolución.

Si cada vez que tenemos que resolver situaciones volvemos a realizar procesos de análisis, generaríamos un agotamiento mental muy rápido. Cada vez que sentimos frío, nos abrigamos intuitivamente. Si analizáramos la situación y pensáramos cómo resolver el problema, sería muy agotador. Imagínense que en vez de realizar los procesos que durante la vida son automáticos, los tuviéramos que volver a pensar. Imagínense

teniendo que pensar qué hacer ante un auto cada vez que les toquen bocina en la calle. O si nos quisieran arrebatar el bolso en la calle y nos pusiéramos a pensar cuál sería la reacción más apropiada. Sería muy riesgoso y agotador no tener registros emocionales de ciertas situaciones.

3. ¿Por qué sentimos lo que sentimos?

¿Somos responsables de lo que sentimos? ¿Debemos dejarnos guiar por nuestras emociones? ¿No elegí sentir lo que siento? ¿O sí? Si es así, ¿por qué?

Analicemos la siguiente historia para comprender cómo funciona nuestra psiquis al momento de generar impulsos emocionales.

La fiesta estaba animada; la música, a muy alto volumen; las conversaciones entre los distintos grupos generaban un ambiente de diversión y desinhibición. Todos estaban muy entretenidos. Las risas mezcladas con los gritos de euforia de quienes trataban de expresar sus ideas graciosas y animadas, hacían difícil la concentración en una conversación prolija y elocuente. Si bien no había hora de llegada, Andrés y José fueron los últimos en aparecer.

—¡Hola a todos! —gritó Andrés tratando de imponer la apreciación a su llegada. Sin embargo, un tímido “hola”, casi desinteresado, fue la respuesta de dos o tres que ni bien respondieron volvieron a sus conversaciones. Andrés se quedó un rato en silencio. Miró a su alrededor, tomó su campera y volvió a salir de aquel departamento.

Por su lado, José, muy tímidamente, se fue acercando a uno de los grupos, y en menos de media hora ya estaba participando de la charla.

Al otro día, uno de los amigos llamó a Andrés y le preguntó:

—¿Qué te paso ayer? Te fuiste enseguida.

—Es que a nadie le interesaba que yo estuviera allí —dijo enojado, casi descargándose.

—¿Por qué dices eso? Todos preguntaron qué te había pasado.

—Nadie me saludó cuando llegué, eso significa que no les importo.

—¿No te parece que exageras? Estaban muy entretenidos con las historias de Damián. José estaba en la misma situación y se quedó sin problemas.

—Sí, ya me di cuenta, pero yo no actué así con nadie, yo saludo a todos cuando llegan, así que espero que me traten igual. José puede hacer lo que él quiera, yo

soy así...

¿Quién no se ha encontrado con personas que evalúan las actitudes de los demás de acuerdo a su propio sistema de creencia sobre qué es lo correcto o incorrecto? En esta escena, se puede observar muy claramente la dinámica psíquica que opera en la mayoría de las personas al momento de sentir lo que sienten.

Andrés se disgustó mucho con el grupo, pero la culpa de su enojo no la tuvo el grupo, sino él mismo. ¿Por qué? Andrés evaluó al grupo de acuerdo a su propia forma de ver la situación, midió la situación según su propio sistema de creencias de lo que es el respeto o el buen trato, pero su sistema de creencias estaba formado con lo que él aprendió a lo largo de la vida, en su casa, con sus padres, sus amigos, su escuela, su iglesia, su barrio, sus experiencias, etc.

Los seres humanos pensamos y actuamos distinto, y es sobre la base de esa manera de pensar que vamos a desencadenar estados emocionales diferentes.

***Nuestras emociones no son generadas
por los acontecimientos que vivimos,
sino por la forma de interpretarlos.***

La pretensión de Andrés de que sus amigos sintieran lo que él sentía o hicieran lo que él creía que era correcto solamente porque lo había aprendido así, era una demanda, una exigencia propia. Pero esta demanda al resto del mundo solo sirvió para que se perdiera una buena fiesta, para arruinarle la noche.

Esto es común en muchas personas. Prefieren perderse algo bueno con tal de que se les reconozca su “verdad”. Quizá muchos sostienen que no les importa perder una buena fiesta de amigos con tal de mantener y pretender que otros incorporen su manera de pensar, y para poder demostrarlo intentan castigar al resto de los que no están de acuerdo, privándolos de su presencia.

¿Quién obtuvo mejor resultado de su posición: Andrés o José? Por cierto que José, ya que pudo adaptarse al “mal recibimiento”; Andrés, no. José pudo adaptarse a que otros piensen diferente a él; Andrés, no. José no hizo nada para que eso cambie, y nadie cambió su postura. Andrés sí hizo algo, se fue, pero obtuvo el mismo resultado que José, nadie cambió su postura. José no hizo nada, pero se ganó una buena noche con sus amigos, Andrés hizo, y se perdió una buena noche con sus amigos. ¿Por qué? Porque Andrés lo que intentó defender no es un sistema de creencia sino su orgullo. José no vio agredido su orgullo, por lo cual se quedó. ¿Cuál fue la diferencia? La forma de pensar. Eso determinó la emoción que cada uno tuvo.

4. Las emociones se generan por nuestra forma de pensar y de valorar los hechos

La base de la psicoterapia cognitiva, fundamentada hace ya tiempo por Albert Ellis y Aaron Beck, se establece en que las situaciones vividas no son las responsables directas de las emociones que tenemos, sino que, de acuerdo a lo que pensamos o valoramos sobre esas vivencias, se determinará lo que vamos a sentir.

Es importante lograr comprender la magnitud de esta verdad acerca de la génesis del sistema emocional, porque cuando descubrimos que nuestras emociones son generadas por nuestra forma de pensar y no por el acontecimiento en sí, reducimos los problemas emocionales a la siguiente expresión: “Dime lo que piensas y te diré lo que sientes”.

El problema de Andrés no era que no lo saludaran cuando llegó a la fiesta, (aunque estaba convencido de que así era), el problema era que él creía injusto que no lo saludaran. Entre el acontecimiento (no lo recibieron como el esperaba) y la conducta inducida por la emoción (se fue de la fiesta), se activó un pensamiento (que pudo haber sido consciente o casi automático, pero existió) que determinó su emoción y su conducta. Este pensamiento pudo haber sido algo como:

- “Qué falta de respeto, acá nadie me saluda como merezco”.
- “Este no es mi lugar, a nadie le importo, nadie me saluda”.
- “Si me faltan el respeto es porque creen que valgo poco”.

Cuando activamos sistemas de creencias, lo único que queda es actuar conforme a esas valoraciones. En el caso de Andrés, se fue de la fiesta.

El sistema emocional-conductual funciona de la siguiente manera: la conducta es influenciada por el sistema emocional. El común de las personas están entrenadas para hacer de acuerdo a lo que sienten.

- “Le pegué porque le tenía bronca”.
- “Dejé de estudiar porque no me gustaba”.
- “No siento más ganas de vivir, me voy a suicidar”.
- “Tenía ganas de tener una aventura, así que me acosté con la secretaria”.

Esta forma de proceder es peligrosa si el sistema emocional no está educado. Imagínense que un día alguien se levanta enojado con su jefe y siente ganas de matarlo. Las personas no pueden andar por la vida haciendo lo que sienten, porque las emociones no son el parámetro establecido para guiarnos a actuar. Las personas deben actuar de

acuerdo a lo que es conveniente, y lo conveniente lo tienen que evaluar bajo un sistema de pensamientos no viciados por la emoción. (Muchos le dicen “pensar en frío”).

¿Qué ocurre si tengo que hacer algo que no me gusta o no lo siento?

Cada vez que salía de su casa, el cielo aún no aclaraba. Néstor ya conocía la madrugada y el frío característico de junio, pero eso no lo intimidaba. Había dormido cuatro horas, pero el esfuerzo se veía reducido a nada cuando pensaba en sus tres hijos que dormían calentitos en sus camas, gracias al esfuerzo que como padre hacía cada día para ir a trabajar.

Aprender a educar nuestras emociones es aprender a actuar de modo conveniente, más allá de lo que dicten “nuestras ganas”. A la mayoría de las personas no les gusta levantarse a la madrugada en pleno invierno para ir a trabajar, no lo hacen porque sientan placer, lo hacen porque miden la recompensa que tendrán, y eso supera la angustia de su esfuerzo. Alguien que decide quedarse a estudiar en vez de ir a alguna fiesta a la que está invitado, aun cuando sus amigos vayan, no lo hace porque le agrada o lo siente, sino que logra focalizar sus pensamientos en el día del examen y lo bien que se sentirá al poder terminar sus estudios.

El crecimiento implica responsabilidad, y la responsabilidad es hacer que lo se debe hacer para lograr los resultados esperados. Si aprendemos a educar nuestro sistema de pensamientos, lograremos generar emociones que sean más agradables.

Volviendo al ejemplo de la fiesta, la diferencia entre Andrés y José era su creencia: uno creía que era injusto que sus compañeros lo saludaran sin entusiasmo, y el otro no lo midió bajo el sistema de justicia, sino que pudo elaborar que su deseo no fue satisfecho y nada más. Cada uno actuó en función de sus pensamientos, y como Andrés “sabía” que era una injusticia, pretendió defenderse de ese atropello, a pesar de que corría el riesgo de perderse de un buen momento de diversión.

Muchos se preguntarán si está mal la forma de pensar de Andrés, pero no se trata de malo o bueno, sino de útil o inútil. Está claro que Andrés no cambió a nadie, y, por el contrario, probablemente, su sensible autorreferencialidad e intolerancia pudieron haber generado diferencias más profundas, y como si fuera poco, no logró disfrutar de la fiesta. José se adaptó a la circunstancias y decidió soportar ese mal trago a cambio de pasar una noche amena.

¿Por qué hay gente que, a pesar de saber que su postura no le sirve para mejorar relaciones y tampoco para lograr objetivos, se mantiene firme en posiciones que la separan del resto? La respuesta es simple y común a los seres humanos: EL ORGULLO,

esa falsa necesidad interna de sabernos autosuficientes.

Nuestras emociones no son desencadenadas por las situaciones que vivimos, sino por lo que nosotros valoramos y creemos acerca de esas vivencias.

Es duro tener que decirlo, pero los únicos responsables de cómo nos sentimos somos nosotros. Si para Andrés era muy importante que lo saluden, era porque él creía esto, valoraba mucho esta instancia. Así estaba diseñada en su interior la importancia de situaciones como estas. Para José, no; tenía más valor quedarse en la fiesta.

Dos pensamientos diferentes, dos emociones distintas, dos finales opuestos a pesar de haber vivido la misma situación.

5. Dime lo que crees y te diré lo que sientes

Las emociones se generan luego de un proceso de elaboración de información psíquica. Ellas hablan de la forma de pensar y valorar que tienen las personas.

Cada una de las emociones básicas tiene un sistema de creencia nuclear que la activa:

- La *ira* es sostenida por la creencia de que algo *injusto* ha ocurrido y que afecta directamente a la persona.
- La *tristeza* es sostenida por la creencia de que ha habido una pérdida muy importante, y que el individuo no puede vivir sin eso que se perdió.
- El *miedo* es sostenido por la creencia de que algo malo va a pasar y que uno no es capaz de enfrentar esa situación.

De acuerdo a lo que creamos o valoremos de la situación, nuestro sistema emocional ejecutará la emoción correspondiente. Las emociones son el resultado final de un proceso psíquico y espiritual, que está íntimamente relacionado con nuestra manera de evaluar los acontecimientos, nuestra manera de entenderlos y pensarlos.

Lo que sentimos puede perturbarnos o ayudarnos. Tomar en cuenta nuestras emociones y hacer contacto con ellas es muy importante, ya que nos allanará el camino al momento de tener que tomar decisiones en medio de adversidades y frustraciones, pero es importante saber que no todas las emociones van a ser saludables o de ayuda.

De acuerdo a nuestra forma de vivir las emociones, se pueden clasificar en:

- *emociones perturbadoras*: aquellas que van a inducir conductas disfuncionales.

- *emociones no perturbadoras*: aquellas que no generan conductas disfuncionales.

Una emoción perturbadora se diferencia de una no perturbadora en la intensidad de su experiencia. No es lo mismo estar triste que estar deprimido. La primera está asociada a conductas de protección; la segunda, a conducta de autodestrucción.

Por ejemplo, alguien que tiene tristeza, se sostiene en una creencia de pérdida de algo o alguien que era muy importante y que esta pérdida va a afectarlo negativamente. El hecho de estar triste puede implicar quedarse en la cama para meditar y elaborar la pérdida. Pero estar deprimido puede inducir a la persona a intentar suicidarse. En el primer caso, tenemos una emoción no perturbadora; en el segundo, definitivamente es una emoción que perturba la vida del sujeto.

Cuando hablamos de conductas disfuncionales, nos estamos refiriendo a aquellas formas de actuar que boicotean nuestros objetivos primarios. Veamos el siguiente ejemplo para entenderlo mejor.

Ana sale de picnic con su novio. Planifican el día los dos juntos y se ponen de acuerdo acerca de lo que tiene que llevar cada uno. A mitad del viaje, su novio le dice que olvidó la bombilla del mate. Esto enfurece a Ana, quien comienza a sacar a la luz todas las veces que él se equivoca, porque no le presta atención. La tarde terminó en una pelea horrible.

¿Ese era el objetivo primario de la salida? Por supuesto que no. La emoción descontrolada de ambos llevó el asunto a conductas que rompieron con esos objetivos. Si ambos se hubieran enojado en una intensidad leve, habrían podido arreglar las cosas rápidamente y disfrutar el día como lo habían planeado. La conducta fue disfuncional.

Educar nuestras emociones para evitar que lo que sentimos se convierta en nuestra cárcel es la clave de tener una vida de calidad. Por ejemplo, el enojo es muy útil para defenderse; si alguien quiere robar mi casa, el enojo hará que sea agresivo con el ladrón y defienda mi casa. En esta situación, mi sistema emocional me guiará a desarrollar una conducta de defensa, pero, a su vez, el enojo no me sirve de nada si llego a mi casa y encuentro que no está hecha la comida y comienzo a gritar y a maldecir a mi esposa. En esta situación, el enojo es disfuncional ya que únicamente lograría crear un mal ambiente y poner las cosas más tensas.

Nuestras emociones pueden ser educadas, las mismas pueden sernos muy útiles solo y cuando ellas estén entrenadas para activar conductas funcionales que nos lleven a una mejor calidad de vida o a sostener la que hemos logrado.

Ejercicio de reflexión

1. ¿Cómo influyen las emociones en mi vida?
2. Para intentar estar mejor, ¿debo cambiar los hechos que me molestan o debo intentar cambiar mi forma de pensar con respecto a esos hechos? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son los acontecimientos actuales que me producen mayores problemas emocionales?
4. ¿Qué tipo de emociones me producen?
5. ¿Por qué crees que te produce esas emociones? (Detallar cada una de las emociones y escribir por qué crees que te produce esa emoción, es decir, cuál es el pensamiento que te viene a la mente cuando tienes esa emoción).

Capítulo 2

No podemos cambiar el mundo, pero podemos cambiar nosotros en el mundo

1. Lo que nos pone mal

Todos los seres humanos queremos sentirnos bien. El bienestar interno está asociado con la productividad, el desarrollo de la vida personal y familiar, el alcanzar objetivos y cumplir propósitos. Lo saludable es una búsqueda continua y automática del bienestar personal.

Las personas que viven enojadas, angustiadas, temerosas, inhibidas o con cualquier otro síntoma negativo no podrán ejecutar sus actividades de la misma manera que alguien que está con paz interna y tranquilo consigo mismo. Ya se sabe que todas las emociones negativas, como la ira, el enojo, la tristeza, la culpa, generan en el ser humano un desgaste físico y proporcionan enfermedades como gastritis, problemas cardíacos, problema de concentración, alteraciones visuales, diabetes, y hasta disminución de la defensas con el desarrollo de tumores insospechados, entre otros. Por eso, la primera recomendación de un médico al paciente es “que se tome las cosas con calma”. Pero ¿se podrán tomar las cosas con calma cuando las injusticias son diarias y abundantes, cuando lo que ocurre a nuestro alrededor no nos gusta y no lo soportamos?

Graciela llegó a la terapia muy enojada. Su esposo la presionaba demasiado con que ella tenía que ser más demostrativa en el afecto.

—Si él sigue molestándome con su manera de actuar, dejo el tratamiento— le dijo furiosa al terapeuta—. Dígale que no me exija tanto, yo soy como soy, si no le gusta es problema de él; si no se lo dice, dejo esta terapia.

—Yo puedo hablar con él, pero no puedo hacer que cambie, solo él lo decidirá

—le respondió el profesional.

—Entonces me largo. Y se fue enojada de la entrevista.

¿Por qué Graciela estaba tan enojada? ¿Qué hacía que ella no soportara la presión de su esposo? ¿Por qué era tan débil frente a esta adversidad? ¿Quién sale perjudicado con el abandono del tratamiento? La única perjudicada es Graciela misma, aunque difícilmente logre visualizarlo en ese momento, ya que su enojo se lo impide. Con el tiempo, ella verá que su matrimonio continuó desgastándose y tomará la decisión de separarse de su esposo. Probablemente, busque un nuevo compañero, pero ella no habrá cambiado la forma de valorar los acontecimientos, no habrá desarrollado su carácter y dependerá del azar para que no tenga situaciones de adversidad, ya que si se presentan seguirá con escasa capacidad de resolverlas y podría volver a fracasar. Graciela se fue del consultorio esperando que el terapeuta cambie a su marido. Ella pretendía que los demás cambiaran. Quizá así ella estuviera más tranquila.

Nuestras emociones se generan por la forma de valorar los acontecimientos que vivimos. Esa valoración es diferente en cada ser humano. Por eso, ante situaciones semejantes, tenemos emociones distintas. ¿De qué manera llegamos a pensar como pensamos, o a valorar como valoramos? Esa manera se construye a partir de la información que constantemente recibimos del medio, desde que nacemos hasta que morimos. Nuestra primera infancia (los primeros años de vida) es un tiempo donde recibimos mucha información, probablemente más que en ninguna otra etapa de la vida (cuando hablamos de información, nos referimos a sucesos que nos hayan ocurrido, experiencias lindas y feas, información escolar, enseñanzas de nuestros padres, amigos, parientes).

Cuando recibimos la información, nuestro sistema cognitivo la evalúa y la almacena para poder ser utilizada en otras oportunidades. Por ejemplo, si alguna vez tropezamos con una piedra que había en el camino y nos caímos, nuestro sistema cognitivo capta el acontecimiento como información y lo almacena como una experiencia desagradable. La próxima vez que pasemos frente a una piedra o algo similar, la información registrada hará que automáticamente analicemos si estamos en riesgo o no y tomaremos los recaudos necesarios para evitar volver a caernos. A esto le llamamos información. La información que tomamos como cierta puede estar generada por expresiones directas o por análisis implícitos. Una madre le dice a su hijo de 5 años: “Mamá está orgullosa de que seas un niño que no llore”. De modo implícito, el niño puede inferir que si llora su madre ya no sentirá orgullo por él, por lo cual evitará expresar su angustia. Es común que nos rijamos más por razonamientos implícitos que explícitos.

**Lo que creemos y lo que valoramos
es la base al momento de querer entender
por qué sentimos lo que sentimos.**

2. ¿Preferencia o demanda?

La dinámica psíquica encargada de procesar toda esa información es nuestra capacidad cognoscitiva. “Cognición” viene del latín *cognoscere*, ‘conocer’, y hace referencia a la facultad de los seres humanos de procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y las características subjetivas que permiten valorar y considerar ciertos aspectos en detrimento de otros.

La cognición está íntimamente relacionada con conceptos abstractos como mente, percepción, razonamiento, inteligencia, aprendizaje y muchas otras capacidades psíquicas de las cuales el hombre es favorecido.

Ahora bien, de acuerdo a nuestra forma de evaluar o conocer la información, vamos a encontrarnos con que hay personas que realizan *evaluaciones preferenciales*, y otras que formulan *evaluaciones demandantes*. Personas que todo lo ven como malo, y otros que todo relativizan; personas que evalúan todas las cosas como demasiado importantes o personas que minimizan la importancia de todo. Esto quiere decir que ante el hecho de estar en una situación nueva, vamos a tender a calificarla y a darle un significado, una valoración, una importancia.

Esta calificación o valoración del significado va a centrarse en tres aspectos principales:

- Valoración del bien y el mal: evaluamos si el suceso o acontecimiento (que puede ser pasado, presente o futuro) es bueno o malo de acuerdo a nuestra forma de haber aprendido lo bueno y lo malo. A su vez, cada una de estas valoraciones se calificará automáticamente como “bueno, muy bueno, buenísimo, excelente”. O “malo, muy malo, malísimo, catastrófico”. Es decir, varía la intensidad de la calificación.

Juan se sentó a comer con su esposa Alicia y se puso a cantar en la mesa. Alicia se enojó y reprochó:

—¿Por qué cantas mientras comemos? ¿No te enseñaron que no se debe cantar en la mesa mientras se come?

—Nunca me enseñaron eso. Al contrario, me han enseñado que cantar es símbolo de alegría y buena salud.

—Deja ya de cantar, eso no está bien, en la mesa no se canta, ¡es de mala educación! —terminó gritando Alicia.

Definitivamente, la educación y la valoración de cada uno acerca de si se canta o no en la mesa era muy diferente.

- Valoración de la ley: analizamos si el suceso o acontecimiento debería o no haber ocurrido. Analizamos si es o no “justo”. Disponemos sobre los sucesos o acontecimientos, leyes personales (sobre personas o situaciones) como nosotros aprendimos a valorarlos o concebirlos. Es la forma demandante de valorar (puede ser por cultura o por interpretación de la enseñanza).

En una oportunidad, llegué tarde a una entrevista con una paciente. Ella estaba muy molesta y se generó la siguiente charla:

—Siento mucho la tardanza —le dije.

—Por más que usted lo sienta, mi tiempo no me lo devuelve nadie.

—Es cierto, por eso le pido perdón —volví a insistir.

—Sí, lo perdono, pero eso no se hace, yo no llego tarde a ninguna de sus entrevistas.

Lo que la señora estaba haciendo era darme una explicación de por qué yo no debía llegar tarde. El motivo era que ELLA no llegaba tarde, por lo que medía mi conducta en función de lo que ella hacía o no.

- Valoración de la importancia: se califican los acontecimientos en cuanto a la importancia que tienen para el sujeto. Los acontecimientos serán más importantes en la medida que haya una implicación del yo, es decir, que lo que ocurra me incluya o no. Esto ocurre seguido en la sociedad en la que nos encontramos, por ejemplo: los empleados municipales están haciendo paro por falta de pago y cortan las calles. Cuando esta noticia la escuchamos por la radio, apenas nos afecta debido a que estamos acostumbrados a escuchar de movilizaciones en la ciudad, pero si yendo con el auto, nos topamos con que no podemos pasar por alguna calle debido a la manifestación de los municipales, el asunto dejó de ser lejano para pasar a implicarnos directamente y, entonces, la importancia del suceso tendrá una mayor intensidad para nosotros.

Por supuesto que estos análisis son automáticos y ocurren dentro nuestro en fracciones de segundos, porque ya tenemos opiniones previas de la mayoría de los acontecimientos que podemos vivir.

Cuando hablamos de demanda, hablamos de un nivel de valoración que pone a los

deseos personales en un roce con la exigencia, “lo que yo quiero o creo es extremadamente importante y obligatorio que se dé así” y cuando hablamos de preferencia, nos referimos a la capacidad de poder ver los deseos simplemente como preferencias entre diferentes opciones que pueden generarse mas allá de mi gusto o deseo.

Veamos un ejemplo: Marisa y Claudia son amigas, ambas tienen 19 años y no tienen novio. Las dos viven los mismos acontecimientos, sin embargo, la manera en que cada una interpreta la situación es muy distinta. Marisa la evalúa de forma preferencial: “Me gustaría tener novio”; Claudia la evalúa de forma demandante: “Debo tener novio”.

La principal valoración está relacionada con la justicia y el nivel de importancia del asunto. Los investigadores del comportamiento humano han llegado a la conclusión de que hay dos formas de hacer estas evaluaciones:

1. Las personas que cuando tienen una postura ante una determinada situación, asumen una posición de juez. Ellos interpretan que las cosas deben ser así, y las viven con esa intensidad, de tal forma que si el asunto no se resolviera o no lo vivieran como esperan, pueden tener la sensación de catástrofe y responder de esa forma. A este modo de evaluación lo llamaremos *demandante*.
2. Las personas que también tienen posiciones definidas ante los diferentes acontecimientos de la vida, pero tienen la capacidad de no tomar a la tremenda ni catastrofizar cuando una situación no es lo que esperaban. Ellos simplemente tienen algo que prefieren, pero si no ocurre así lo viven como algo que no pasó y que pueden generarse otras situaciones o vivencias. A esta forma de evaluar los acontecimientos la llamaremos *preferencial*.

Cuando el malestar anímico invade la vida de una persona, es que algo que interpretaba como importante no ocurrió. Se dice que cuando una valoración demandante es quebrada, ocurre el caos emocional, lo que significa que producirá emociones que perturbarán al sujeto. En cambio, cuando la forma de valorar las cosas se mueve en el ámbito de los deseos y de las preferencias, las cosas no deseadas generarán apenas sensaciones de disconformidad, y el sujeto tendrá la capacidad psíquica de resolver el conflicto emocional sin mayor inconveniente. Veámoslo en un ejemplo.

El señor de traje oscuro llegó a la heladería con el ceño fruncido.

—Buenas tardes —dijo casi entre dientes.

—Buenas, señor, ¿en qué le puedo ayudar? —dijo la joven que atendía al público.

—Quiero un kilogramo de helado.

—¿Por supuesto! ¿Qué gustos desea?

—Dulce de leche, frutilla y chocolate.

La joven lo mira con pena y le dice:

—Lo siento, dulce de leche no tenemos más por hoy, y el de frutilla está muy blando, ¿qué otros gustos pueden ser?

El hombre, que hasta ese momento no había dado signos de irritabilidad, respondió en tono fuerte y casi maldiciente:

—¿Cómo es posible que no tengan gustos de helados tan básicos? Es un atropello a quienes nos tomamos el tiempo de detenernos en este lugar, y recién me dicen eso después que ya pagué, no es posible que esta heladería, que tanta publicidad hace, no tenga gustos como el dulce de leche y la frutilla.

¡¡¡QUIERO HABLAR CON EL ENCARGADO O CON EL GERENTE!!!

¡¡¡YAAA!!! Y ahora voy a pensar un rato para ver qué hago, si compro o no.

Mientras hablaba parecía que se enfurecía más. La joven comenzó a apenarse y casi lloraba cuando entró a la heladería un joven:

—Buenas tardes —dijo sin saber lo que estaba ocurriendo.

—Buenas tardes... —respondió casi susurrando la joven que atendía.

—Deseo un kilogramo de helado.

—¿De qué gustos? —preguntó ella.

—Dulce de leche, frutilla y chocolate.

Ella enrojeció y el señor de traje gritó:

—¡¡¡NO HAY!!! ¿NO ES UNA vergüenza?, mientras miraba al joven que no entendía tal expresión.

—Uh, qué lástima... Bueno, entonces dame de limón, vainilla y banana con dulce de leche.

Si bien el ejemplo es un poco exagerado, sirve para mostrar cómo muchas personas viven los acontecimientos de forma drástica. Para el señor de traje, el hecho de que no hubiera el gusto de dulce de leche era una injusticia, algo que no DEBERÍA PASAR. Lo vivió como algo que no era posible. El muchacho quería dulce de leche, pero eso era una preferencia y lo vivía de esta forma; por lo tanto, al momento de enterarse de que no quedaba ese gusto, no se generó más crisis que la de un gusto que no se dio. No era grave, se podría resolver con otro sabor, y así lo hizo.

El malestar de las personas se genera cuando evalúan las situaciones de forma demandante, es decir, bajo la perspectiva de que las cosas deben ser así, porque así se las enseñaron. Cuando la situación vivida no concuerda con la demanda, entran en crisis emocional.

3. ¿Cómo saber si somos demandantes?

La creencia demandante tiene las siguientes características:

- *inflexible*: lo que se quiere, se quiere de una determinada manera y no aceptamos otra.
- *absoluta*: lo que se quiere, no puede ser reemplazado por otra cosa.
- *inmediata*: no se tolera esperar para satisfacer lo que se quiere.

Volviendo al caso de las chicas planteado anteriormente, Marisa, como tiene una creencia preferencial, podrá vivir más tranquila, ya que es algo que le gustaría (tener novio) y no una necesidad; por lo tanto, si tiene un novio sería mejor, pero si no lo consigue podrá vivir bien y disfrutar de lo demás, como tener amigos, trabajo, familia. Por el contrario, Claudia tiene una creencia demandante, para ella es una *necesidad* tener novio, y como la situación no es compatible con su creencia, ya que por más que lo viva como una *necesidad* sigue sin novio, entra en crisis y se angustia, se deprime y no puede disfrutar nada más. La emoción controla su vida y comienza a actuar de forma disfuncional, como no salir con sus amigas por estar triste, no arreglarse, no preocuparse por ella misma, y sin darse cuenta, con su conducta disfuncional logra disminuir las posibilidades de tener un novio, lo que aumenta su angustia, y así se completa el ciclo vicioso.

Los sistemas de valoraciones demandantes tienen las siguientes características:

- No tener sentido lógico. Parte de premisas falsas o de formas incorrectas de pensamientos. Por ejemplo: “Si yo no me caso para fin de año, mi vida no habrá tenido sentido”.
- No ser compatible con la realidad ni concordante con los hechos. La creencia es directamente opuesta a lo observable. Por ejemplo: “No puedo estar con otra persona, solo ella puede hacerme feliz”, pero ella lo dejó y definitivamente no lo está haciendo feliz.
- Ser dogmática, absolutista, expresada con demandas (en vez de preferencias o deseos). Aparece con el empleo de términos como “necesito”, “debo”, “no puedo”, “jamás”. Por ejemplo: “Tienen que respetarme”, “deben obedecerme”, “es necesario que me escuchen”, en lugar de “deseo”, “prefiero”, “es mejor”, “no me gusta”, “es peor”.
- Conducir a emociones (o conductas) inapropiadas o autosaboteadoras. Por ejemplo: Claudia, al no salir con las amigas, saboteará sus posibilidades de conocer gente y, por

lo tanto, de conocer a un muchacho que pudiera ser su novio.

- No ayudar (o impedir) el logro de los objetivos de la persona. Por ejemplo: Graciela que no logró el objetivo de terminar su tratamiento.
- Transformar estas valoraciones en actitudes internas. No se trata solo de pensamientos, es más, la mayoría de las veces se intenta pensar de forma preferencial, pero la actitud interna corresponde a valoraciones demandantes. Por ejemplo: Semanas después de dar un curso de educación emocional, una mujer se me acercó y me dijo que lo que habíamos enseñado no le servía, ya que ella había estado intentando sentirse diferente con su marido que no hablaba mucho, y ella exigía que le fuera más comunicativo. Luego de charlar un rato, ella finalmente dijo: “Yo repito en mi mente que es posible que él sea así, pero en el fondo, doctor, yo tengo razón, y él tiene que cambiar, ¿no?”. Ella repetía lo aprendido de forma cognitiva, pero su huella psíquica llevaba la verdadera valoración.

En definitiva, el malestar de las personas se genera por tener pensamientos que se basan en actitudes demandantes. Esas actitudes aparecen normalmente debajo de otros pensamientos que expresan demandas o exigencias absolutistas, rígidas e intolerantes, y que se ven quebradas o abortadas por realidades que van contra esas creencias o valoraciones.

Imaginemos una persona que, en su sistema de valoración, razona o entiende lo siguiente: “A mí no me tienen que hacer esperar, porque yo soy puntual”. Si esa persona tiene que esperar a alguien que le dijo un horario, pero llegó tarde, es muy probable que lo viva con enojo y hasta con reproche hacia el otro. La intensidad de su malestar dependerá de cuán importante considere la puntualidad en las personas.

El valor que le asignamos a las cosas está determinado por las experiencias de vida. Cuando desarrollamos modelos de valoraciones demandantes, estamos dándole importancia extrema a asuntos que no la tienen tanto. Las personas que se mueven bajo sistemas demandantes de pensamientos viven la vida cotidiana con niveles de estrés altos, ya que todo debiera ser como ellos lo suponen, y aunque en la mayoría de los casos, sus ideas son mejores, no significa que las cosas se vayan a dar como las exigen, y ponen su mente a trabajar con una sola posibilidad de realidad.

Mauricio se enojaba fácilmente: cuando miraba noticieros se enojaba con los políticos, porque estaban robando al país; cuando iba al supermercado se enojaba, porque la cajera se demoraba charlando con otro cliente; cuando iba en automóvil se enojaba, porque los vehículos se demoraban para arrancar en el semáforo.

Lo más interesante es que Mauricio tenía razón en la mayoría de las situaciones en las que exigía su derecho, pero las vivía con tanta intensidad que su organismo se estresaba. Las personas que desarrollan niveles de exigencias extremos en la vida no tienen mejores resultados que las que viven más relajadas. Por lo tanto, lo único que logran es el maltrato de los demás y un nivel de estrés que pone en riesgo su salud.

Estas formas de pensamientos demandantes pueden ser conscientes o puede ocurrir que no se piensen voluntariamente, pero luego de analizadas y sacadas a la luz, ese es el pensamiento de fondo.

Pretender cambiar el sistema de valoración no es cambiar la opinión ni cambiar los gustos. Solo se trata de darle la importancia adecuada a cada acontecimiento. Es poder aceptar que vivimos en un mundo lleno de variantes. Quien tenga la capacidad de poder mantener un estado psíquico en paz en medio de las diferencias, será quien esté más capacitado para tener una buena calidad de vida.

La realidad en muchas situaciones no coincide con nuestros deseos, por más que estos sean justos o injustos, buenos o malos. Como dijera el profesor y Dr. Julio Obst Camerini, presidente del Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Racional Emotiva Conductual: “El mundo no puede estar hecho según nuestros deseos. Tener actitudes internas demandantes con las situaciones que se viven solo logrará perturbarnos y provocar conductas contraproducentes que empeorarán aún más las cosas”.

Cuando hablamos de actitudes internas, nos referimos a nuestra posición de pensamiento, a nuestro verdadero sistema de creencias y valoraciones. De nada sirve repetir como un loro pensamientos preferenciales si, en el fondo, no se está dispuesto a renunciar a la intensidad de la valoración.

Si algo cambiaremos, que sea nuestra actitud interna ante los acontecimientos. Eso nos generará un sistema emocional estable y maduro.

Ejercicio de reflexión

1. ¿Qué le hubiera convenido pensar a Graciela en vez de demandar que su marido no le exigiera?
2. Resume con tus propias palabras por qué las personas se ponen mal.

3. Anota a continuación situaciones que activan las siguientes emociones:

Enojo:

Tristeza:

Ansiedad:

4. Escribe a continuación qué conductas te generan las siguientes emociones:

Enojo:

Tristeza:

Ansiedad:

Capítulo 3

Lo que sentiremos en el futuro es decisión nuestra

1. Lo aprendido puede ser reaprendido

Queda claro que las emociones se producen por la forma de entender y significar los hechos y acontecimientos de la vida, pero también es cierto que esa forma de interpretarlos es una herencia que recibimos del medio que nos educó (padres, escuelas, iglesias, amigos, etc.) de donde sacamos toda la información que hoy forma parte de nuestro sistema de interpretaciones y valoraciones. Por esta razón, muchas personas se levantan casi enardecidos de la silla del consultorio cuando les explico que es su forma de valorar lo que les genera emociones tan perturbadoras, y me replican que a ellos les enseñaron de esa manera y que no son responsables de sentirse así, porque así es como les enseñaron.

¿Entonces? ¿Eso fue todo? ¿Ya no hay nada que hacer? ¿Aprendieron de esa forma y así se van a quedar? Si alguien aprendió algo de forma equivocada, cuando descubre la verdad, puede reaprenderlo de forma correcta. Ya conocemos ese principio de libertad que dice: “Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”.

Es cierto que nuestra manera de pensar fue desarrollada según lo vivido y aprendido en nuestra infancia y vida adulta, y eso puede haber sido algo involuntario, pero nosotros decidimos si queremos mantener o no esa forma de significar los acontecimientos, y esto es algo voluntario que corre por nuestra cuenta.

El pasado solo puede afectarnos en la medida que ignoremos que nos está afectando. Cuando descubrimos la verdad acerca del origen de nuestra angustia, es nuestra

responsabilidad resignificar el pasado.

Mariela era la segunda hija de un matrimonio de edad adulta. De pequeña la habían mandado a colegios muy prestigiosos para que tuviera una educación y capacitación muy buenas, de esa forma podría llegar a ser “alguien” como le decía su padre. Ella creció creyendo que para “ser alguien” debía tener un título universitario y mucho éxito en esa profesión. Se esmeró durante toda su vida para estudiar y siempre le había ido muy bien, en realidad nunca había fracasado en un examen. Pronto llegó a la universidad y, como era su costumbre, se esforzó mucho en estudiar, pero le ocurría algo que no podía controlar: cada vez que tenía que dar un examen final, ella lo postergaba y no lo rendía; de esa manera, se le fueron acumulando los exámenes y no podía avanzar en los años de la carrera. Su padre se enojaba mucho, y cuando le preguntaba por qué no rendía, ella le explicaba que era porque no estaba segura de saberlo todo y prefería esperar al próximo turno, para no fracasar. Pero la historia se repetía una y otra vez, de tal forma que comenzó a angustiar a Mariela, porque no se animaba a rendir sus exámenes y sus sueños de recibirse comenzaban a postergarse.

Las valoraciones demandantes no aparecen en nuestras vidas como por arte de magia. Somos nosotros quienes las *adquirimos* o heredamos del medioambiente donde fuimos educados.

Recordemos que la plataforma de conocimientos donde construiremos nuestra forma de valorar en la vida se desarrolla en nuestra infancia de acuerdo a las experiencias vividas. La imitación y la repetición serán los elementos fundamentales que utilizaremos para desarrollar nuestra propia forma de creer, pensar y valorar.

Para Mariela, el estudio era probablemente lo más importante en su vida, ya que según su perspectiva, solo un título universitario le permitiría *ser alguien*, por lo tanto fracasar en su carrera significaba fracasar como persona. Pero, además, es probable que detrás de su valoración estuvieran frases implícitas como:

- “Si no me recibo, mis padres se pondrán tristes”.
- “Mis padres no deben ponerse tristes por mi culpa”.
- “Debo aprobar los exámenes para que mis padres estén contentos”.
- “Si no rindo bien, mis padres pueden dejar de amarme”.
- “Debo rendir bien para que mis padres no dejen de amarme”.

Si bien estas frases no se construyen en nuestras mentes de forma literal, las mismas

pueden aparecer como sensaciones inespecíficas que, luego de ponerles palabras, se llega a frases parecidas o con los mismos significados.

También puede ocurrir que determinadas formas de creencias preferenciales las hayamos adquiridos de *forma demandante*. El padre de Mariela le recomendaba que estudiara, que eso le serviría para defenderse mejor en lo económico. Y por alguna razón, ella comenzó a transformar una simple idea de lo que prefería su padre en una demanda inflexible. Los motivos pueden asociarse a las “distorsiones cognitivas”, que no son otra cosa que interpretar la realidad de forma errónea, aun con pruebas contrarias.

Probablemente, Mariela ha interpretado algo de la realidad de forma distorsionada, y eso la llevo a generar una demanda inflexible de un simple consejo. Quizá, su padre haya fracasado en el estudio y lo haya escuchado arrepentirse de ello, porque su situación económica no es la que podría haber tenido si lograba sus objetivos, pero Mariela interpretó que “no terminar los estudios es catastrófico en la vida, *debo* terminar mis estudios para no repetir la historia de mi padre”.

¿Qué pasaría si por algún motivo Mariela no pudiera estudiar más? Su estructura psíquica (de sistema demandante) chocaría con la realidad y entraría en algún tipo de crisis emocional, ya que no se estaría desencadenando lo que ella cree que tiene que desencadenarse. Esto, obviamente, la desestabilizaría.

**A veces la realidad no es la que creemos;
a veces interpretamos erróneamente lo que ocurre.**

2. Conclusiones erróneas

Joaquín va caminando por una vereda cuando observa que por la vereda de enfrente viene Esteban, un viejo amigo suyo. Joaquín se dispone a saludarlo y cuando le levanta la mano, se da cuenta de que Esteban mira su reloj, entonces Joaquín baja rápido el brazo y piensa: “Esteban debe estar enojado conmigo, porque no me quiso saludar”.

La interpretación de los acontecimientos de la vida está en manos del sistema cognitivo, que procesa la información y la interpreta por medio de dos mecanismos: el análisis y la percepción. Muchas veces, el análisis y la percepción de una situación se contraponen, y si el sujeto no ha trabajado en la educación de sus emociones, es probable que se guíe más por lo que siente que por lo que puede analizar.

Cuando una persona saca conclusiones erróneas de la realidad, aun cuando las pruebas estén en contra de lo que se está interpretando, está sufriendo de *distorsiones cognitivas*.

Si bien son muchas las distorsiones que podemos generar en nuestra forma de interpretar la realidad, hay algunas que son más características:

- **Inferencia arbitraria:** cuando adelantamos una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria. Por ejemplo: Joaquín no tiene suficientes elementos como para concluir que Esteban está enojado; él sabe que cuando lo iba a saludar, Esteban estaba mirando su reloj. Pero no sabe si lo vio y lo ignoró, o si en ningún momento lo vio. Por lo tanto, suponer que estaba enojado es sacar una conclusión sin suficiente evidencia.
- **Abstracción selectiva:** cuando nos concentramos en un detalle extraído fuera de contexto e ignoramos otras características más relevantes de la situación y valoramos toda la experiencia con base en ese detalle. Por ejemplo: Guillermo acaba de pintar la puerta de su casa. Pasan seis o siete vecinos de forma separada y lo van felicitando por el color. Al rato aparece un vecino que le dice: “¡Qué lástima! ¡Arruinaste la puerta con ese color, no es tan lindo!”. Él se angustia y piensa: “Quizá el color no sea tan lindo como yo pensaba”.
- **Sobregeneralización:** cuando elaboramos una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y aplicamos esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí. En esta distorsión se utilizan muchos pensamientos como “nunca”, “siempre”, “todos”, “nadie”, etc. Y escuchamos o decimos frases como: “Todos los políticos son corruptos”; “todas las madres son buenas”; “nadie me quiere”. Por ejemplo: a Marisa le fue mal con su novio, él la engañó. Ahora ella no quiere relacionarse con ningún chico, porque se dice a sí misma: “todos los hombres son infieles, ninguno vale la pena”.
- **Maximización o minimización:** se evalúan los acontecimientos otorgándoles un peso exagerado o infravalorado sobre la base de la evidencia real. Por ejemplo: Julio ha terminado el secundario; cuando se le pregunta si está contento, él responde: “No es gran cosa, muchos lo terminan” (minimización). A Iván le pidieron que no hable tanto en clase, él se fue angustiado y pensó: “Soy un muy mal alumno, seguramente voy a tener que repetir el año” (maximización).
- **Personalización:** una tendencia excesiva a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que existan evidencias para ello. Por ejemplo: Marcos va la cancha, y antes de entrar la policía revisa a cada uno para cerciorarse de que no

tengan armas. Marcos piensa: “Otra vez la policía me están buscando, pero ¡si yo no hice nada!”.

- **Pensamiento dicotómico o polarización:** es la tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas, saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios. Por ejemplo:

—¿Cómo te fue hoy en el trabajo? —la esposa le pregunta a su cónyuge.

—Bien... ¿Por?

—Por la cara que tenés, pareces preocupado.

—¿Qué querés? ¿Que venga contando chistes? ¿O que haga una fiesta?

Ella no quería chistes ni fiestas, solo una contestación acorde a por qué su expresión facial no es la misma que la que está acostumbrada. Él llevó el pensamiento de un extremo al otro.

Otro ejemplo:

—Sería bueno que te quedes en tu casa para rehabilitación. Por este tiempo, no salgas de noche con tus amigos así evitamos recaídas —el terapeuta le dice a su paciente.

—¡Uhhh! ¿Nunca más voy a poder salir?

- **Futurización o pensamiento “catastrófico”:** dar por cierto que algo malo ocurrirá en el futuro, sin elementos que sostengan la creencia. Por ejemplo: “Nunca voy a salir de este problema”, cuando me estoy esforzando en hacerlo; “nadie me va a aceptar”, cuando tengo un grupo de familiares o amigos que me alientan; “mis padres nunca me van a perdonar”, cuando ellos me han dicho que no me haga problema, “no voy a conseguir trabajo”, cuando me esfuerzo por conseguirlo.

3. El acto de percibir

Ya vimos cómo analizamos los acontecimientos y cómo nuestro sistema cognitivo incorpora nuevas informaciones. El recurso de la percepción se desenvuelve de otra manera. Si bien estamos acostumbrados a que las cosas nos parezcan tal como las vemos o sentimos, es importante entender que la percepción muchas veces se diferencia de lo que nuestros sentidos reciben como estímulos.

El acto de sentir por medio de cualquiera de los cinco sentidos (olfato, visión, tacto, audición y gusto) es un mero proceso fisiológico, donde nuestros receptores, distribuidos sobre toda la superficie del cuerpo y de los órganos internos, generan una idea clara de lo

que está ocurriendo fuera de nuestro cuerpo. Pero a esta información se le suma la percepción, que es la interpretación final que le damos al mundo exterior en relación con nosotros. Supone una serie de elementos, en los que hay que distinguir:

- La existencia del objeto exterior: los acontecimientos en sí. Por ejemplo: alguien me habla, y eso lo puedo percibir claramente gracias a mi sistema auditivo con receptores y decodificadores cerebrales para poder entenderlo.
- La combinación de un cierto número de receptores lo que da como resultado las sensaciones: el ruido, el olor y la vista pueden dar un estímulo interno global de bienestar o malestar. Por ejemplo: sentir un día de soleado implica no solo la visión del sol, sino también el calor de sus rayos sobre nuestra piel. De lo contrario, bastaría con una foto para vivir un día soleado, y ya sabemos que eso no es suficiente. La visión de un paisaje con el olor del bosque y el sonido de los pájaros cantando pueden generar una sensación de paz.
- La combinación de información antigua de estímulos recibidos en nuestro pasado con nuevas sensaciones. Por ejemplo: si tuvimos buenas experiencias jugando en el agua de pequeños, no será un problema pasar un buen día de playa en el futuro. Pero si el agua ha sido parte de experiencias desagradables o de riesgo de muerte, es probable que esta situación implique que pasar un día al lado de ríos o piletas sea un momento tenso y desagradable.
- La elección de las mejores sensaciones en medio de otras que pueden ser desagradables. Por ejemplo: una persona que se levanta a la mitad de la noche, porque uno de sus hijos lo llama. La pesadez del sueño hará el momento desagradable, pero proporcionar bienestar a su hijo supera el deseo de dormir.

La combinación de todas estas posibilidades hace que las respuestas cerebrales a los estímulos recibidos por medio de vivencias sean diferentes en los seres humanos, ya que la cantidad de información y de valoración es tan numerosa como la cantidad de situaciones que pueden producirse en la vida de las personas. Es el famoso caso del vaso que tiene agua hasta la mitad: algunos lo verán vacío, otros lo verán lleno; todo depende, porque el circuito de combinaciones de experiencias han evaluado el vaso, e incluso la misma persona en momentos diferentes puede ver el vaso medio lleno o medio vacío.

Una pequeña variación en cualquiera de los órganos que reciben los estímulos será suficiente para que la percepción pueda variar. La percepción es necesaria para poder hacer una lectura práctica de nuestro alrededor y saber de qué forma debemos responder ante cada situación.

Nuestro sistema cognitivo puede ser:

1. *maduro*: cuando procesa información real y la elabora basado en la constatación de hipótesis, es decir, puede ser verificable.
2. *inmaduro*: la información es procesada o interpretada basado en las creencias personales, que no pueden ser verificadas o constatadas por las evidencias externas.

Volviendo al ejemplo anterior, si Joaquín interpretara de la situación lo que simplemente pasó (que Esteban no lo saludó porque no lo vio, ya que estaba mirando su reloj), la interpretación de la información sería más confiable, ya que no tenía datos para pensar que Esteban estaba enojado. Aquí el sistema cognitivo elaboró la información de forma madura. Por el contrario, por la reacción de Joaquín vemos que hizo cálculos de la realidad, y razonamientos que no pueden ser constatados. Joaquín no sabe si Esteban está enojado, en realidad, lo supuso. Basó su conclusión en una creencia personal, y no en los hechos. Aquí el sistema cognitivo elaboró la información de forma inmadura.

***Esta forma inmadura de elaborar la información
sería la predominante en los trastornos psíquicos.***

4. Las dinámicas psíquicas demandantes

La mayoría de nosotros, si no hemos educado nuestro sistema emocional, desarrollamos dinámicas psíquicas demandantes. Una dinámica es un movimiento. Cuando hablamos de dinámica psíquica, tratamos de entender la forma en la que los pensamientos van a desenvolverse dentro de la mente de acuerdo a lo aprendido e inferido de la vida.

Tenemos formas determinadas en las conductas que nos caracterizan. Un determinado modo de caminar, de mover las manos, hablar o relacionarnos. De la misma manera, tenemos costumbres de pensamientos, dinámicas que se generan en nosotros sin que las planifiquemos.

Los pensamientos se mueven dentro de nuestra mente como por carriles. Esos carriles son las plataformas o esquemas aprendidos desde la infancia. De esta forma, alguien con pocas capacidades para enfrentar dificultades, sus pensamientos serán de temor y continua preservación. Si el esquema de pensamientos está fundado en que corro riesgo de ser rechazado, es probable que mis pensamientos estén sostenidos en la creencia de que todo lo que haga debe ser para agradar a los otros. Así, buscaré tener éxito, no toleraré el fracaso, etc. De la misma forma, si los esquemas o carriles están

fundados en creencias de que las injusticias no deben ser toleradas se vivirá una vida llena de demandas y exigencias que pondrán a la persona en riesgo de estrés continuo, ya que por más que lo exijamos la vida estará llena de injusticias.

En nuestro sistema de razonamientos, hay cosas que están incorporadas como normales y que son parte de la realidad, no las contradecimos ni las cuestionamos, simplemente porque, ya sabemos que están allí y nuestro sistema psíquico las incorporó como parte de la realidad.

Por ejemplo: “A nadie le gusta la inseguridad en las calles, pero ya nos adaptamos a que existe”. “No nos gusta tener que trabajar mucho para ganar poco, pero eso también es parte del sistema en el que vivimos”. “No nos gusta enfermarnos de un resfrío, pero si ocurre sabemos que es algo que puede suceder”.

El problema es cuando nos ocurren cosas que nuestra dinámica psíquica no está diseñada para integrar.

Por ejemplo: “Nadie tiene incorporado en su capacidad psíquica la muerte de un hijo”. “Nadie tiene incorporado en su dinámica psíquica la ruptura familiar”. “Nadie tiene incorporado en su sistema de valoración la posibilidad de que nos asalten y nuestras vidas corran peligro”.

Por eso, si ocurriera algo de esto, necesitaremos tiempo para poder construir una imagen interna que nos permita elaborarlo. Los traumas necesitan tiempo de reconstrucción de la realidad interna, lo que llamamos *duelo* o *elaboración*.

Hasta allí las cosas no son disfuncionales. El problema está cuando las personas tienen demasiados ítems en ese listado de situaciones a las cuales les cuesta adaptarse, y sobre todo cuando esas situaciones comienzan a ser muy comunes en el ambiente donde nos movemos. Veamos algunas formas de interpretar cómo deben ser las cosas para algunas personas:

- A mí me tienen que respetar. (Cuando es muy probable que en una sociedad hostil, la falta de respeto esté a la vuelta de la esquina).
- Las personas deben ser puntuales porque yo soy puntual. (Cuando es muy común que en un mundo cada vez más habitado, las dificultades de traslados sean frecuentes).
- Mis hijos tienen que decirme dónde están. (Cuando es común que si no les enseñamos eso de pequeños, de grandes se les dificultará hacerlo).
- La policía no tiene que pedirme documentos. (Cuando es muy común que ellos trabajen identificando a las personas como rutina).
- Yo no tendría que haber vivido lo que viví. (Cuando los acontecimientos de nuestras vidas están determinadas por otras personas antes que por nosotros.)

- Mi esposa tiene que hacer el amor conmigo cuando yo tenga ganas. (Cuando es posible y muy común que dos personas no coincidan en sus deseos y en el tiempo de desear).

Personas con este perfil de demandas de la vida cotidiana, es muy probable que sean irritables, fácilmente ofendidas, difíciles de llevar o de tratar. Por otro lado, serán personas con problemas de tensión arterial y con niveles de estrés muy altos, debido a que pasarán mucho tiempo de sus vidas intentando incorporar todas las cosas que ocurren, pero que según ellos *no debieron haber ocurrido*.

5. Potenciación entre las valoraciones demandantes y las distorsiones cognitivas

No está claro por qué las personas tienden a deformar la realidad o sacar conclusiones catastróficas de ella. Algunos autores lo relacionan con el concepto que cada uno tiene de sí mismo, es decir, con la autoconfianza. Otros hablan de una tendencia natural que tenemos los seres humanos debido a un mecanismo defensivo y automático.

Lo cierto es que todos tendemos a mantenerlas y continuarlas, ya sea por costumbre o por comodidad de pensamiento. Pero debemos internalizar que si queremos vivir mejor, tenemos que aprender a separar lo que puede ser una distorsión cognitiva de una apreciación correcta de la realidad.

Hemos hablado acerca de las valoraciones demandantes y de su forma de influir en nuestras vidas. Las distorsiones cognitivas se diferencian de las anteriores en que las demandas son leyes personales que nosotros mismos nos elaboramos acerca de cómo debe o no ser la realidad. Por otro lado, la distorsión cognitiva es la forma en que interpretamos erróneamente la realidad.

Las distorsiones cognitivas sumadas a las valoraciones demandantes potencian el daño psíquico.

Siguiendo con nuestro amigo Joaquín, él tiene como demanda que “debe agradar a las personas”. Eso es bastante problemático, ya que no se puede agradar a todos en todo momento. Pero si le sumamos que ha interpretado que Esteban está enojado con él, y esa no es la verdad sino que es una distorsión cognitiva, Joaquín se hace cargo de un problema que no existe más que en su mente, y aumentan su angustia y su tristeza.

Ejercicio de reflexión

1. Haz un listado de tus principales distorsiones cognitivas.
2. Piensa y escribe detalladamente cuál ha sido la última situación que te ha generado algún tipo de emoción como Miedo, Ira o Tristeza. Ahora, agrégale fecha y hora, y cuál fue el pensamiento que tenías en ese momento.
3. ¿Crees que había alguna creencia demandante? Si es así, ¿cuál pudo ser?
4. ¿Hubo alguna distorsión cognitiva? Si es así, ¿cuál pudo ser?

6. Cambiar dinámicas demandantes por dinámicas preferenciales

Cambiar la forma de valorar no significa que debemos cambiar los gustos, ni que ahora vamos a desear que nos falten el respeto, que nuestra esposa no quiera tener intimidad con nosotros, o estar contentos con nuestro pasado si fue traumático. Significa que podemos considerar el deseo sin agregarle lo imperativo.

- Me gustaría no haber pasado lo que viví, pero eso pasó, y yo puedo vivir con eso.
- Me gustaría tener intimidad con mi esposa, pero puede suceder que no tenga ganas por hoy, y yo puedo vivir con eso.
- Me gustaría que las personas me respeten, pero a veces no piensan como yo, y no entienden la importancia de esto para mí, y yo puedo vivir con eso.

Convertir una demanda en una preferencia es transformar una ley que tenemos interpretada de la realidad por un deseo propio, y es la capacidad de poder incorporar la realidad como se presenta.

Entonces, ¿debo estar de acuerdo con que las cosas ocurran por más que sepa que son malas? No. Significa que puedo incorporar lo que ocurrió como parte de la realidad. Construirlo en mi mente, y luego hacer lo posible para cambiarla, pero con una mente fresca y no cansada.

Con entrenamiento, las personas pueden cambiar sus dinámicas demandantes en dinámicas preferenciales.

Volviendo a la historia de Mariela con respecto a su estudio, ¿qué otro problema podría generarle su dinámica demandante de no “tener que fracasar”? Evidentemente Mariela se mueve en su vida con mucho temor a fracasar, y evita tomar decisiones para no equivocarse. Esto le producirá una tranquilidad pasajera, pero le generará problemas mayores que probablemente duren mucho tiempo. Uno de los errores que puede cometer Mariela es llevar esta línea de pensamiento a su vida en general, y esto sería desastroso.

Mariela recibe una oferta de trabajo. Le piden que vaya a probarse, le harán algunas preguntas. Pero ella razona: “si voy así como estoy, no me puede ir bien y quedaría muy mal con ellos, mejor les digo que me guarden el lugar y mientras tanto, me preparo mejor”.

Otra situación podría ser en la vida cotidiana con amigos, de hecho ella no se animaba a invitar a sus amigos a su casa, porque aún le faltaba terminar arreglos, ya que recién se mudaba. Ella no quería fallar en agradecerles a ellos, pero el no invitarlos llevó a algunos amigos a creer que Mariela era muy egoísta y que no le gustaba recibir visitas.

El miedo al fracaso lleva a las personas a la pesadilla de vivir lo que temen. ¿No se daba cuenta Mariela de que esa postura la retrasaba en su carrera? La mayoría de las personas se dan cuenta de sus errores cognitivos en el momento de poner prioridades. En terapia se pueden identificar cuáles son las creencias que son inflexibles y que provocan la perturbación. El problema no es identificar la creencia irracional, sino cómo evitar mantenerla. ¿Cómo nos deshacemos de ella? ¿Por qué las personas mantienen sus valoraciones demandantes?

El principal motivo es debido a la *baja tolerancia a la frustración*. Los seres humanos tenemos una tendencia a seguir nuestras exigencias de bienestar, y practicamos un hedonismo (búsqueda de placer o bienestar) a corto plazo que evita que nos esforcemos en cambiar.

En la cultura occidental, se maneja la creencia que *no debemos sufrir en la vida*. Si lo entendemos como una dinámica demandante también, nos daremos cuenta de que buscaremos todas aquellas situaciones que nos eviten el esfuerzo, el cansancio, el desgaste, el estrés, el dolor, etc., de forma casi natural. Esto nos llevará a tomar posiciones de comodidad, de evitación de la angustia, aunque esa angustia nos lleve a una mejor calidad de vida. Es por este motivo que ante la necesidad de modificar el sistema creencias, Mariela escoge mantener su postura, ya que son muchos los años que lleva pensando de esta forma y cambiar le llevará tiempo y esfuerzo.

El otro motivo por el que las personas mantienen sus creencias irracionales es el *hábito* de pensar así. Son pocas las personas que se detienen a revisar sus hábitos de

pensamientos. La mayoría está concentrada en cómo dejar de sentir lo que siente, por eso las drogas y los placeres inmediatos tienen tanto éxito, porque no investigan el pasado sino que dan un presente agradable, aunque hipotequen el futuro.

Sin embargo, sin pensar en nada en especial, comenzamos a sentirnos mal. Un lugar, un horario, un grupo de personas, una situación determinada, pueden desencadenar sensaciones de malestar emocional. ¿Por qué? Porque en algún momento vivimos situaciones parecidas en las que no la pasamos bien, y quedó guardado en nuestra mente ese recuerdo desagradable. Nuestro sistema cognitivo busca en el archivo de memoria y encuentra que esa situación es similar en su contenido a situaciones pasadas donde estuvimos mal e interpreta el acontecimiento actual como peligroso para nuestras emociones, por lo cual nos genera rechazo, ya que el proceso se desarrolla de forma automática y casi instantánea.

No nos detenemos a pensar por qué no nos gusta, simplemente evitamos la situación y listo, no queremos esforzarnos en averiguar que está pasando.

Veamos otra historia:

Cuando Iván era pequeño, tuvo que recitar una poesía. Estaba por empezar, uno de sus compañeros comenzó a burlarse de él, y todos los del grado se rieron. Iván se avergonzó mucho. Casi no recordaba el hecho, pero sabe que no le gusta hablar en público, eso lo angustia. Él no sabe por qué, solo que siempre fue así y se le hizo un hábito no querer hablar en público. Ahora no quiere hacer el esfuerzo por cambiar, ya que acostumbró sus dinámicas sociales a esa forma de vivir.

La mayoría de las personas no logran el cambio, porque evitan el dolor de la transformación de dinámicas. Por eso se quedan esperando que algo pase en la vida que les cambie lo que sienten. Quizá, algún día, alguien nos dé una fórmula rápida y sin esfuerzo para estar mejor, quizá, algún día, otro cambie las cosas y yo me sienta bien. Pero, quizá, ese día no llegue, quizá, no ocurre nunca. Entonces, ¿qué haré?

Definitivamente, el cambio en lo que siento depende de mí y no de que las cosas cambien.

Nuestras emociones del pasado fueron consecuencia de cómo valorábamos los acontecimientos. Una vez enterados de cómo nos conviene valorar las cosas, la decisión de cómo sintamos en el futuro dependerá de nosotros, de lo que sembremos en nuestras mentes en el presente. De acá en adelante, con entrenamiento y educación, nuestras emociones las podemos decidir nosotros.

Ejercicio de reflexión

1. ¿Hay algún sistema de creencias demandantes que te lleva a emociones perturbadoras? Describilo.
2. ¿Cómo crees que adquiriste esta forma de creencia?
3. A continuación, escribe un listado de situaciones que vives de forma cotidiana y que son disfuncionales (no te convienen) y cuáles serían las creencias que hay debajo de esas conductas. (Por ejemplo: Situación: discutir con mi papá y golpear la puerta o patear algún mueble. Creencia demandante: él no debe meterse en mi vida).

Capítulo 4

Cómo educar la ira

1. La ira deriva de la angustia, pero puede ser útil muchas veces

Como dijimos anteriormente, las emociones se pueden clasificar en agradables y desagradables. Las emociones agradables tienen como esencia o manifestación subjetiva el placer, mientras que las emociones desagradables tienen como común denominador a la angustia. Según Paul Ekman, la ira es una de las tres emociones básicas negativas que se desprenden de la misma angustia, algo así como colores primarios, pero manifestados en el sistema emocional. Las otras dos serían la tristeza y el miedo.

Cuando hablamos de educar la ira, no estamos diciendo que esta sea una emoción que no tenga uso o que el hombre no la necesite. No sería bueno quitar las propiedades útiles que puede proporcionarnos la ira en situaciones adecuadas. Sin embargo, no es lo mismo que una persona se enoje a que tenga ira descontrolada, no es igual que alguien se disguste porque un conductor lo encierre con el vehículo, a que ese disgusto lo lleve a una pelea callejera.

La ira en sí misma es útil en determinadas situaciones donde es necesario proteger algo de forma enfática. El problema es la interpretación que cada uno tiene de lo que es necesario proteger de forma enfática.

***La ira es una emoción que está preparada
para nuestra defensa.***

Todavía recuerdo a Julián, era el típico pendenciero de la escuela. Nadie discutía con él, ya que hacerlo implicaba meterse en problemas de forma segura, y eso probablemente podría costar la calidad de vida de todo el año o, al menos, hasta que otro se le cruzase en el medio. Ese día, como no lo vi parado junto a la entrada, entré distraído, charlando con uno de mis amigos acerca del partido

de fútbol. Al cruzar la puerta, de forma casi instintiva, la cerré con el simple objetivo de poner límite a la helada de invierno que traía el viento de la calle..., pero ¡también le cerré la puerta a Julián! Ese fue el inicio.

Comenzó a hacerme los días difíciles, se burlaba y me humillaba delante de los demás. Un día, cuando estábamos a punto de salir al recreo, Julián, como de costumbre, hizo un chiste sobre mi aspecto y activó las burlas de los demás. Contesté con otro chiste igual y, de la misma manera, mis compañeros respondieron con risas sobre él... Julián me empujó. En ese momento sentí cómo se llenaban de sangre mis puños y arremetí contra él de forma segura y sin vacilar. El resultado fue una típica pelea de compañeros de primaria, pero eso sí, Julián nunca más volvió a molestarme.

El objetivo de canalizar la ira es darle la intensidad adecuada a las reacciones según los hechos. No estamos tratando de decir que no vamos a enojarnos más. Tampoco que la ira es una emoción mala bien aplicada. Si camino por la calle y alguien me quiere arrebatar mi cartera, enojarme me ayudará a bloquear el temor que intentará paralizarme. En cambio, si mi esposa me pide dinero y lo interpreto como un robo, la ira será obsoleta y fuera de sentido. Me estaré enojando por una interpretación personal del asunto.

Lo que sí queremos que quede en esta enseñanza es que la respuesta emocional es conveniente que sea acorde a la situación vivida, para que no genere contrarreacciones innecesarias. Es decir, las emociones, entre otras funciones, nos ayudan a reaccionar adecuadamente según las circunstancias, pero si nos impulsan a hacer cosas inconvenientes, ya no será útil dejarse guiar por lo que se siente sino por la razón. Por ejemplo: Juliana llegó a la consulta angustiada, porque había salido el fin de semana para divertirse y luego de tomar alcohol con sus amigas, se fue del lugar con un muchacho que no conocía y mantuvieron relaciones. Ella ahora estaba preocupada por si se había contagiado alguna enfermedad y por si estaba embarazada.

2. Ira funcional

Todos podemos recordar alguna situación desagradable, un momento de tristeza, ira o miedo. Todos podemos rememorar alguien que nos haya defraudado, que nos haya mentido, que no cumplió lo que prometió. Todos, en algún momento, sentimos el dolor de lo injusto, el abandono, la pérdida. Pero, ¿cuál es el sentido del dolor psicológico? ¿Para qué vivirlo?

Pareciera que el dolor es una característica de los seres humanos, como si fuera más una capacidad que una deficiencia. Lamentablemente, se tiende a ver al dolor psíquico como una maldición que como una oportunidad. Los médicos acuerdan en que los dolores agudos alertan al cuerpo de la presencia de lesión o noxas que lo están dañando, y entonces, nos preparamos para eliminar dicho daño.

¿Para qué puede servir el dolor psicológico que se equipara con la angustia? De alguna manera, este clase de sensación subjetiva desagradable nos empuja a ejecutar algún tipo de acción correctiva con respecto a nuestra vida o a nuestra forma de reaccionar con los demás, a revisar circunstancias y a reevaluar conductas y decisiones a tomar. Sin la presión del dolor psicológico, seríamos muy vulnerables al resto de las personas. Sería muy sencillo que se aprovecharan de nosotros y que invadieran espacios que hacen a nuestra seguridad. Tomemos el caso de una pareja que nos está siendo infiel. El dolor que nos produce nos empuja a alejarnos de esa persona, ya que genera en nosotros un estado de inseguridad y baja autoconfianza, arriesgando nuestra productividad y nuestra actitud frente a otras circunstancias. El dolor prepara al hombre a huir o eliminar la causa que está poniendo en riesgo la calidad de vida.

El dolor psíquico puede ser una oportunidad.

Debido a la valoración que estamos haciendo de la circunstancias, la ira cataliza o acelera la expulsión de situaciones o elementos que ponen en riesgo nuestra supuesta seguridad. La auténtica funcionalidad la podremos ver reflejada en que nuestra calidad de productividad no ha disminuido (esta productividad puede ser medida en afecto hacia nuestros hijos y seres queridos, en el ámbito laboral, o socialmente).

La ira se genera cada vez que las personas interpretan situaciones de injusticias aplicadas sobre ellos, por lo cual su función es la de intentar alinear las cosas que están fuera de los marcos de “su” justicia hacia el interior de dicho marco. Si una persona considera que alguien le debe respeto, intentará, por los medios que crea más convenientes que lo respete, incluso si hace falta, usará la violencia.

Una vez más repetimos que las emociones se generan por la forma en la que interpretamos los acontecimientos que vivimos, que pueden ser hechos reales o imaginarios. En el caso de la ira o enojo, las interpretaciones siempre están en relación a que otra persona o situación están poniendo en peligro de forma innecesaria la existencia o calidad de vida de esa persona.

3. Ira patológica

El problema de la ira no es el enojarse en sí mismo, sino cuando la intensidad de la emoción alcanza un estado de inhibición racional, es decir, cuando se activa más rápido la acción de contraataque que el sistema de racionalización de la situación para evaluar qué es lo más conveniente.

La ira puede ir desde un simple malestar hasta el enfurecimiento y la pérdida de racionalidad, convirtiéndonos en simples animales reactivos por la supervivencia. Esta emoción, tan útil en momentos primitivos y de supervivencia extrema, se convierte en un obstáculo en las relaciones interpersonales, tanto a nivel individual como en las vinculaciones de pueblos y naciones.

Ejercicio de reflexión

Estas 20 preguntas nos pueden ayudar a evaluar si somos o no personas con tendencias a la ira patológica. Tomate tu tiempo, lee las preguntas y responde sinceramente SÍ o NO al lado de cada una.

1. ¿Las personas con las que te relacionas evitan discutir contigo más que con cualquier otro?
2. Cuando estás enojado, ¿dejas de hacer lo que estabas haciendo, cancelando los compromisos o tareas?
3. ¿Te cuesta dejar de pensar en la situación que te generó bronca, de tal forma que no puedes concentrarte en lo que estabas haciendo o en lo que tienes que hacer?
4. Cuando discutes con alguien, ¿haces un esfuerzo para no golpear la pared, algún mueble o la persona misma?
5. ¿Te enojas en situaciones donde la mayoría no lo haría?
6. Las personas que te conocen, ¿dirían que tu humor es explosivo?
7. ¿Pasas rápidamente (en cuestión de segundos) de un estado de tranquilidad a un estado de irritabilidad, con frecuencia?

8. Cuando te enojas, ¿sientes que pierdes capacidad de razonamiento? ¿Te han dicho que te ciegas a las circunstancias en momentos de ira?
9. Cuando te enojas, ¿te has encontrado con los puños cerrados de forma inconsciente, y de forma frecuente?
10. ¿Has perdido amistades por discusiones y peleas?
11. La convivencia en tu hogar ¿sería más aceptable si cambiaras tu forma de reaccionar?
12. ¿Tus padres reaccionaban con enojo de forma seguida?
13. ¿Crees que la ira es una debilidad de tu carácter?
14. ¿Sientes que el corazón te comienza a latir con más fuerza cada vez que te enojas?
15. ¿Piensas mucho en la venganza cuando vives una situación injusta?
16. ¿Fantaseas con hacer sufrir a los responsables de tu ira?
17. ¿Crees que si lograras educar la forma de reaccionar, tu calidad de vida cambiaría?
18. ¿Contienes la reacción de la ira hasta que la sueltas toda junta?
19. Cuando estás enojado, ¿quiebras tus compromisos y responsabilidades para castigar a los que te hicieron enojar?
20. Si te han hecho algo injusto, ¿te cuesta renunciar a tu derecho de reclamar por justicia?

Resultados: cuantas más preguntas con respuestas afirmativas, más probabilidad de sufrir de reacciones de ira patológica. Cuantas más respuestas positivas, es necesario mayor tiempo de entrenamiento en educar el sistema emocional para no ser simples animalitos emocionales, sino desarrollar nuestras capacidades cognitivas superiores.

4. Sistema de creencias que sostienen las personas con perfil iracundo

Todas las personas que, de alguna manera, tienen una tendencia iracunda, manejan ciertos sistemas de valoraciones o significaciones comunes. Veamos algunas formas de esas creencias comunes.

- **No es necesario sufrir, puedo evitar el sufrimiento.** Mediante reflexión e introspección, se puede reconocer que, antes de que aparezca el enojo o la ira, se sufre un estado casi imperceptible de aflicción. Es la angustia o sufrimiento primario que se activa de forma casi inconsciente o muy rápidamente, de manera que sea muy difícil de reconocer. La plataforma de creencias de personas con tendencias a enojarse fácilmente es que el sufrimiento es algo que no debería pasar. Y si es algo que no debería pasar, la persona está preparada psicológicamente para hacer cualquier cosa con tal de evitarlo. Esto genera una escasa tolerancia a la frustración, con muy poca tolerancia a situaciones de adversidad, lo que las convierten en personas explosivas, que pueden pasar rápidamente de un estado de humor agradable a perfiles netamente violentos. El sufrimiento o frustración del que estamos hablando puede ir desde una simple contrariedad, como ducharse con agua fría un día de invierno, hasta perder un empleo de muy buen sueldo por culpa de otros compañeros. La variedad es mucha, pero las personas tienen un común denominador: el sufrimiento.

Están dispuestos a evitar el sufrimiento de la forma que sea. Por este motivo se activan formas de respuesta que pueden llegar a ser disfuncionales, como golpear a un jefe por creer que es algo injusto lo que está pasando. Las personas con baja tolerancia a la frustración son personas que tenderán a enojarse fácilmente y por motivos variables y por los que las otras personas probablemente no se enojarían. Por ejemplo: Mariano estaba agotado psíquicamente, su noviazgo lo asfixiaba. Ella tenía celos enfermizos y no estaba de acuerdo en recibir ayuda. Sin embargo, él no quería terminar la relación por temor a sufrir más. “¿Y si luego me arrepiento, doctor?”, me dijo. Su temor al sufrimiento lo estaba llevando a un nivel mayor de sufrimiento.

- **Ser la víctima.** Ya sea una esposa que le grita a su marido por actuar en forma sospechosa de engaño, un hijo que se enfurece con una madre que lo invade en su habitación; o un jefe que se enoja con su empleado por hacer mal un trabajo; el patrón en común que tienen todos lo que se enojan es que por algún motivo ellos creen ser las víctimas de la situación. Quien activa el sistema de ira en su interior, está plenamente convencido de que, en realidad, son los otros los violentos que ponen en peligro su calidad de vida; por este motivo necesitan activar una reacción que los defiende de aquellos que intentan quitarles algún derecho que les pertenece. En la ira, siempre se percibe al otro como el responsable directo de alguna situación desagradable que lo está perjudicando. Cuando percibimos que una amenaza o una pérdida se deben sencillamente a una situación impersonal, por ejemplo, una enfermedad o una crisis económica, nos preocupamos o sentimos tristeza, pero no nos enfadamos. Sin embargo, si concluimos que una persona o grupo son los

responsables, sentimos enfado y enojo. Este estado lo podemos proyectar hacia objetos inanimados como respuesta al deseo de expresar nuestra ira fuera de nosotros mismos. Por ejemplo: cuando Javier se dio cuenta de que había echado a perder su relación afectiva por sus inseguridades, se enfureció y rompió la silla golpeándola contra el suelo.

- **Asumir que se tiene una mejor motivación.** Todo enojo se ve como resultado de una serie de interacciones entre sujetos. De alguna manera, quien se enoja con más facilidad cree que las motivaciones de sus interacciones son máspreciadas y de mayor valor que las de su contrincante si lo hubiera. Por ejemplo: una pareja discute. Cecilia está furiosa porque su marido no cena con ellos en la mesa, ya que se queda a terminar un trabajo. Ella se enoja, porque cree que Andrés DEBERÍA estar con los niños y ella, de esa forma no se rompería la unidad familiar. Él sostiene su posición, porque sabe que su motivación es más lúcida, ya que su familia está muy bien unida y es excepcional que no esté en la mesa, pero esta vez la situación lo amerita. Cada uno tiene un sistema de creencias donde entiende que sus motivaciones para estar enojado son superiores a las de la otra persona.
- **Creer que demostrar agresión o ira es fruto de la fortaleza y que inhibir el impulso de la ira es síntoma de debilidad.** Hay personas que creen que si responden mansamente a una situación se los puede tomar como débiles o fáciles de manipular, por lo que eligen conductas agresivas e intimidantes para conseguir sus propósitos. Nada más lejos de la realidad. La violencia es la inteligencia de los ignorantes, ya que los seres humanos tendemos a la supervivencia; si alguien nos agrede, nuestra tendencia será defendernos. Por eso se dice que la violencia genera violencia. Por ejemplo: Daniel tenía como plataforma de creencias que debería hacer algo cuando las personas no le demostraran respeto, esto lo mantenía en problemas en su trabajo, en su casa, con sus hijos y demás relaciones interpersonales. Solamente decidió comenzar a hacer algo al respecto cuando pudo comprender que ceder y no dar lugar al impulso de la ira no era un signo de debilidad sino de fortaleza y gobierno de sí mismo.
- **Creer que se está sufriendo una injusticia, y se tiene no solo el derecho, sino la obligación de rectificar el error del otro sobre nosotros.** La base del sistema de creencias de la ira es significar que las otras personas están cometiendo un acto de injusticia en contra nuestro, y que si no hacemos algo para remediarlo o para no dejarlo pasar, se volverá a repetir en el futuro, haciendo miserable nuestra calidad de vida. Esas creencias de injusticias están relacionadas con la coacción, el abandono, la humillación y el sometimiento, entre otros. Por ejemplo: Joel se enojó con su esposa

porque ella revisó su casilla de correos. Su estado de furia lo atribuyó a entender que era una violación a su derecho de privacidad, por lo cual explotó en ira. Cuando le pregunté por qué había exagerado el asunto y no le había pedido calmadamente a su mujer que no lo volviera a hacer, sostuvo que debía enojarse para que ella entendiera que realmente eso le molestaba, de lo contrario, no lo tomaría en serio. En el fondo, él estaba tratando de alinear las interpretaciones de ella a su forma de pensamiento y de significación.

5. Los demandantes son más susceptibles al enojo

Cuando se tiene la percepción de que alguien nos está tratando de forma injusta o que restringe nuestra libertad, y no solo está haciendo que nos sometamos, sino también que seamos susceptibles a posteriores humillaciones, se genera un dolor psíquico tan agudo que empujará a las personas a escapar o enfrentar dichas situaciones.

Para evitarlo, nuestro sistema cognitivo automático de aprendizaje ha incorporado, desde que somos pequeños, innumerables acontecimientos a los que de forma inconsciente los fuimos asociando con el dolor o el daño, tanto físico como psíquico. Aprendimos a afrontar dichas situaciones para que en el futuro, si se llegaran a repetir, supiéramos cómo resolverlas. Por lo tanto, generamos leyes internas que el resto del mundo debe comprender y conocer (aunque en la vida real eso no ocurra, actuamos como si así fuera). Si alguna de esas leyes se quiebra, se interpretará que estamos en peligro y que debemos adoptar medidas para evitar mayores daños.

Ejemplos de leyes que producimos de forma inconsciente o automática:

- Las personas deben respetarme.
- Mi mujer debe preocuparse por mí.
- Los jefes deben tratarnos con amabilidad.
- No deben gritarme.
- No tienen que meterse en mis cosas.

Leyes como estas han sido creadas dentro de nuestro sistema de valoraciones con el objetivo de protegernos de la injusticia y el sometimiento. Si alguien quebrara esas leyes, nuestra lógica interna diría que estamos en peligro, por ello actuaremos coherentemente a nuestro sistema de defensa. Esto hace que se active una suposición entendible: “Si alguien quiebra algunas de estas leyes, yo debería castigarlo o vengarme”.

Si estoy creyendo que las personas no deben faltarme el respeto e interpreto que lo están haciendo, entonces tomaré medidas en el asunto. Si creo que mi mujer no se preocupa por mí, también lo haré, y así con todas las leyes que haya creado para protegerme del resto del mundo.

A estas leyes las definimos como *demandas internas*. Las mismas tienen como función protegernos de situaciones peligrosas. Pero esas situaciones peligrosas, en realidad, son suposiciones o creencias que adoptamos a lo largo de la vida, de acuerdo al medio donde nos hayamos desarrollado.

Francisco vivió una situación muy traumática durante su infancia: vio morir a su abuelo de cáncer. Además, en muchas ocasiones escuchó decir a su padre que las enfermedades crónicas son lo peor que le puede pasar al hombre, ya que le quitan dignidad y lo dejan en la pobreza. Sin duda, que su padre decía lo que él creía que estaba viviendo, pero para Francisco era mucho más que una opinión, era la “verdad”. Sin saberlo, comenzó a creer la misma pseudoverdad aprendida de forma indirecta, ya que él no tenía idea de que este pensamiento se estaba gestando dentro suyo. Con el tiempo, Francisco comenzó a obsesionarse con los controles médicos con el objetivo de prevenir angustias futuras. Cuando en la obra social le dijeron que le tenían que dar de baja debido al excesivo uso que hacía de la misma, se enfureció y arremetió contra la secretaria.

En este caso, Francisco había construido una ley que lo protegía de un supuesto. El supuesto era “yo debo realizarme controles para asegurarme estar sano, porque la enfermedad implica la humillación y la pobreza. Para realizarme controles, debo tener una obra social. Quien se oponga a esta realidad está poniendo en riesgo mi vida. Tengo que evitar que alguien ponga en riesgo mi vida”. Finalmente, él reaccionó de acuerdo a su lógica interna.

Las leyes demandantes que construimos para sociabilizar son innumerables y, muchas veces, inconscientes; de hecho, son leyes que se terminan descubriendo en una charla o en una entrevista terapéutica. Las demandas sobre los demás se justifican (para quien las demanda) en que si no se cumplen puede ocurrir el supuesto.

Ejemplos de supuestos (también llamados “valoraciones” o “sistema de creencias”):

- Si no estudio, no soy nadie.
- Si no llego a tener una familia, soy un fracasado.
- Si no tengo un empleo en el que gane mucha plata, soy un miserable pobre.
- Ser pobre es para tontos y fracasados.

- Si soy fracasado, nadie me querrá.
- Si soy fracasado, mi pareja me dejará.
- Si no logró el éxito que quiero en lo económico, es probable que hablen de mí.
- Si hablan de mí, es humillante.
- Si me humillan, nadie va a querer juntarse conmigo.
- Si nadie se junta conmigo, estaré en soledad.
- La soledad es algo terrible.
- La soledad es algo espantoso.
- Si alguien me falta el respeto, todos lo harán.
- Si me faltan el respeto, me humillarán.
- Si creen que me dejo humillar, me verán débil.
- Si me ven débil, se aprovecharán de mí.
- Si se quieren aprovechar de mí, me sacarán las cosas que amo.
- Nadie quiere estar con alguien débil.
- Si mi jefe me mira mal, es que me despedirá.
- Si mi jefe me despide, quedaré en la quiebra.
- Si me echan de este trabajo, no podré seguir con mi vida.
- Si mi novia me deja, sufriré de por vida.
- Si mi novia me deja, nadie más me querrá.
- Si mi novia me deja, no podré soportarlo.
- Si no puedo dejar de tomar las pastillas, significa que estoy enfermo.
- Si estoy enfermo, soy un pobre tipo.
- Si soy un pobre tipo, la gente me tendrá lástima.
- Si recaigo en mi tratamiento, tendré que volver a empezar.
- Si tengo que volver a empezar, perdí todo lo que hice.
- Si perdí todo lo que hice, perdí el tiempo.
- Perder el tiempo es tremendamente terrible.
- Si me vuelvo a enojar, significa que no entendí nada.
- Si no entendí nada, soy un tonto.
- Si soy un tonto, nadie me querrá.

Como se puede observar, en casi todas las percepciones, si se profundizan en sus significaciones, se puede llegar a interpretar que nos quedaremos solos y excluidos, y ese es el móvil que activa las demandas internas.

Las demandas internas serán semejantes a las siguientes (entre muchas otras):

- Me TIENE que ir bien en el colegio.
- TENGO que aprobar esta materia.
- DEBO TENER una familia.
- DEBO casarme.
- A esta edad ya DEBERÍA haber logrado ciertas cosas.
- DEBO ganar en todo lo que hago.
- TENDRÍAN que respetarme.
- NO DEBEN llegar tarde cuando me citan a una determinada hora.
- DEBO ser aceptado.
- DEBO ser amado por la gente.
- DEBO SER aprobado por mis amigos.
- TENGO que lograr ganar más dinero.
- TENGO que evitar que mi novia se vaya.
- No TENGO que quedarme sin novia.

Como se puede observar, una demanda siempre cae en la categoría de los “TENDRÍA” o “DEBERÍA”. Leyes casi tiranas, que de no ejecutarse cambian nuestras dinámicas internas.

6. Preferencias versus demandas

La diferencia entre una demanda y una preferencia está en los deseos convertidos en leyes por parte de la primera. Las demandas se transforman en exigencias, mientras que las preferencias también son deseos, pero no tienen ese nivel de exigencia.

Paulo y Rosa esperaban el colectivo para volver a su casa luego de la clase. Pero el colectivo no pasaba. En eso viene uno a toda velocidad y pasa delante de ellos ignorándolos. Paulo enfureció de tal forma que comenzó a insultar a los gritos. Rosa se sentó en el cordón de la vereda y observaba la actitud de Paulo mientras se preguntaba: “¿Será para tanto?”.

Así lo vivía Rosa, con un nivel de deseo que la empujaba a esperar el colectivo, pero no era tan intenso como para perder la coherencia del comportamiento. En la situación de Paulo, su deseo trascendió lo soportable y lo vivía como algo intolerable. “El colectivo

se TENÍA QUE DETENER”, valoraba internamente.

No es lo mismo que se quiebre una preferencia a que se quiebre una demanda. El resultado de deseos preferenciales rotos simplemente son disgustos, pero el resultado de exigencias demandantes rotas son estados de caos emocionales que pueden empujar a las personas a estados de angustias intensos y a comportamientos perjudiciales para sí o terceros.

Un ejercicio de reflexión que hace pensar

Trabajando con un grupo de jóvenes en psicoeducación, les propuse hacer un ejercicio que pondría en relieve su intensidad de valorar la catástrofe. El primer paso fue hacer un listado de situaciones desagradables de la vida cotidiana. Luego les pedí que valoraran que tan desagradable eran esas situaciones, poniéndole puntaje en una escala de 0 a 100. Lo que se generó fue la siguiente charla al evaluar el listado de Federico, quien puso en su lista que era desagradable que le robaban su moto.

—¿Cuál es el puntaje de desagrado que le pondrías a esa situación?—pregunté.

—Los 100 puntos —respondió (eso significaba que era lo más desagradable que le podía pasar).

—Aquí pusiste que si tu madre se enfermaba, también sería desagradable. —¿Qué puntaje pondrías a esto?

Federico pensó un momento y dijo:

—En realidad, esa situación sería 100 puntos.

—¿Y la situación de la moto? —pregunté yo.

—Pues menos, unos 90.

—¿Y si tu madre muriera? —insistí.

—Bueno, eso sí que sería un 100.

—¿Y la enfermedad de tu madre?

—Menos, unos 90 —respondió Federico quien empezaba a entender la dinámica.

—¿Te es tan desagradable que te roben la moto como que se enferme tu mamá?

—Por supuesto que no, el robo de la moto es menos desagradable.

—¿Cuánto más o menos?

—No lo sé, unos 70.

El asunto avanzó hasta que ubicó el valor adecuado a las circunstancias evaluándolas con otras situaciones que pueden ser desagradables. Muchas veces, las personas se encuentran con que valoran casi todos los acontecimientos de forma exagerada, con valoraciones de altos niveles de visión catastrófica. Federico pudo reconocer que no hay que esperar que ocurran cosas más graves para darse cuenta de que no todo es tan catastrófico como lo veía. Quizá, por eso, las personas que viven grandes tragedias tienen una visión de la vida más objetiva y optimista, ya que ante verdaderas desgracias, las situaciones de la vida cotidiana parecen simples de resolver.

7. El perdón la única alternativa a la justicia sin caer en la injusticia

El principal sistema de creencias que activa a la ira es interpretar que algo injusto han hecho sobre nosotros, y la rigidificación de nuestra demanda hará que actuemos en función de ejecutar justicia ante la injusticia interpretada, sea real o falsa. Por este motivo, el perdón es la herramienta básica para poder resolver estas creencias de injusticias y, de esa manera, vivir alejados de emociones de ira disfuncionales.

—¿Por qué no avanzo más en mi tratamiento, doctor? —preguntó Mariana.

—¿Qué te hace pensar que no avanzas?

—Cuando estoy sola, no logro evitar estar triste.

—¿Qué pensamientos te vienen en ese momento?

—Recuerdos de mi padre, preguntas, broncas de por qué me abandonó cuando tenía 5 años.

—¿Es injusto que te haya dejado?— interrumpió el doctor.

—Sí, es injusto, él tenía que cuidarme.

—¿Hay forma de solucionar esa falta? ¿Podría él hacer algo para recompensarte?

—Nada, nunca va a devolverme mis años sin un padre, las noches que lloré su ausencia. Ni podrá volver el tiempo atrás y hacer que eso no haya pasado.

—Entonces ¿esa injusticia no tiene forma de justificarse! —agregó el médico.

—Exacto...

—Creo que lo único que queda es otro camino que no sea la justicia.

—¿Cuál?

—*El perdón...*

—*No pienso perdonarlo, ¡no se lo merece!*

—*Por supuesto que no se lo merece, el perdón no se merece, por eso es perdón, si mereciera el perdón no sería perdón, sería justicia.*

—*No entiendo* —replicó la joven con el ceño fruncido.

El perdón y la justicia son dos caminos paralelos. Cuando la justicia no se puede ejecutar, el único camino a seguir es el perdón, porque sino vas a quedarte con esas emociones en esa parte de tu vida hasta que continúes. Es decir, tu sistema de ley interno siempre estará en crisis, porque hay una situación no resuelta y, de forma automática, siempre estará intentando resolverla aunque no lo logre. Esto generará un estrés interno que se manifestará a través de tus emociones.

—*Es que no siento perdonarlo, y eso tiene que sentirse* —reflexionó Mariana.

—*El perdón no es una emoción, es una acción.*

—*Pero, ¿por qué beneficiarlo?*

—*¿En qué lo beneficias? El perdón te libera a ti del conflicto irresuelto dentro tuyo.*

—*Es difícil* —se quejó Mariana.

—*Pero efectivo.*

La sesión terminó con un silencio tranquilizador. Mariana tenía mucha información que procesar.

8. Conceptos erróneos del perdón

Las personas no meditan en el perdón como elemento para elaborar debido a que tienen incorporadas *distorsiones cognitivas* acerca de esta acción. Recordemos que las distorsiones cognitivas son conclusiones erróneas, sin evidencia o con evidencias contrarias.

Entre estas distorsiones se encuentran:

- **Perdonar es olvidar:** “*Yo no perdono, porque no puedo olvidar*”. Si esto fuera cierto, cada vez que perdonemos tendríamos que tener un daño cerebral que produzca amnesia, y si fuera así, no sería voluntario, porque si recupera la memoria volvería a buscar justicia. No se trata de olvidar.
- **Perdonar es dejarla pasar, es hacer el ojo gordo:** “*No, no lo voy a perdonar, esta*

vez no se la dejo pasar”. Esto no es posible, si nuestro sistema nervioso central recibe una información de injusticia y la procesa como un acontecimiento menor y sin importancia, sería una distorsión cognitiva en la forma de elaborar la información. Por otro lado, si la persona conoce la importancia de lo que ocurre y aguanta o tolera la situación, correrá riesgo de no poder controlar la situación en algún momento de estrés y entonces actuará con efecto retroactivo. *“Vos me hiciste esta, esta y esta, y yo me las aguanté, pero ya basta”*. Lo que interpretamos como injusto es una ley interna que se quiebra y, por lo tanto, se activa el mecanismo de alerta que lleva a la crisis si no se resuelve. Es una demanda que se rompió y dejarlo pasar significará aguantar. Aguantar es peligroso, porque si esta forma de perdonar se maneja diariamente, el sujeto, por más que quiera, no podrá aguantar sin que tenga efectos en su salud emocional, porque la crisis interna producida por esa demanda quebrada, generará una emoción perturbadora.

- **Perdonar es aceptar:** *“No voy aceptar nunca lo que ocurrió”*. Tampoco se trata de estar de acuerdo o no con la injusticia, ni de aceptarla o no; se trata de vivirla lo mejor posible dentro de la angustia propia de la situación. Nadie nos preguntó si aceptábamos esa injusticia o no. Solo la vivimos, por lo tanto nuestro rechazo generará mayor malestar, porque por más rechazo que decidamos lo mismo se vivió la situación. Se trata de vivir el acontecimiento como lo que fue: una situación injusta. No la acepto ni la rechazo, eso no forma parte de las opciones. Por más que no la acepte estará allí, así que se generarán un desgaste psíquico innecesario y una angustia agregada por no poder lograr el objetivo de deshacernos del trauma.
- **No perdono porque no lo siento:** *“Eso hay que sentirlo, sino no tiene valor”*. Es para excusarse de su falta de perdón, pero el perdón es una acción y por más que esté cargado de contenido afectivo es independiente de la emoción. Recordemos que esta última es el resultado de nuestra forma de valorar la injusticia vivida.
- **“No perdono porque no soy Dios y solo Dios perdona”:** es muy claro que esto es una distorsión basada en una opinión personal de Dios, totalmente improbable. Por el contrario, si se hace referencia al Dios bíblico, es en ese libro donde el mismo Jesús le dice a Pedro que perdone hasta 70 veces 7, haciendo referencia a la perpetuidad del perdón.

9. Concepto acertado del perdón

El perdón está más relacionado con un concepto legal que con una actitud emocional.

La palabra “perdón” ha sido más usada dentro de los ámbitos de los tribunales que en el campo de las emociones. De todas las definiciones que se buscaron, terminamos en una propia, que se enunciaría de la siguiente forma: “Perdonar es renunciar voluntariamente al derecho de justicia”.

El perdón es casi como un mecanismo alternativo en las situaciones donde la justicia no logra ejecutarse, porque es imposible, o porque se decide simplemente la misericordia.

- **Ventajas de perdonar**

1. Permite al sujeto continuar con su vida sin elementos internos de disconformidad, con una armonía psíquica que le da más productividad en las acciones que ejecute. El mecanismo de perdón es el mismo que el necesario para la elaboración.
2. Es una acción ventajosa para el que otorga el perdón tanto como para el que lo recibe.
3. Estabiliza emocionalmente al sujeto, al reducir el estrés y la angustia.
4. Convierte en invulnerable psíquicamente a la persona ya que no habrá trauma con efectos permanentes.
5. Completa la elaboración de los traumas, permitiendo al sujeto no continuar ejecutando justicia en su mente sobre la situación y los causantes.

- **Síntomas de que no hemos perdonado**

1. Cuando no toleramos que el o los causantes tengan éxito y se los vea felices en su vida.
2. Cuando en nuestros pensamientos continuamos haciendo justicia a los causantes de los traumas.
3. Cuando aplicamos indiferencia.
4. Cuando gozamos con la angustia del otro.

Haber perdonado no significa que estemos de acuerdo con las actuaciones del que nos causó angustia. Tampoco que tengamos que mantener un vínculo con dichas personas ni que nos dejemos lastimar en el futuro.

- **Síntomas de que hemos perdonado**

1. Cuando la persona nos vuelve a lastimar, no le recordamos que ya antes nos había hecho daño.
2. Cuando estamos en paz por más que la otra persona avance en su vida y crezca.
3. Cuando podemos continuar nuestras vidas sin tratar de recordar las emociones que tuvimos al ser lastimados.

4. Cuando tomamos al pasado como pasado y al futuro con nuevas expectativas.

10. Perdonar duele, pero sana

*El perdón es un recurso psíquico indispensable
para elaborar los traumas.*

Dr. Sebastián Palermo

Cuando Angélica llegó a la casa de su abuela, descubrió que ella había olvidado que era el día de su cumpleaños. Esto la angustió mucho ya que hacía tiempo que le había prometido que juntas iban a ir al cine para festejarlo. Lo peor fue ver cómo su abuela no cambiaba su plan de irse a visitar a su prima.

—Nunca me voy a olvidar lo desplazada que me sentí —comentó en el consultorio.

Desde entonces, la relación de Angélica con su abuela cambió y esto le generó mucho estrés; cada vez que se reunían en familia, ella recordaba con insatisfacción la ofensa cometida por su abuela, lo que le permitía vivir nuevamente la emoción desagradable y volver a sufrir el mismo acontecimiento una y otra vez.

—¿Por qué no perdonas a tu abuela? —le preguntó el terapeuta.

—Lo he querido hacer, pero siempre me nace hacer otra cosa.

—¿Cómo que te nace?

—Siento hacer otra cosa.

—¿Y qué tiene que ver?

—Bueno, si yo la perdonase, tendría que sentir paz con ella.

—La paz la vas a empezar a sentir cuando comiences a cambiar tu forma de pensar hacia ella de forma diaria.

—¿Cómo sería eso? —preguntó Angélica.

—Pues bien, cada vez que te juntes con tu abuela, no le des rienda suelta a tus pensamientos, sino que cuando empieces a castigarla en tu mente, recuerda que ya la perdonaste y que no tienes elementos para condenarla, porque ya fue absuelta por ti.

—Pero ¿si siento otra cosa?

—Lo que sientas es producto de tus pensamientos pasados, ahora tienes que esperar que los nuevos pensamientos sobre ella empiecen a dar sus emociones.

—¿Y si en ese momento no tengo ganas de tratarla?

—Perdonar no significa demostrar cosas que no sientes, pero sí dejar de tratarla injustamente. Si ya no hay nada que ella te deba, porque ya la perdonaste, trátala con respeto, no hace falta que sientas un afecto hacia ella y que las estés abrazando o dándole besos como si la relación fuera muy cariñosa.

Para perdonar es necesario saber frustrarse.

En el caso mencionado, el terapeuta estaba tratando de focalizar a Angélica en lo que le convenía, no en lo que tenía que hacer. Era obvio que su abuela había sido injusta con ella, pero eso no podía remediarse y la consecuencia era la mala calidad de vida que llevaba Angélica cuando trataba de relacionarse con su abuela, debido a que no era capaz de elaborar la angustia.

Explicamos en el capítulo anterior la utilidad de elaborar la angustia y el sufrimiento, pero vuelvo a hacer énfasis en que no se trata de estar de acuerdo con lo que ocurrió, o aceptarlo como si tuviéramos la posibilidad de no hacerlo. Se trata de que el hecho ocurrió sí o sí, y esto no va a cambiar por más exigencias que apliquemos sobre la vida (“esto no es justo”, “esto no tendría que haber pasado”, “yo no acepto lo que ocurrió”, “esto no lo quiero en mi vida”, “yo no quiero tener un pasado así”, etc.) y por más que nosotros no estemos de acuerdo con que eso esté en nuestro pasado. Por lo tanto, viendo que no tenemos para dónde escapar, solo continuar al ver, lo conveniente es tratar de rescatar lo más posible para que los daños sean los menos que se puedan.

Esta posición es el “rescate del huracán”, y es lo que ocurre con los sobrevivientes de alguna inclemencia climática luego que la misma pasa por sus casas. Estas personas tratan de ver lo que todavía sirve para reducir las pérdidas. Es por eso que la capacidad de elaborar está asociada a separar las cosas que todavía se puedan usar y continuar con los recursos existentes.

Cuando una persona intenta perdonar a alguien, pasará por un período donde las emociones se van a mezclar entre bronca, angustia y tristeza. Esto es debido a las diferentes etapas de los pensamientos por las que pasa el sujeto hasta que estabiliza y domina las ideaciones que está acostumbrado a tener referente al tema.

Julián está acostumbrado a pensar mal de un compañero de trabajo que en una oportunidad se burló públicamente de él. Desde entonces, lo único que se le cruza por la mente cada vez que lo ve es lo repulsivo que le parece su compañero. Un día, Julián decidió perdonarlo, pero su mente estaba acostumbrada a asociar la imagen de su compañero con pensamientos agresivos, por lo tanto le llevó un tiempo dominar y corregir las ideas que tenía de su compañero, por lo que todo ese tiempo su sensación, cada vez que lo veía,

era la misma que tenía antes de perdonarlo. Poco a poco, en la medida que su mente se ordenaba, sus emociones también lo hicieron hasta llegar a ser normal la relación.

Para que Julián pudiera llegar a estabilizar sus pensamientos, pasó por un tiempo de angustia y broncas ante la presencia de su compañero y para eso le fue necesario utilizar un recurso psíquico muy importante: *la tolerancia a la frustración.*

11. Frente al significado

¿Por qué las personas entienden, pero no aceptan el proceso del perdón?

Todo se desencadena a partir de la demanda que tienen los sujetos: *“Esto no debería haber pasado”, “él no debería haber hecho eso”, “él no tendría que haberme dañado”*. Estas demandas son sostenidas por una valoración acerca del acto de la injusticia que es lo que mantiene la decisión de no perdonar.

—*¿Qué pasa si esa persona te causa daño?*

—*Tendría que pagar por ese daño...*

—*¿Qué significa que no pague por ese daño?*

—*Significa que se salió con la suya.*

—*¿Y qué significa que se haya salido con la suya?*

—*Que yo soy un estúpido.*

Es por esto que no perdona, porque si lo hace “es un estúpido” y como no acepta quedar como un estúpido, aparte de haber sido víctima de la ofensa del otro, decide cobrárselas por medio del recurso de los pensamientos agresivos.

Debajo de la decisión de no perdonar está lleno de creencias y valoraciones que tenemos arraigadas en lo más profundo de nuestros esquemas de pensamientos. Son esas creencias las que debemos desarticular para que puedan comenzar a operar los nuevos sistemas de valoraciones.

Siempre que uno decide no perdonar está implicado el Yo, el amor propio. El problema es que justamente lo que se daña si uno no perdona es el Yo, ya que la calidad de vida disminuye.

Se perdona a la persona; se juzga el acto.

Somos mucho más que máquinas productoras de acciones, somos cúmulos de

experiencias que tienen funciones definidas y propósitos establecidos. Cuando rotulamos nuestras vidas en base a nuestros errores, generamos varios efectos sobre nosotros mismos.

1. Realizamos una distorsión cognitiva denominada “abstracción selectiva”, es decir, definimos una situación a partir de un único detalle del panorama. Abstraemos del conjunto de la situación un detalle desde el cual analizamos algo.

Sergio fue a pasar el día con su hijo, paseó por el parque y comieron helados. En un momento de la tarde, su hijo se tropezó y se lastimó levemente sus rodillas. Luego de esta situación, Sergio se angustió mucho, porque ya estaba calificando que hubiera sido mejor no llevar a su hijo al parque.

Sergio concluyó su análisis basándose en que su hijo se había caído, pero descartó el resto del día, él abstraer de forma selectiva una situación y calificó el total por ella.

Lo mismo ocurre con nuestras vidas: si aprendo a definirme como un fracasado, porque no terminé la secundaria o la facultad, corro el riesgo de no tomar en cuenta los logros obtenidos. Cuando se trata de perdonar, pasa lo mismo: es necesario ver la totalidad del evento y el contexto general de una situación. Por ejemplo: si un amigo se olvida de llamarnos para nuestro cumpleaños, sería apresurado calificarlo como mal amigo sin tomar en cuenta las experiencias vividas y más si esta puede ser una situación aislada.

2. Corremos riesgo de centralizar el enfoque de nuestra atención en ese detalle, desplazando el resto de las cosas buenas que puede llegar a estar pasando. Esto va a ocupar gran parte de nuestro día y como consecuencia el estado de ánimo va responder al significado que le estemos dando a ese tiempo (bueno, malo, regular, etc.). Siguiendo con el ejemplo: *Sergio pasó el resto del día pensando que había sido un mal padre, porque su hijo se había caído, esto desplazó los buenos momentos que habían tenido y se angustió mucho pensando en este tema.*

3. El pensamiento se vuelve tan obsesivo que la persona está abierta a no cometer los errores que cree cometer, y este pensamiento reiterativo la induce a equivocarse. Este es un tema muy complicado, los psicoanalistas podrían dar una buena explicación del asunto, porque pareciera que cuanto más queremos evitar algo, más ocurre. Es como si el temor o miedo se transformará en una especie de fe negativa. Es como aquel que se dice a sí mismo: “Estoy a dieta, no tengo que comer”, luego se vuelve a repetir una y otra vez: “Estoy a dieta, no tengo que comer”, “no tengo que COMER”, “no tengo que **COMER**”. De alguna manera, el registro que queda en su sistema de cognición es “COMER”, más allá de lo que tenga o no tenga que hacer.

Cuando nos calificamos a nosotros hacemos lo mismo: “*No tengo que ser torpe*”, “*no tengo que ser torpe*”, “*no tengo que ser TORPE*”, “*no tengo que ser **TORPE***”. Y el registro que queda es el de “torpe”, porque la atención se concentra más en esta palabra que en la acción “no tengo”, por lo tanto vuelve a calificarse y a ordenarse lo que él es, “SER TORPE”. ¿Y cómo actúan los torpes? Torpemente, por lo cual vuelve a comportarse reforzando su creencia.

4. Adquirimos una identificación errada que nos induce a actuar de esa manera. Cuando nos identificamos con alguna calificación o rotulación acerca de quienes somos, esa calificación se convierte en nuestra puerta de acceso a lo que llamamos *ideaciones permisivas*, que son las excusas que tenemos para seguir actuando de determinada manera. Por ejemplo: si alguien cree que es adicto, cuando llegue el momento de tener que luchar contra el deseo de consumir o no, tendrá una excusa que lo habilitará para tal conducta, “soy adicto y los adictos consumen, así que si consumo, no voy a sorprender a nadie, porque la gente espera que yo consuma porque *soy adicto*”.

Es muy común para mí ver en el consultorio personas que no quieren cambiar y ponen la excusa de lo que ellos son y por lo cual no cambian.

—*¿Sabe qué pasa, doctor? Yo soy infiel de nacimiento, por eso no puedo cambiar.*

Por estos motivos, no es conveniente calificarnos por nuestras acciones para no distorsionar cognitivamente el asunto. Si nos rotularnos de algo que hacemos ocasionalmente, conlleva el riesgo de inducirnos a actuar de la forma en que nos rotulamos. De la misma manera que se aplica a nosotros, esto sirve para los otros. Es decir, que las personas no son lo que hacen, sino que hacen cosas que no tienen que hacer.

Por eso recomendamos que no se condene a las personas, sino que se centre la acción de justicia sobre el acto, para poder sanar las relaciones. Lo que se perdona es a la persona y se condena el acto, esto quiere decir que declaramos al acto como dañino para nosotros y por lo tanto, lo excluimos de la “lista de momentos agradables” y lo ponemos en la “lista de momentos no deseados”. Pero a la persona se la perdona más allá del acto. ¿Por qué? Por lo que estamos exponiendo referente a la conveniencia de perdonar.

12. ¿Qué pasa si la persona continúa agrediéndome luego de haberla yo perdonado?

Es muy importante aprender a poner límites a las personas que nos agredieron y que nos agreden de forma continua. Poner límites no es salirle con un golpe de puño, o gritarle todas las cosas que me hizo en la vida para que se de cuenta de que no soy ningún gil. Tampoco es vengarse del otro y buscar que sufra lo que yo sufrí, porque eso sería intentar hacer justicia, pero, en realidad, sería venganza, y solo promovería la situación de la víctima a victimario por venganza.

Se trata de no dejarnos influenciar en nuestras actitudes internas. Es no dar lugar a las palabras ni a los actos del otro para que modifiquen mis creencias sobre mí y sobre la vida.

Las siguientes pueden ser pautas para poner límites efectivos:

1. Tomar distancias de las personas que perturban nuestra calidad de vida. La excepción a esta pauta es si estas personas son nuestra responsabilidad.
2. No dar lugar a las opiniones dentro de nuestra mente. Nadie puede obligarnos a pensar de una determinada forma. Somos nosotros los únicos responsables de creer o no creer las palabras de los demás. ¿Por qué creer a aquellas personas que solo nos lastiman? Separemos nuestras opiniones de ellos.
3. Si es necesario, poner de intermediario a la Justicia. En el caso de que las palabras y las conductas no funcionen, no se queden con que el otro “es violento”. El temor paraliza. Es conveniente asesorarse de forma legal y ver cuáles son los derechos.
4. Ser amable en todo momento, pero firme en las decisiones. La amabilidad disminuye la ira, pero no por eso debemos permitir que nos sigan lastimando.

Perdonar implica anular el acto de nuestra lista de cobranzas, porque ya decidimos que era incobrable, y que es lo que le convenía a la administración de nuestras emociones, pero no significa que el cliente incobrable vuelva a sacar crédito en nuestro banco de confianza.

La confianza es un vínculo que se desarrolla, pero cuando se quiebra es necesario reconstruirlo. Pasará por todas las etapas de crecimiento que transitó antes de que estuviera desarrollada, pero a esto se le va a sumar el historial de la falla. Es por eso que cuesta más reconstruir una confianza que edificar una de cero. Lo que no quiere decir que no se pueda.

Cuando una persona repite su agresión contra nosotros, consciente o inconscientemente, nuestra responsabilidad será poner en la balanza si seguir con una relación que daña y sufrir el daño, o terminar y sufrir la pérdida de la relación.

Mónica se presentó a la terapia buscando la forma de aprender a vivir con su

marido, quien la golpeaba de forma repetida. Al analizar con ella la situación observamos que su marido no tenía la intención de cambio y que no consideraba un problema mayor la situación. Mónica tenía dos hijos, los cuales veían la escena cada vez que se desarrollaba en la casa. Era obvio que ella corría riesgo y sus hijos, también. ¿Por qué? Porque si por alguna situación su marido iba preso, sus hijos tendrían problemas emocionales y económicos.

Cada vez que él la golpeaba, volvía arrepentido, pidiendo perdón y asegurando que sería la última vez. El tiempo pasó, y Mónica ya no creía en un cambio. Su confianza se había roto. ¿Tendría ella que perdonar y continuar intentando? Nadie podría culparla si lo intentaba una y otra vez, pero no debía ignorar los riesgos que correrían ella y sus hijos. Lo coherente sería que se alejara hasta que él pudiera ejecutar un tratamiento o bien dejar el matrimonio de forma definitiva. ¿Por qué? Por una cuestión de sobrevivencia. ¿A qué costo continuar? ¿Quién sería beneficiado? Esto no significaba que Mónica no perdonara, a ella no le convenía pretender la justicia, porque no la iba a conseguir. Por lo que decidió perdonarlo y continuar con su vida. Ella hoy no tiene rencores y puede verlo sin problemas cada vez que él va a buscar a sus hijos, pero ya no son marido y mujer.

Perdonar no significa que no conozcamos lo que es bueno o malo para nosotros. Dios nos dotó de inteligencia para esto, para poder interpretar las situaciones y administrarlas lo mejor posible de acuerdo a nuestras posibilidades. Si un amigo tiene la costumbre de pedir dinero y no devolverlo, entonces le perdonaré la deuda, pero la próxima vez que solicite mi favor en lo económico le tendré que explicar que no puedo confiar en ese aspecto en él, porque tiene la debilidad de no priorizar sus compromisos económicos. ¿Y si se ofende? Pues ese ya no es un problema nuestro, el que tendrá que perdonar nuestra ofensa es él, si así interpreta nuestra acción.

13. Diferencia entre justicia y perdón

*Existen dos caminos que llevan al equilibrio:
el más conocido es la JUSTICIA,
pero su prima hermana es la que más situaciones
puede resolver y se llama PERDÓN.*

Dr. Sebastián Palermo

Ignacio estaba con muchas dificultades económicas, no podía encontrar trabajo

y tenía deudas de juego que ya comenzaban a causarle problemas. Un día, desesperado, fue a la casa de su amigo Manuel para pedirle dinero prestado por unas semanas. Manuel, que conocía que Ignacio no era muy prolijo con sus deudas, le explicó que necesitaría sí o sí el dinero treinta días después de que se lo prestará. Como no confiaba mucho en la responsabilidad de Ignacio, le pidió que le firmara un pagaré, con el fin de asegurarse cobrar el dinero. Acto seguido, Ignacio firmó el documento sin problemas y se fue con el dinero. Cuando se cumplió el mes, Ignacio no apareció con la plata. Por este motivo, Manuel lo llamó y le pidió que le devolviera el dinero, Ignacio alegó que no lo tenía y que dudaba mucho de que lo pudiera obtener en el futuro. Muy indignado con tal injusticia, Manuel fue con el pagaré a un abogado, pero triste fue la sorpresa para el abogado y para el acreedor al enterarse de que Ignacio se había declarado en quiebra y que no había nada para hacer. Ningún juez podía obligar a Ignacio a pagar su deuda, ya que no existía el dinero para hacerlo. La ira y la bronca comenzaron a tomar dominio de Manuel por la injusticia que se estaba cometiendo. Insistía una y otra vez con distintos abogados, y todos le decían lo mismo. Manuel no hacía nada más que pensar en cómo hacer justicia, y esto le llevaba mucho tiempo de su vida, al punto que comenzó a descuidar otras áreas de ella. No se trataba solamente de un pagaré, ahora era toda su vida. No hacía nada que no fuera pensar en su derecho a cobrar. El tiempo pasó, y Manuel había perdido mucha calidad de vida desde que Ignacio lo había traicionado. Un día, nadie sabe cómo, por sus propios medios, pensó en renunciar a ese pagaré, por lo que decidió romperlo y empezar a concentrarse en cómo volver a hacer dinero. Poco tiempo después, Manuel no solo había recuperado su calidad de vida, sino que no estaba angustiado y amargado, porque no tenía nada que reclamar, ya que no había ningún elemento legal para hacerlo.

La homeostasis es el equilibrio interno de las cosas. Todo funciona por equilibrios. Se necesitan dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno para obtener una nueva molécula, a la que llamamos agua. Se necesita la entrada de aire y la salida de dióxido de carbono de los pulmones para mantener los equilibrios de gases en el cuerpo. Se necesita que los músculos ejerzan una fuerza muscular proporcionalmente inversa a la fuerza que ejerce la gravedad sobre nosotros para mantenernos de pie. Todo tiene un equilibrio para funcionar correctamente; de lo contrario, tarde o temprano, se producirá la ruptura del sistema.

¿Qué pasaría si no fuese así? No se formaría la molécula de agua, tan necesaria; se

sufriría de alcalosis o acidosis metabólico, que es un problema físico muy serio si no se corrige, o nos caeríamos a cada rato o estaríamos saltando todo el tiempo. Cuando no hay equilibrio, predomina el caos y el desorden, lo que lleva a inestabilidades y aniquilación de sistemas.

A nivel psíquico ocurre lo mismo. De alguna manera, los seres humanos necesitamos cerrar temas para poder avanzar sin problemas en nuestro crecimiento psíquico. Cuando alguien deja un tema sin concluir, existen mecanismos de defensa que encapsulan la situación y nos permiten continuar con nuestras vidas por un tiempo, esto es lo que llamamos “represión” o “reprimir el recuerdo”. Pero estos mecanismos son útiles en casos de emergencias, mientras la persona elabora la situación, no es algo que sostenga indefinidamente el equilibrio psíquico de la persona. Funcionaría como el que esconde la basura debajo de la alfombra, todo va bien mientras nadie levante la alfombra. Y las personas pueden levantar la alfombra por dos motivos: para guardar más basura o por accidente.

Nuestra mente funciona de la misma forma: las personas pueden reprimir recuerdos o situaciones que no resuelven, pero existe el riesgo de que alguien o algo nos ponga en evidencia, o que intentando volver a reprimir otras situaciones, nos demos cuenta de que ya no tenemos capacidades psíquicas para hacerlo y todo sale a la luz nuevamente. Por este motivo las personas necesitan procesar la basura, sacarla de la mente. La basura son todas esas situaciones que hay que elaborar: un abandono, una violación, un despido laboral, un fracaso, lo que sea, necesitamos volver a tener armonía, a tener homeostasis psíquica, para seguir viviendo y enfrentar nuevas vivencias.

Dijimos que existen dos formas de procesar las cosas: hacer justicia o perdonar. Ocurre que no siempre se puede hacer justicia. Justicia es dar a alguien lo que merece. Si alguien nos abandonó, la justicia no sería odiarlo, sino que nos devuelva los años que nos privó de su presencia, pero eso no es posible, no se puede cobrar esa deuda. Es incobrable, como en el caso Ignacio, el cual no tenía los recursos para pagar lo que debía.

Existen situaciones en que las personas no pueden pagar sus deudas de vida. No pueden devolver la virginidad a una niña, no pueden quitar las noches de espanto de su mente ni el dolor moral. Esa situación es basura que hay que procesar, y la justicia no es eficaz, porque ni aun yendo a la cárcel el violador pagará la deuda con su víctima.

¿Qué hacer, entonces? ¿Mi vida queda en manos de un miserable? ¿Tiene él el poder de quitarme la calidad de vida?

Solo si se lo damos, solo si guardamos la basura que nos dejó en la casa. ¿Cómo la

sacamos si dijimos que no podemos hacer justicia?

Podemos continuar con nuestras vidas aceptando las pérdidas.

¡Pero no es justo!

¡Claro que no! No lo es ni podrá serlo. Podemos perder toda una vida intentando cobrar lo que no hay forma de cobrar, o podemos aceptarlo y sacarle jugo a la vida que queda para ser vivida.

***La elección la tiene cada uno,
la decisión está en cada uno.***

14. Demandar justicia

Cuando trato este tema con las personas, me miran como si estuviera del lado de los que hacen daño y no del lado de los afectados. Definitivamente, mi posición es no avalar a las personas que desatan injusticias tan impunemente. Pero no puedo detenerlos, solo educar a las víctimas a rescatar lo que se pueda de su vida psíquica. Demandar justicia cuando se está totalmente seguro de que no se conseguirá solo aumentará nuestra tensión arterial y despertará una gastritis que antes no estaba.

Demandar justicia es nuestro derecho, eso nadie lo duda. Todos podemos pasar la vida exigiendo que nos quiten la carga que otros nos pusieron. Todos podemos exigir que el pasado sea cambiado, que los recuerdos sean borrados y que los sucesos que vivimos sean otros. Todos podemos hacerlo, pero de nada servirá. Demandar justicia cuando no se puede obtener es como el que va a una carnicería y comienza a exigir que se lo atiendan y que le den botones para su saco. Por más que grite y que se enoje, no conseguirá sus botones, solo obtendrá mayor bronca, porque su exigencia no es cumplida.

La justicia es buena, equipara las situaciones y deja conforme a todos, pero no siempre es llevada a cabo por las personas. De hecho, es más probable que las personas sean injustas tratando de hacer justicia a que logren su cometido. ¿Por qué? Porque el ser humano es muy subjetivo, es decir, que siempre evaluará desde una perspectiva y valoración personal no siempre protocolizada. No está escrito en las leyes cómo se trata a un tío que abusó de nosotros en la infancia, pueden decir qué le corresponde desde lo legal, pero no hay nada escrito en cuanto a las emociones que debemos tener, por lo tanto esa área queda reservada a la libertad individual.

Demandar justicia es un derecho, pero también es una opción. No es una obligación hacerlo, no se trata de quedar como tontos, sino de administrar nuestra psiquis lo mejor posible. Tonto es el que sabiendo que no llegará a ningún lado toma un camino, porque todos le dicen que lo haga. Tonto es el que sabe cómo mejorar su calidad de vida y decide no hacerlo con el objetivo de arruinarle la vida a otro. Tonto es el que trata de llegar a la luna saltando, o el que pretende sacar agua de la roca firme. Muchos son tontos, pero nunca seremos tontos por perdonar. Nunca seremos menos por hacerlo, no señor, perdonar es una opción de libertad y es nuestra decisión hacerlo.

15. Ser libres de las personas

El perdón nos da el poder de ser libres de las acciones de las personas. Nos da el poder de no ser dañados por enfermos que tratan de arruinarnos la vida, solo porque les queda cómodo hacerlo.

Perdonar es un derecho, pero también es una obligación si queremos avanzar. Nadie avanza sin perdonar, porque siempre tendrá que volver a repasar lo ocurrido para recordar que el tema no está terminado.

Cuando alguien decide no perdonar, está decidiendo estar esclavizado por la persona que lo daño. Esclavizado en la mente, en el recuerdo, en la emoción. Podrá haber pasado tiempo, distancia, podrá haber muerto la persona que nos daño, pero nosotros seguiremos esclavizados.

*Cuando perdonamos, decidimos hacerlo,
porque no tenemos nada que resolver;
cuando no lo hacemos, intentamos resolver algo
que no sabemos qué es.*

Ejercicio de reflexión

Diez pasos hacia el perdón

1. Escribe en una hoja los nombres de las personas que te han ofendido o herido. (Vale

- incluir a Dios y tu propia persona).
2. Trata de reconocer cuál es la emoción predominante frente a estas personas por la forma en que te ofendieron y cuál es el significado que tiene para ti lo que hicieron. Escríbelos al lado de cada nombre.
 3. Ordena el significado. ¿Existe la posibilidad de que tu valoración esté distorsionada? ¿Te sirve mantener la exigencia de que lo que ocurrió no haya pasado? ¿Cambia en algo tu exigencia? Lo que te ocurrió, ¿puede pasarle a la gente? ¿Tú eres gente? ¿Te pudo haber pasado?
 4. Toma la decisión de perdonar. Recuerda que perdonar no es una emoción.
 5. Arma una lista de la forma de pensar que tienes frente al hecho que te daño, o la persona que lo causó. Luego, pon el pensamiento que te conviene activar (en lugar del otro) para que no generen emociones que te perturben.
 6. Utiliza el recurso de la empatía para intentar comprender la forma de pensar de la persona que te daño. (No lo estás aceptando ni apreciando, intentaremos comprenderlo para mejorar nuestra posibilidad de perdonar).
 7. No esperes que tu perdón genere un cambio en la otra persona o situación.
 8. Presta atención a la mejor calidad de vida que podrás desarrollar, describe tus nuevas emociones.
 9. Si hay alguna culpa que te corresponde, acéptala y pide perdón en cuanto dependa de ti.
 10. Destruye la lista de personas y repite en voz alta tu decisión de perdonarlos.

Capítulo 5

Cómo enfrentar los miedos

1. Una emoción dominante

Una fábula cuenta la historia de dos liebres que, en primavera, fueron perseguidas por un lobo, con la intención de comérselas. Ante tremenda alerta, ambas amigas encontraron refugio en la pequeña cueva de una roca, la cual alcanzaron a tapar con otra piedra, con el objetivo de salvarse de la muerte segura en manos de su depredador.

—¿Qué hacemos ahora? —dijo una de ellas.

—Esperar. No podemos hacer otra cosa hasta asegurarnos de que el lobo se haya ido. No podemos cavar, porque esto es roca, y no tenemos otra salida.

El tiempo pasó, y las pequeñas liebres comenzaron a tener hambre, pero la idea de que las estuviera esperando el lobo las aterraba. Decidieron esperar otro buen rato. Cuando estaban por salir, sintieron el rasguño y el olfateo de su enemigo detrás de la piedra que cubría la entrada.

—No podemos salir, debemos esperar más —dijo una de ellas.

—Pero ¿cuánto tiempo?

Habían perdido la noción de si era de día o de noche, no tenían idea de cuánto tiempo había pasado, pero sentían hambre y sed.

—Tenemos que salir —dijo una de ellas.

—No, si salimos moriremos —contestó su amiga.

—Pero si nos quedamos, moriremos también —replicó su compañera.

—Es solo un tiempo más...

El hambre comenzó a debilitarlas.

—No puedo más, tengo que salir.

—Estamos tan débiles que no podremos correr y el lobo nos apresará fácilmente.

Debemos esperar otro poco, para asegurarnos de que se haya ido.

El tiempo siguió transcurriendo, y el temor de que el lobo estuviera afuera hizo que ambas amigas se quedaran encerradas, debilitándose al no poder comer. Finalmente, cuando el hambre las obligó a tomar la decisión de salir, no tuvieron las fuerzas suficientes para empujar la piedra que tanto las había protegido.

El miedo es una de las emociones básicas que se desprenden de la angustia y es necesario para el hombre al momento de definir situaciones vitales. Como lo ilustra el relato de las pequeñas liebres para salvarse del lobo. Pero se convierte en un carcelero cuando queremos librarnos de su protección y desgasta nuestras fuerzas psíquicas hasta no poder hacer otra cosa más que pensar en él.

Como introducción de este capítulo, diremos que el miedo es un mecanismo defensivo que intenta activar conductas de prevención ante posibles situaciones de peligro. Por lo tanto, el miedo en proporciones coherentes es útil al ser humano, pero se convierte en problema cuando nos detiene para tomar decisiones que harán la diferencia entre una buena y una mala calidad de vida. Según el Diccionario de la Real Academia Española, el miedo es “una perturbación angustiante del estado del ánimo ante una situación de riesgo o daño, sea este real o imaginario”.

La respuesta biológicamente heredada ante la emoción del miedo hace que actuemos con reacciones defensivas instantáneas frente a situaciones de peligro, y este tipo de reacciones son las que han protegido a la especie humana durante miles de años. La carga genética, legada por nuestros antepasados, pulida y perfeccionada por tanto tiempo de adversidades, ha permitido al hombre desarrollar respuestas rápidas, automáticas y complejas que nos defienden de peligros potenciales. Por ejemplo, el miedo a las tormentas y a las serpientes es tan común que es casi innato.

Como explica el psiquiatra Roberto Ré, director de la Red Sanar, “la función del mecanismo cerebral del miedo no es provocar la experiencia de su vivencia, sino producir un accionar que detecta el peligro y pone en marcha respuestas que aumentan la probabilidad de supervivencia en una situación peligrosa, con la forma más ventajosa posible. Es un mecanismo de la conducta de defensa, la cual participa muchas veces sin mediación de la conciencia”.

2. ¿Cuál es el problema con el miedo?

Cuando afectan negativamente la calidad de vida y manipulan nuestro sistema de decisiones correctas, las emociones comienzan a ser perturbadoras, empujándonos a conductas disfuncionales que pueden poner en riesgo nuestras vidas o la productividad en ellas.

En el ejemplo de las dos liebres, vemos claramente cómo el temor salvo sus vidas al momento de esconderse, pero acabo con ellas al momento de tener que salir de la cueva. En la vida real, muchas veces morimos en cuevas sombrías de angustias y tristezas por pérdidas de realidades que se desvanecieron por no avanzar debido a los miedos. Allí es cuando los miedos dejan de ser nuestros protectores para transformarse en nuestros carceleros.

Los miedos deben ser educados y enfrentados.

Claudia llegó a la entrevista más triste que nunca.

—¿Por qué estás tan triste? — le preguntó el doctor.

—Hoy me enteré de que mi ex se casará con su actual novia el próximo mes.

—¿Qué ocurrió con él? ¿Por qué terminaron?

—Creo que por mi culpa.

—¿Lo amabas?

—Sí, lo amaba mucho...

—¿Y él te amaba?

—Sí, seguro que sí, y mucho...

—Dime qué ocurrió.

—Él me venía proponiendo matrimonio hacia varios años, y yo lo postergaba. Finalmente, acepté, pero un mes antes de la fecha me eché para atrás. Creo que eso hizo que se fuera.

—¿Por qué cambiaste de opinión, Claudia?

—No lo sé. Mis padres se separaron, la mayoría de mis amigas se han separado luego de casarse, y creí que el matrimonio arruinaría todo, no me animé a dar el paso siguiente, me paralicé y lo perdí...

Claudia se había metido en un “cuarto de protección” para evitar sufrir como lo hicieron sus padres y sus amigas, pero se convirtió en una cárcel de angustia que tomaba su mayor apogeo al ver cómo la persona que había amado se casaba con otra. ¿Será que el miedo le hizo perder la posibilidad de ver sus sueños hechos realidad?

De la misma forma que el resto de las emociones, el miedo necesita de un sistema de creencias para poder manifestarse. En este caso, los miedos se generan por la creencia de que cosas malas ocurrirán y no tenemos los recursos necesarios para enfrentar tales

adversidades.

Los dos elementos de la creencia son necesarios para que el miedo se produzca:

1. **Algo malo ocurrirá.** El individuo asume de forma casi irrefutable y con una fe negativa profunda que algo malo ocurrirá en el próximo tiempo. Esta creencia la puede haber desarrollado por manipulación externa de forma voluntaria o involuntaria por los educadores, como los padres, o la escuela, o la iglesia. Por ejemplo: el papá de Martín le repetía que se preparara bien, porque el día que se casará su vida no iba a ser tan fácil, sino que las dificultades iban a aumentar considerablemente. El resultado fue que Martín no asumiera relaciones de compromiso aun con sus 40 años. O por deducción personal de las experiencias vividas, que se analizan y se proyectan como altas probabilidades en el futuro. Por ejemplo: Natalia veía continuamente cómo se burlaban los compañeros de clases de Miguel, porque él asistía a una iglesia cristiana los fines de semana. Esto la llevó a mantenerse alejada de una búsqueda de Jesús, ya que la asociaba con que se burlarían de ella.
2. **No puedo hacer nada para cambiar lo que ocurrirá.** Aquello que completa la percepción fatalista del futuro no es solo el acontecimiento externo, sino también la ausencia de confianza en lo que la persona puede hacer con respecto a tal acontecimiento. Por ejemplo: cuando el profesor de matemáticas llegó al aula y dijo que tomaría examen, Paula empalideció del susto. Por el contrario, Fabián, que había estudiado, hizo una mueca de sorpresa. La diferencia está en la confianza que se tiene cada uno de los protagonistas para resolver la situación.

3. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando tememos?

En el cerebro se generan los procesos bioquímicos necesarios para desencadenar el miedo. En particular, en una parte del mismo a la que se denomina sistema límbico. Entre muchísimas funciones, este sistema es el encargado de regular las emociones del hombre y sus interacciones relacionales. Es decir, un daño en este lugar puede provocar malas respuestas conductuales, como ser más intolerantes, perder el afecto por otros, no expresarnos de forma emocional adecuada, tener miedos exagerados o enojos desproporcionados, etc.

Dentro del sistema límbico, se encuentra la amígdala cerebral, que es la encargada de regular las funciones de ira y de temor. Ella se encarga de activar el sistema de alerta para generar la huida y la evitación del dolor y, en general, las funciones de conservación del

individuo y de la especie. Allí se registra toda la información que se recibe a través de los sentidos, la cual queda almacenada para poder ejecutar comparaciones en el futuro ante experiencias similares. Por ejemplo: mi hijo, cuando tenía 2 años, se asustó por los ladridos de un perro. Tiempo después, en un campo, cuando vio un caballo, lo asoció con el perro y comenzó a llorar. Su sistema de registro relacionó lo que nunca había visto con alguna imagen guardada en su memoria, y lo que encontró fue la imagen de un perro que estaba asociada al miedo. Cuando vio el caballo, lo asoció al miedo por el parecido de la imagen.

Al hacer asociaciones inmediatas y automáticas, el propósito del organismo es evitar desgastar energía psíquica de forma innecesaria, actuando de la misma forma en la que se actuó anteriormente. Este es el fundamento orgánico y fisiológico y es aquí donde se forma la huella psíquica.

Se han realizado estudios donde se observa que la hormona vasopresina o antidiurética es la que media las reacciones de miedo en la amígdala. Entonces, se pensó en buscar una sustancia que bloquee esa hormona y de esa manera, se resuelven los problemas de miedo. La respuesta fue que la reacción de temor es demasiado importante en la vida del hombre, ya que por medio de ella, en las relaciones sociales nos permitimos alejarnos de personas que nos hacen daño, o nos podemos defender huyendo de situaciones peligrosas, entre otras. No se ha encontrado la forma en la que se quiten cierto tipo de miedos, esa será la tarea del hombre: aprender a desarrollar un carácter que le permita enfrentar sus miedos más allá de sus emociones.

Por medio de estudios de imágenes, se observó que esa parte del cerebro, llamada amígdala, cuanta más unión de fibras nerviosas tenga con otra parte del sistema límbico denominada cíngulo anterior, la persona tiene más capacidad de enfrentar sus miedos. Por el contrario, cuanto menos conexiones, menos posibilidad de enfrentar sus miedos.

También se estudió que por medio de la educación emocional, a través de distintos tipos de terapias cognitivas y estimulaciones cognitivas, se puede promover comunicación de la amígdala cerebral y el cíngulo anterior, por lo que las personas afectadas podrían aprender a actuar con menos miedo y a tener mayor seguridad en sí mismas.

***Una vez más llegamos a la conclusión
de que es nuestra forma de valorar los acontecimientos
la que influye en nuestro cuerpo y
producen distintos tipos reacciones emocionales.***

Como dijimos antes, en el caso del miedo, la creencia de que algo malo ocurrirá y de que no tengo las herramientas necesarias para enfrentar la adversidad, activará a nivel

fisiológico una serie de mecanismos que se manifiestan en el cuerpo como una reacción de estrés.

Estos son los efectos que se generan en el organismo (fuera de lo explicado en el sistema nervioso central):

1. Se aumentan los latidos cardíacos para irrigar mayor cantidad de sangre, con el objetivo de oxigenar mejor los músculos para la huida o reacción (recordemos que el corazón es el músculo que se encarga de bombear sangre al cuerpo).
2. Se dilatan los bronquios (son los tubitos que están dentro de los pulmones) y se aumenta la respiración. Esto mejora el intercambio gaseoso a nivel alveolar (la parte más chiquita del pulmón donde el oxígeno entra al glóbulo rojo), permitiendo la oxigenación de la sangre.
3. Se mejora la irrigación de la musculatura esquelética (los músculos que podemos controlar con el fin de prepararnos para la huida o acción).
4. Se aumenta la expulsión de glúcidos (glucosa) del hígado a la sangre. Esto permite que la glucosa entre a las células y reciban energía (principal fuente de energía del cuerpo).
5. Se eleva la posibilidad de coagulación en la sangre. El organismo se prepara por las dudas haya algún sangrado (el organismo interpreta todas las situaciones de amenaza de igual manera, ya sea que estemos en un accidente de tránsito o que cierre el banco antes de realizar un depósito).
6. Se disminuye la capacidad excretora del estómago e intestino.
7. Se restringe la respuesta a estímulos sexuales y el funcionamiento de los correspondientes órganos (esto pone de manifiesto las dificultades que sostienen las personas víctimas de este tipo de reacción cuando es desproporcionada).
8. Se disminuye la respuesta inmunológica del organismo.
9. Se aumenta la sudoración.

4. Clases de miedos

No todos los miedos tienen el mismo origen ni el mismo objetivo de funcionalidad. Se han definido algunos tipos de miedos diferentes:

- Miedo real: es la emoción que está acorde en intensidad a la situación que se vive. Por ejemplo: cuando Laura se paró al borde del trampolín de unos seis metros de alto,

sintió miedo, por lo que estuvo un rato largo evaluando si se tiraba o se bajaba.

- Miedo neurótico: la intensidad emocional vivida es más fuerte que en el rango de normalidad de las personas y se expresa de forma manifiesta y llamativa. Por ejemplo: Verónica y sus amigos llegaron a la cabaña, que estaba llena de telas de arañas. Ella comenzó a gritar de tal forma que asustó al resto, haciéndolos huir despavoridos.
- Miedo agudo: el acontecimiento temido es real y se puede visualizar en un tiempo inmediato. Por ejemplo: el miedo que puede tener alguien a realizar algún viaje en avión por temor a volar.
- Miedo crónico: se produce frente a situaciones no observables ni palpables, son acontecimientos imaginarios del futuro. Pueden durar toda la vida y modifican la calidad de vida de manera significativa. Por ejemplo: el temor de una madre a que sus hijos se mueran.

De la misma forma que el resto de las emociones, los miedos son subjetivos, y no podemos abordar el estado emocional de los demás si no es por medio de la palabra. Por este motivo las diferentes culturas han designado variantes para poder entender la magnitud de la experiencia de miedo que se está viviendo.

La enciclopedia Wikipedia hace una serie de distinciones que me pareció práctico y conveniente que conozcamos:

- Temor: procede del latín “*timor*”. Pasión del ánimo que mueve a rehusar las cosas dañosas o arriesgadas o huir de ellas. Recelo de un daño próximo. Habla de la actitud de cuidar algo para no dañarlo.
- Aprensión: reacción de desconfianza.
- Canguelo: proveniente del idioma caló (o romaní español, usado por el pueblo gitano de España), es un miedo breve. Significa originariamente ‘apestar’, y se relaciona con el aflojamiento de esfínteres que produce el miedo.
- Terror: miedo intenso, considerado como la mayor expresión del mismo, y está focalizado en pensar que va a ocurrir algún acontecimiento o acción nefasta.
- Horror: similar al anterior, pero implica algo repugnante y negativo. Probablemente esté más relacionado a la expresión que se tiene ante situaciones de derramamientos de sangre.
- Pánico: miedo sin fundamento que se activa de forma automática. La palabra deriva del nombre del dios Pan, que era un niño solitario, triste y taciturno, que solía esconderse en una caverna. Si algún extraño se acercaba a perturbarlo, lanzaba un grito espantoso que atemorizaba y hacía huir a quien lo escuchase, con un miedo intenso al que se denominó pánico.

- Susto: miedo breve y súbito, procedente de una causa pequeña.
- Fobia: miedo que tiene por objeto elementos precisos, pero es desproporcionado entre la intensidad y la causa.

5. Un invasor en nuestras vidas cotidianas

Cuando Diego vio la víbora que se dirigía hacia él, de forma determinada saltó arriba del auto y cerró la puerta. Su corazón palpitaba y sentía su respiración más acelerada.

No es debido a estas reacciones o emociones que leemos un libro que nos instruya sobre cómo educar las emociones. El problema se manifiesta cuando comenzamos a sembrar creencias de inseguridad en nuestras mentes. Esto nos empujará a movernos en la vida de acuerdo a estas creencias, y cuando menos nos damos cuenta, todas las decisiones que tomamos están directamente relacionadas a los miedos.

Así alguien que teme no tener dinero para educar a sus hijos, difícilmente se animará a dejar su trabajo de empleado para poner un negocio propio, porque quizá le pueda ir mal. Alguien que teme que las enfermedades afecten su vida, invertirá mucho tiempo visitando médicos que le indicarán cada vez más medicaciones para prevenir posibles enfermedades. Alguien que teme quedar solo, aguantará una relación de violencia aunque su vida esté en peligro.

El temor afectará las decisiones de inversión de tiempo para poder sostener vidas *seguras*. Se intentará trabajar lo suficiente para tener el dinero que mantengan una buena casa, un buen auto, unas buenas vacaciones. Además, se buscará sostener ese empleo para poder mantener lo conseguido. Así, una vez logrados los sueños, las personas tienen que protegerlos, y la fantasía de que alguien se los robe, comienza a merodear, por lo que tomarán medidas preventivas. Estas medidas tranquilizarán el miedo y buscarán mantener la seguridad. Seguros médicos, de autos, de casas, cerraduras, alarmas, buenos autos para evitar accidentes, buenos colegios para la educación de nuestros hijos, buenos barrios para evitar la inseguridad, etc.

Todo en la vida comenzará a regirse con el objetivo de prevenir lo peligroso, lo que pueda afectar nuestra seguridad. Si bien estas medidas pueden ser funcionales, ocurre que, muchas veces, las personas cruzan esa barrera y sus temores se tornan obsesivos, y en lugar de dedicarle un cierto tiempo en la prevención, esa actitud se torna el centro de las actividades de la vida.

Carolina era una joven que había progresado rápidamente en la empresa donde trabajaba, su ritmo de vida estaba concentrado en lograr una posición jerárquica para lograr acceder a un mejor salario. Ella puso todas sus fichas en eso. De repente, un día, sin previo aviso, recibió un telegrama de despido. A partir de ese momento, aparecieron agitación, sudoración, mareos, entre otros. Ella comenzó a tener síntomas de pánico, que es un estado de ansiedad que se genera como consecuencia de estados de inseguridad profundos. Ella había puesto su sistema de creencias en que la fábrica era su cobertura. Nunca se dio cuenta de que estaba dejando de lado los aspectos restantes de su vida, porque estaba invirtiendo en lo que entendía que era su seguridad. De pronto, lo que consideraba seguridad se esfumó y ahora ella no tenía nada.

Personas con este perfil invierten con buena motivación todos los aspectos de su vida en lo que creen que les proporcionará seguridad, y eso no está mal, pero es riesgoso ya que dejan de lado otros aspectos que también hacen a la seguridad de los proyectos y los afectos, como la familia y los amigos.

Carolina no se casó y tenía una vida social poco desarrollada debido a que invertía mucho tiempo en su trabajo. Cuando la crisis llegó, no solo se desmoronaban sus proyectos, sino que tampoco tenía contención, lo que hacía el proceso más doloroso.

El hijo de Lautaro había nacido hacía un año, y hasta ese momento él decía: “Mi vida era normal, pero cuando nació mi hijo todo cambió”. No dormía de noche y pasaba largas horas al lado de la cuna mirando si su hijo respiraba. Prácticamente había dejado de disfrutar de las cosas simples. Salir a jugar la plaza significaba estar alerta de que ningún insecto molestará a su hijo; si el clima cambiaba, implicaba no salir y perder las oportunidades de distracción. Había dejado de juntarse con sus amigos, porque movilizarse era cargar una serie de maletas con elementos de prevención. En una oportunidad llevó hasta el nebulizador en su auto. Lautaro llegó a la consulta por su esposa, no por sus miedos ni por su hijo, el cual estaba en perfecto estado de salud. Ella no aguantaba más vivir en la cárcel de prevención que él había generado en torno a su hijo.

A veces, para evitar situaciones de riesgo, o por miedo, hacemos cosas riesgosas que terminan siendo peores que la misma prevención. Lautaro estaba perdiendo su familia por querer proteger su familia. ¡Qué paradoja! Cuando la prevención se convierte en el centro de nuestras decisiones, la misma comienza a tornarse en patológica.

Es necesario arriesgarse. Los riesgos son una situación que puede desencadenar en algún tipo de daño. Pero si los vencemos, tienen más botín que los ámbitos de seguridad

y, por cierto, mayor satisfacción.

Quien quiera el botín más grande, debe arriesgarse.

6. Cuando miedo se transforma en enfermedad

Nadie quiere sentir miedo. Las personas con sentido común intentan evitarlo. El estado anterior al miedo es un estado de alerta, que busca asegurarnos que todo está como habíamos calculado y que no se generará la situación de riesgo. Ese estado de alerta se vive bajo la emoción de la *ansiedad*. Cuando el estado que deseamos que no ocurra sucede, ya entramos en los ámbitos del miedo.

***El miedo moviliza las decisiones que se toman y,
por lo tanto, mueve el mundo de los humanos.***

Melisa fue con su hijo de 4 años a la pileta. Ella estaba todo el tiempo alerta, mirando a su hijo para asegurarse de que nada malo le ocurriera. Ella estaba en un nivel de ansiedad fisiológico que le permitía estar concentrada a la vez de poder hacer lo que tenía que hacer. De repente, no vio a su hijo emerger del agua y observó que el guardavida se tiraba de prisa a la pileta. El cuerpo de Melisa se paralizó y el terror se apoderó de ella.

La separación entre ambos estado emocionales no es algo que esté definido ni que pueda cuantificarse de forma clara. Ni siquiera es práctico en la vida cotidiana, ya que se resolverán de la misma manera. Pero sí es útil para poder entender el proceso que muchas veces nos deja cautivos.

Desde el punto de vista de la terapia cognitiva (siguiendo a Aaron Beck, uno de los fundadores de dicho modelo psíquico), la ansiedad se caracteriza porque la persona que la sufre tiene la siguiente tríada de creencias que pueden ser conscientes o inconscientes:

- **Visión del futuro como incierto:** el sujeto vive lo que cree que ocurrirá en el futuro de forma anticipada y lo interpreta como ámbitos de peligro o desagradables, como amenazas físicas y sociales para él mismo. Por ejemplo: si no puedo depositar este cheque a tiempo, me cerraran la cuenta. ¿Qué hago si me cierran la cuenta? ¡Dios mío! ¡Qué hago! Nadie me va a dar más crédito. ¡Maldición! ¡Tengo que depositar este cheque!
- **Visión del entorno como peligroso:** el individuo cree que lo que ocurre a su alrededor puede perjudicarlo. Por eso extrema las medidas de prevención, para que

nadie ni nada interrumpen su calidad de vida. Por ejemplo: él caminaba por la calle sobresaltado, cada mirada de un desconocido era interpretada como amenaza a su vida. ¿Y si me asaltan?, pensaba continuamente.

- **Visión de uno mismo como carente de capacidad o recursos para superar esos peligros:** en la ansiedad no solo se interpreta que algo malo puede ocurrir, sino que esta creencia se asienta sobre la base de interpretación que uno no es capaz de resolver el problema o peligro que se viene. Por ejemplo: no me animo a entablar una conversación con alguien desconocido, voy a quedar en ridículo si me pregunta algo, ¿qué hago si me pregunta?, ¿y si de los nervios digo cualquier idiotez?, ¿qué hago si quedo como un idiota?

Como se puede observar, los procesos cognitivos son los mismos que gatillan el estado de miedo, pero en esta fase se intenta evitar que el acontecimiento concreto llegue hasta nosotros.

7. La ansiedad, la antesala del miedo

Como explicamos, cuando la ansiedad trasciende los estados de miedo, puede generar estados patológicos. Así las personas convierten su estado de ansiedad normal en formas de vidas continuas. Esto marcará huellas psíquicas que empujarán al cerebro a responder de formas automáticas en diferentes situaciones, generando patologías concretas.

El Manual de Diagnóstico de Salud Mental de la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM IV) definió algunas de ellas:

Trastorno de ansiedad generalizada: se caracteriza por una ansiedad y preocupación excesivas, difíciles de controlar, que provocan un deterioro en la calidad de vida ya que alcanza a interferir el área laboral, social y familiar. Estas preocupaciones son permanentes, intensas, perturbadoras y duraderas. Las personas que sufren este tipo de ansiedad tienen serias dificultades para olvidar los sucesos cotidianos, y sus angustias están referidas a su familia, su trabajo, sus estudios, etc., es decir, a situaciones que en la mayoría de los casos podría controlarse o, incluso, postergarse.

Los síntomas que acompañan a este tipo de ansiedad son inquietud, fatiga, dificultad en la concentración, irritabilidad, tensión muscular, trastorno del sueño, temblores, inquietud motora, dolores y entumecimiento muscular, manos frías, sudoración, sequedad de boca, náuseas, diarreas y ganas de orinar con mayor frecuencia.

Ansiedad social: se caracteriza por el deseo de evitar situaciones sociales interactivas con desconocidos o donde puede ser sometido a exposición con la opción de ser evaluado por el resto (hablar, comer, escribir en público, o algún otro tipo de actividad social donde haya personas con quienes el individuo no tiene confianza). Se cree que es la más común de las ansiedades y estudios sostienen que el hablar en público es el principal miedo de la población general. En este tipo de ansiedad, la mayor preocupación es la de parecer incoherente, quedarse sin palabras, mostrar signos visibles de vergüenza o de timidez, como sudar, tartamudear, sonrojarse, etc. En otras palabras, la persona que sufre esta ansiedad piensa que puede quedar en ridículo ante los otros, y esto le puede llevar a perder el respeto de las personas, o amistades, o posibilidades de empleos, o no conseguir relaciones con mujeres u hombres, etc. La persona anticipa el futuro e interpreta que las consecuencias de su exposición van a desencadenar en algo trágico para la calidad de su vida.

Si bien el sujeto reconoce que su preocupación es excesiva e irracional, no puede controlarla y desemboca en la evitación de situaciones que lo puedan exponer. Este hecho se torna angustiante, porque deja de relacionarse poco a poco con el medio y comienza a tener una mala calidad de vida, y abandona trabajos, relaciones interpersonales, actividades sociales, etc.

Los rasgos más importantes a tener en cuenta en este tipo de ansiedad son: miedo a sentir vergüenza en una o más situaciones sociales, temor a la evaluación negativa, a veces puede sufrir cuadros muy parecidos al pánico, pero siempre asociados a situaciones sociales y no de forma inesperada.

La timidez está relacionada con este tipo de ansiedad, pero en un grado mucho menos disfuncional. No obstante, los investigadores coinciden en que es la timidez el campo donde se desarrolla la ansiedad social.

Se identifican dos tipos de ansiedades sociales: las *generalizadas*, donde el temor y la evitación incluyen la mayoría de las situaciones sociales. Aquí la incapacidad funcional es más elevada. Y las *específicas*, que engloban unas pocas situaciones sociales (dos o tres) como hablar en público, dar exámenes o cualquier otra, pero sin afectar el resto de las situaciones.

Ataque de pánico: es una de las experiencias más desagradable y penosa que una persona pueda transitar. Es tal el grado de angustia que se genera que la persona vive con temor de que vuelva a aparecer este ataque que no registra causa lógica. El Dr. Roberto Ré, en su libro *Nuestra salud mental*, escribe: “El organismo reacciona normalmente ante una alarma con dos tipos de respuestas: lucha o huida. En la persona con pánico, la señal

de alarma se enciende automáticamente ‘sin causa que la justifique’. La respuesta del paciente es de sorpresa y miedo, ya que no encuentra justificación, se siente confundido mientras los síntomas se encuentran presentes. No sabe si debe luchar o huir, ni de qué, ni de quién, por eso el temor lo paraliza”.

Sus síntomas están relacionados con la descarga de adrenalina que se genera por el temor intenso, esto desencadenará palpitaciones, sacudidas del corazón con aumento de la frecuencia cardíaca y/o de la presión arterial (que empuja a tener la creencia de que pueden morir de un problema del corazón. Esto no es real en la mayoría de las personas, ya que el aumento del consumo de oxígeno activa mecanismos compensadores retrógrados, como el aumento del óxido nítrico que, ante el incremento de la frecuencia cardíaca, actúa dilatando las arterias coronarias, evitando así un infarto cardíaco); también puede haber sudoraciones excesivas, temblores o sacudidas, oleadas de calor, sensación de ahogo o dificultad para respirar, sensación de atragantamiento, dolor u opresión torácica, dolor de estómago, náuseas o molestias abdominales, vértigo, hormigueos corporales, escalofríos y urgencias miccionales. Entre los síntomas a nivel cognitivo (en la cabeza de las personas) aparecen el miedo a volverse locos, a morir y a vivir esto delante de otras personas.

Por lo general, las crisis no duran más de 10 a 20 minutos, pero pueden repetirse varias veces por día de acuerdo al nivel de ansiedad. Cuando el cuadro aparece en varias situaciones dentro de un mes de plazo, el ataque de pánico comienza a cronificarse, y pasa a ser *trastorno de pánico*.

Uno de los principales problemas que tiene el ataque de pánico es que la persona comienza a automatizar un sistema de *miedo al miedo*, lo que la lleva a recluirse en su domicilio para evitar que le dé un ataque delante de otras personas y quedar expuesto a la crítica de terceros (“No quiero que me vean como un loco”). Las personas comienzan a vivir una vida llena de temores anticipatorios y comienzan a aislarse y a separarse de la sociedad.

Por lo general, el individuo que sufre de pánicos tiene una estructura psíquica que interpreta de forma caótica las sensaciones corporales producidas por estados de ansiedades normales. Por ejemplo: cuando Raúl se detuvo en la esquina para cruzar la calle, sintió un leve golpeteo de su corazón. Inmediatamente pensó en la posibilidad de que le dé un ataque de pánico. Definitivamente, activó otro pánico por activar la cascada de “miedo al miedo”. Lo que para cualquier persona hubiera sido interpretado como una leve agitación o un estado de ansiedad normal, para Raúl significó un ataque de pánico. El problema estuvo en su forma de interpretar lo que estaba ocurriendo. Esta vez, en su

cuerpo.

Fobia: consiste en un temor anticipatorio ante objetos o situaciones. Es un miedo intenso, duradero, excesivo y desproporcionado hacia algún objeto o situación que es claramente identificable. Las personas que sufren de fobias saben perfectamente que su miedo es irracional, así que no ayuda decirles que no hay nada que temer. Normalmente, el fóbico presenta una *ansiedad fóbica*, que se manifiesta ante la presencia real o imaginaria del objeto, persona o situación temida.

Los síntomas de esta ansiedad son sentimientos de inseguridad e incapacidad, aprensión intensa, pérdida de control, taquicardia, tensión muscular, etc. También se pueden identificar conductas de *evitación fóbica*, que es la tendencia del individuo a alejarse o rehuir el contacto con el estímulo temido. De hecho, el sujeto fóbico trata de adquirir la mayor información posible acerca de las situaciones en que pueda estar presente el estímulo que le genera el temor.

Existen más de 7000 fobias clasificadas. Este tipo de ansiedad es muy común entre las personas que conocemos, solo que muchas de ellas tienen tan bien desarrolladas las conductas de evitación que, a menos que la persona revele su problema fóbico, el resto no podrá observarlo. Un ejemplo es la claustrofobia (que es el terror a quedar encerrado), padecida por el 3 al 5 % de la población mundial.

Las situaciones o elementos que pueden activar la emoción del miedo en los seres humanos pueden ser tan variadas como situaciones ocurran en la vida. Entre los motivos por los cuales se predispone a la aparición de las fobias se pueden citar situaciones traumáticas que impregnen un circuito de asociación entre el objeto o situación y la emoción desagradable.

Alejandro fue mordido por un perro cuando tenía 8 años. La situación fue muy traumática debido a que era un perro muy grande y la gente que estaba con él se asustó mucho. No recuerda si el perro lo lastimó, pero sí que todos corrían y gritaban, y su susto. Hoy, cuando ve un perro grande, le cuesta mucho acercarse y comportarse normalmente. No importa si está con el dueño o con cadenas, él se paraliza.

Es un claro ejemplo de cómo Alejandro hace una asociación entre el perro, que fue su estímulo de miedo original, y el temor que le tuvo originalmente, por lo cual, sin ningún tipo de análisis, desencadena el temor con el contacto visual de un perro grande. Cuando esta situación se suma a una interpretación drástica de la emoción (que Alejandro considere altamente desagradable y peligroso tener miedo), se fortalece en la persona la tendencia a evitar el estímulo que le genera miedo, de una forma obsesiva. Incluso puede

ocurrir que la valoración del acontecimiento vivido quede fuera del registro de la memoria; aun así la persona tendrá bien claro cuál es el elemento temido más allá del motivo. Con el tiempo, esta creencia se autofortalecerá por el hecho de recordar que se le tiene miedo a tal situación u objeto, por más que no recuerde el motivo del temor. En el caso de Alejandro, él no sabía por qué le temía tanto a los perros. Sí que cuanto más miedo les demostrara, más los atraería a atacarlo. El trauma de su infancia lo recordó gracias a la ayuda de sus primos y sus tíos, ya que sus padres habían fallecido.

Además de los traumas reales, las personas somos víctimas de las valoraciones de otros que tienen influencia sobre nosotros. Por ejemplo: los consejos de los padres acerca de la vida, como “*hija, los hombres solo quieren tu sexo*”, que le puede enseñar una madre despechada a su hija, convirtiéndola en una fóbica a los hombres. O bien la influencia de noticieros, opiniones de terceros, la iglesia, los amigos, que van creando en la mente cierto nivel de información que termina siendo un modelo de interpretación ante la vida.

También puede ocurrir —y las personas no lo notan fácilmente— que durante alguna situación determinada, el sujeto viva una descarga cuantiosa de adrenalina por acto reflejo del organismo, generando un síntoma similar al miedo. Esto puede impregnar un circuito de pensamientos asociados a la situación que se vivía en el momento de tener la experiencia emocional.

Adrián cruzaba la calle cuando un colectivo le tocó bocina de forma imprevista. Él corrió hacia la vereda lo más rápido que pudo. Esto hizo que su sistema adrenérgico se activara y comenzó a tener palpitaciones. Esa sola sensación hizo que, de forma automática e inconsciente, Adrián la asociará a un pánico, por lo que activó en sí mismo el pánico debido a que tenía miedo a tener miedo.

Muchas veces, los recuerdos son más traumáticos que los traumas en sí, ya que la valoración del trauma se deforma con el correr del tiempo, convirtiéndose en algo que se recuerda falsamente catastrófico o perjudicial para el presente o futuro.

Ansiedad obsesiva y compulsiva: las personas son atacadas por una serie de pensamientos que los invaden de una manera casi intrusa y desarrollan una costumbre psíquica que les cuesta mucho desarticular. Refieren que los pensamientos les “aparecen como si alguien los pusiera allí”.

Las ideas obsesivas se caracterizan por ser insistentes, excesivas e irracionales, y llevan a la persona a un nivel de estrés muy importante, porque cuando estas aparecen, duran gran parte del día, y el individuo lucha mucho dedicándole su tiempo para contrarrestarla o bien para ser consecuente con la ideación, ejecuta de forma compulsiva

cada una de esas ideas.

—*¿Cuál es el motivo de que te laves las manos tantas veces, Rodrigo?*

—*No lo sé, pero continuamente tengo la sensación de que mis manos están sucias, y que por eso puedo adquirir alguna enfermedad.*

—*¿Esa idea te molesta si no la llevas a cabo?*

—*Sí, me da la sensación de que no puedo hacer otra cosa bien si no me lavo las manos, paso mucho tiempo pensando en eso.*

Si bien el ejemplo habla de la sintomatología de un trastorno obsesivo compulsivo (que es una enfermedad y no vamos a extendernos hacia esa rama de la materia), lo presento para que se entienda la dinámica psíquica que vive una persona que sufre de obsesiones.

Dependiendo de la intensidad y la persistencia de la idea obsesiva, el cuadro puede tratarse de una variación de la ansiedad o bien de un cuadro psiquiátrico grave, en el cual la incompatibilidad con las actividades diarias lleva a la persona a vivir un verdadero infierno.

Por lo general, las personas con características obsesivas en sus rasgos positivos pueden identificarse por la inteligencia, la puntualidad, la perseverancia, el sentido del orden, lo correcto en su forma de relacionarse, lo precavido y lo limpio. En cuanto a sus aspectos negativos, una personalidad obsesiva puede identificarse por la obstinación, la parsimonia, la persistencia, la precaución excesiva e introversión, la inseguridad de sí mismo y el sentido de culpa casi continuo.

Las obsesiones se focalizan en temas relacionados con:

- La seguridad: *“Antes de dormir me fijo como cuatro veces que la cerradura de la puerta esté cerrada”.*
- La limpieza: *“Para bañarme lo hago siempre de la misma forma, y repito el esquema por lo menos dos veces para asegurarme que estoy realmente limpio”.*
- La culpa: *“Me he confesado siete veces en estos tres días, he cometido muchos pecados ante las personas y ante Dios”.*

Este tipo de ansiedad se caracteriza, sobre todo, por la *duda*. La persona duda de lo que hizo o hace, necesita reforzar con palabras habladas el curso de sus pensamientos. Tienen que revisar con la vista más de una vez lo que hacen. O repasar con sus propias manos cerrojos o pasadores para asegurarse de que algo esté cerrado o abierto. O limpiar una superficie en reiteradas oportunidades. O revisar visualmente objetos o personas. La duda es la esencia de este tipo de ansiedad, de tal forma que muchos la denominan como

la enfermedad de la duda.

Gustavo no podía evitar pensar en los postes de luz. Él dudaba mucho de los arreglos públicos de estos, y temía que al pasar cerca de ellos, pudieran ejecutar una descarga eléctrica que lo matara. Esa idea no le permitía caminar con tranquilidad, no podía evitar primero revisar la cuadra con la vista para ver si le tocaría pasar cerca de alguno de estos postes. Cuando veía uno, cambiaba de vereda casi automáticamente.

Las *compulsiones* tratan de conductas inmediatas a las ideaciones, que en la mayoría de los casos son automáticas, es decir, no son intervenidas por el proceso cognitivo de análisis. Esto empuja a la persona a ejecutar actos que reconocen como absurdos e irracionales pero imperiosos y necesarios.

8. Principios para enfrentar los miedos

Hay muchas pautas a tomar en cuenta para enfrentar los miedos. Diríamos que tenemos que preparar el ambiente para la guerra contra nuestras emociones. No podemos simplemente exigirnos de la noche a la mañana encerrarnos en una habitación hasta que se nos vaya la claustrofobia, porque lo único que lograremos es un estado de terror que aumentará nuestra huella de angustia frente a esa situación.

Los ambientes para esta confrontación se generan en nuestras mentes. Debemos tomarnos un buen tiempo para modificar los sistemas de creencias que le dan sustento a nuestros miedos en nuestras mentes. Veamos algunos sistemas de creencias que debemos modificar y preparar.

1. La decisión de tomar riesgos

Para realizar cualquier cosa en nuestras vidas, lo primero que debemos hacer es tomar decisiones. Cuando enfrentamos los miedos, debemos saber que correremos riesgos, y la decisión es la de aceptar esos riesgos. No podemos enfrentar una guerra sin medir los recursos que tenemos y las posibles consecuencias. Por ejemplo: un joven decide hablarle a la chica de la cual está enamorado. Él sabe que puede ser rechazado, pero es un riesgo que debe correr para poder establecer su conquista. Esta misma situación la vivimos el día que comenzamos a manejar, lo hicimos con mucho cuidado, sabiendo los riesgos que corríamos, pero aun así decidimos manejar nuestros vehículos.

Los riesgos forman parte de nuestras vidas y no aceptarlos implica también correr riesgos. Cuando alguien decide no arriesgarse a conquistar algo, corre el riesgo de que otro conquiste lo que podría ser de él, un trabajo, una novia, etc. La decisión de arriesgarse va a ir sin estados emocionales favorables. Es casi imposible que alguien sienta alegría al momento de tomar una decisión de riesgo. Lo que se sentirá es un estado de ansiedad fisiológico, por lo tanto, no se trata de sentirlo, se trata de decidirlo y hacerlo.

2. Probabilidad versus Posibilidad

Un error común en la mayoría de las personas que sufren miedos es confundir la valoración de los acontecimientos, evaluándolos desde la perspectiva de la posibilidad y no desde la probabilidad. Para entender este principio, partiremos de que todo lo que puede ocurrir en la tierra donde vivimos es posible que pase, pero no todo lo que es posible que pase es altamente probable que pase. Los seres humanos no nos desenvolvemos por la vida sobre la base de las posibilidades, sino en base a las probabilidades de los futuros acontecimientos.

Por ejemplo: es posible que al cruzar una calle, un auto pueda atropellarme. Pero es poco probable que lo haga. ¿Por qué? Pues desde que estoy vivo, he cruzado incontable veces la calle, nunca me ha atropellado ningún auto, por lo tanto, la estadística de atropellos en la calle en mi vida es muy baja, de hecho es nula, por lo que las probabilidades se relacionan a la normalidad y la normalidad en mi caso es que no me atropellen los autos, por lo tanto, la probabilidad, manteniendo los mismos parámetros de vida, será muy baja. Esto me permite no tener miedo al cruzar una calle, siempre y cuando lo haga con precaución.

Uno de los factores que más influyen en la vida de las personas para evaluar las cosas posibles como altamente probables, son los medios masivos de comunicación. Como es lógico de entender, esos medios enfocan sus noticias en hechos puntuales que pueden interesar al común de la sociedad. Pero, del otro lado del emisor, en el receptor ocurre algo interesante: ve el hecho escotopizado por los medios como un hecho general, es decir, mira un solo detalle de toda una gama de situaciones. Es por esto que si alguien es asesinado en la plaza San Martín, la noticia que se publica, que es un evento que ocurre entre otros millones de situaciones en la plaza San Martín, cobrará en el receptor de la noticia un sentido de generalización, asumiendo inconscientemente que en la plaza San Martín asesinan personas, lo que hará que si tenemos que pasar por esa zona estemos con un estado de alerta por encima de los valores normales. Es muy común que quien pase la mayor parte del tiempo escuchando noticieros desarrolle una perspectiva de vida

con angustias y amarguras. No por culpa de los noticieros, sino porque la información que mete dentro de sí es información de riesgos y malas noticias de forma continua, lo que cimentará plataformas de creencias inconscientes, con estructuras pesimistas y catastróficas.

Para lograr una buena calidad de vida, las personas aprendimos a vivir según las probabilidades y no las posibilidades. Las cosas que pueden ocurrir en nuestras vidas son demasiadas, y no podemos desarrollar ámbitos de prevención para todas ellas, por lo tanto, lo que hacemos es definir cuáles son las situaciones de riesgo más probables y desarrollar medidas de prevención solo en cuanto a esas situaciones.

Cuando las personas viven bajo el sistema de las posibilidades, viven cada posibilidad como probabilidad alta e invierten mucho tiempo en esos pensamientos y conductas. Estas personas estarán con un muy alto nivel de ansiedad y estrés, intentando resolver por anticipado cada una de las cosas que pueden ser posibles en su vida, pero que son muy poco probables que ocurran. Estarán demasiado pendientes de cómo evitar perder los trabajos en vez de trabajar; pasarán demasiado tiempo pensando en las consecuencias de una mala nota en la facultad en vez de estudiar; estarán demasiado tiempo pensando en la vergüenza que pasarán al no ser sociables con las personas en vez de sociabilizar, etc. ¿Cuál es la probabilidad de que esto realmente ocurra?, es la pregunta a realizarnos. Si la respuesta es baja, ya sabemos en qué no pensar.

3. Saber quiénes somos y definir qué podemos hacer

A esta capacidad de las funciones psíquicas muchos psicólogos la denominan autoeficacia. Fue definida y estudiada por Albert Bandura, quien la describió como la confianza en la capacidad de uno mismo para llevar a cabo una tarea o cometer una meta determinada. Los seres humanos necesitamos desarrollar autoeficacia o autoconfianza para poder resolver los problemas de la cotidianidad y enfrentar los miedos de manera contundente.

Pero ¿cómo construir en nosotros la creencia de sabernos capaces? Vamos a dar algunas pautas.

- a. No mires tu pasado, mira tu presente y contabiliza tus recursos. Evalúa si tienes piernas, brazos, ojos, boca, manos. Si puedes pensar, si puedes razonar, si puedes aprender. Todo eso forma parte de recursos superiores. Si tienes la mayoría de estos recursos, técnicamente puedes resolver la mayoría de los problemas. Soy un admirador de un conferencista australiano llamado Nick Bujicic, un joven que nació sin brazos ni piernas, apenas tiene un muñón donde iría uno de sus pies, y ha aprendido a desarrollar toda una serie de habilidades con ese solo muñón. Hoy Nick

es un motivador internacional, muy reconocido y buscado por millones de personas en el mundo. Sus videos en YouTube son visitados por multitudes de personas diariamente. Personas como Nick han evaluado sus recursos y resuelto que podían enfrentar las adversidades de la vida con lo que tenían.

- b. Proponte metas cortas y fácilmente realizables. Alguien me dijo una vez “cuida tu fe”. Debes desarrollar tu confianza. Cada logro reforzará el concepto interno de capacidad. Por ejemplo: si no te animas a salir con otras personas, puedes acercarte por medio de Internet. Luego puedes hablar por teléfono. Después puedes proponer juntarte en grupo. En algún momento tendrás el coraje de invitar a salir a las personas que te interesa.
- c. Elige las personas con las que te relaciones. Si estás rodeado de personas que han fracasado en ciertos ámbitos de sus vidas, no puedes tomar como parámetro sus enseñanzas. Nunca sigas a quien no puede demostrar con su vida los consejos que dice con su boca. Debes buscar vicarios que te alienten, que te animen, que crean en ti. No te quedes en ámbitos de crítica, de envidia, donde se califica a las personas. Eso formará en ti creencias de fracaso.
- d. Dedicar tiempo a tu cuerpo. El justo, no tanto para entrar en vanidad, pero tampoco escaso para sentir debilidad. Los estados somáticos animan mucho a las personas a desarrollar confianza en sí mismas. Haz ejercicios y trabaja en aprender a educar tus emociones.
- e. Estudia. La información te permite tomar tus propias decisiones. Lee, aprende, vivimos en una época donde la información está al alcance del dedo índice. Con solo apretar un botón, haciendo clic, hoy podemos estar al tanto de lo que ocurre en el mundo. No hay motivos para que permanezcas en la ignorancia. Es la ignorancia lo que te mantendrá cautivo. Por el contrario, es el conocimiento de las cosas lo que trae libertad al hombre.

Desarrollar autoconfianza es la parte fundamental al momento de aprender a enfrentar los miedos. Sin autoconfianza no importa qué tanto hagamos, la persona no avanzará.

4. Confrontar en nuestras mentes a los miedos

Los miedos intimidan, pero la verdad es que en la mayoría de las situaciones solo hacen eso. Cuando venga a nuestra mente tomar decisiones en función del temor, debemos hacernos todas las preguntas pertinentes al asunto. Debemos mirar el acontecimiento que nos intimida e indagarlo.

Ejercicio de reflexión

Estas son algunas preguntas que podemos hacernos para confrontar mentalmente los miedos:

- a. ¿Esto es posible? Si es posible, ¿es altamente probable como para tomar medidas de prevención?
- b. Si pasará esto, ¿qué podría ocurrir?
- c. Si ocurriera lo que temo, ¿puedo seguir viviendo con calidad de vida? ¿Vale lo que deseo tanto como para poner en riesgo lo que tengo? ¿Qué tan en riesgo pongo lo que tengo?
- d. La decisión que tomaría, ¿sería para evitar lo malo? ¿O para conquistar lo bueno?

5. Visualiza tu enemigo

Suelo dar a las personas que tienen temores a situaciones específicas este tipo de ejercicio. *Lucas tenía un problema muy serio para rendir exámenes. No se animaba a presentarse por más que estudiara debido a que se paralizaba y solo tartamudeaba frente al profesor. Ante esta situación, le propuse que pasara tiempo pensando en el examen, pero no desde una perspectiva de temor, sino que pudiera imaginar la situación una y otra vez. Que imaginara que se sienta frente al profesor. Que imaginara al profesor, el olor, su rostro, las preguntas, la mirada, el ambiente, etc. Esto le permitiría disminuir la ansiedad sobre el ambiente y el momento. Luego de esta exposición mental, Lucas pasó a visualizar a su enemigo de forma real. Fue personalmente a los exámenes donde no le correspondía rendir. Pasó tiempo en ese ambiente. Hasta que finalmente pudo familiarizarse con el lugar y la situación. Lo que quedaba eran solo estados de ansiedad fisiológicas productos del acto de rendir.*

Así pueden poner en su mente la imagen de lo que temen para familiarizarse de tal forma con la situación o el objeto que el temor comience a reducirse.

6. Exposición gradual a los acontecimientos de temor

Para complementar la situación anterior, se puede repetir la acción del temor en el ambiente propiamente donde las fantasías que generan miedo se ejecutan.

Gregorio es un profesional de la salud que le temía a expresarse en público. Su angustia ante la posibilidad de la exposición era tan aguda que evitaba asistir a

conferencias y congresos, por la posibilidad de que lo expusieran frente a otros. Un día decidió confrontar sus temores, comenzó a dar pequeños pasos de exposición. Así pasó al frente de la reunión de la iglesia para dar solo su nombre. En otra oportunidad, leyó una cita bíblica. Más adelante dio una reflexión. Finalmente, se dedicó a dar algunas conferencias a otros colegas y personas. Cuando hablo con Gregorio me refiere que el temor está allí, pero ya sabe que puede vencerlo.

Algunos consejos más:

- **No te adueñes de tus miedos.** Creemos que estamos atrapados, cuando en realidad estamos acomodados.

—Anoche soñé que estaba atrapada en una caja —dijo Melina en la sesión.

—¿Cómo era esa caja? —preguntó el doctor.

—Era vieja y oscura, me sentía sola y gritaba, el sueño fue horrible.

—¿A qué crees que se debe? ¿A qué asocias el sueño en primera intención?

—No lo sé, supongo que a este tema que venimos trabajando, mis miedos.

—¿Son tuyos? —preguntó el doctor.

—Bueno, los vivo yo y son mis experiencias... Así que los defino como míos.

—El problema es que no solo los has definido como tuyos, sino que tu expresión habla de posesión, eso significa que tú lo tienes a él, y no él a ti. Si lo tienes y no lo quieres tener, ¿por qué no lo sueltas?

En ocasiones nos acomodamos de tal manera que hacemos girar toda nuestra vida alrededor de las decisiones que evitarán que corramos riesgos, sin saber que los riesgos siempre se corren.

- **Busca a Dios.** El amor es el principio de todo ámbito de seguridad. Las personas necesitan ser amadas, porque cuando son amadas se saben buscadas, se saben admiradas, se saben deseadas. Quien puede tener estas creencias desarrollará la capacidad de tener confianza. Todos necesitamos ser amados.

Diversos estudios hacen patentes los beneficios de la espiritualidad; al proporcionar un marco moral claro ayudan a construir significado y ofrecen un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional. Cuando las personas tienen una relación personal con Dios, su deseo de ser amado es cubierto y se comienza a vivir en un ámbito de seguridad. Se adquiere propósito y sentido de vida, y el temor a la muerte puede pasar a otro plano al saber que hay un destino mejor para los que confían en Él.

Capítulo 6

Cómo vivir la tristeza y elaborar las pérdidas

1. ¿Se puede salir de la tristeza?

Se la veía caminar por la plaza vestida de gris. El invierno era su estación favorita. Quizá, porque los árboles desnudos acompañaban la tristeza de sus pérdidas. Se llamaba Norma y no tenía más de unos 45 años. Desde hacía cuatro años, ella tenía la misma rutina de transitar sola ese mismo camino que recorría todas las mañanas con su marido fallecido. Dicen que detrás de sus pasos, las lágrimas iban dejando las huellas de un pasado que no se resignaba a salir de su mente.

Un día, a mitad de su paseo, una pelota llegó hasta sus pies. Era de un pequeño, de no más de unos 4 años. Ella lo miró y se dio cuenta de que el niño la observaba fijamente.

—¡Hola, hermoso! —le dijo ella intentando ser amistosa, mientras le devolvía la pelota con un suave movimiento de pie.

—¿Estás llorando?—le preguntó el niño, yendo directo al grano de lo que nadie se atrevía.

Ella titubeó un momento.

—Sí, eso hago —le respondió.

—¿Por qué lloras? —preguntó el niño nuevamente

—Alguien a quien amaba se fue para siempre.

—Ah, ¿vas a llorar un rato más? —preguntó el niño como si se tratará de algo que podía dejar de hacer cuando ella quisiera.

El silencio se adueño de la escena, el pequeño tomó su pelota y se retiró a jugar. La pregunta estaba sin contestar. “¿Vas a llorar un rato más?”, le hacía eco en su cabeza. Miles de preguntas se despertaron como si hubieran estado

demoradas para llegar hasta su entendimiento. ¿Podía ella decidir dejar de llorar? ¿Había algo más para hacer?

La tristeza es una emoción que forma parte de nuestras vidas como la alegría. Todos, alguna vez, vivimos momentos donde la angustia nos aturdió, y el ánimo pareció estar de huelga. De la misma forma que los miedos y la ira, la tristeza también es una emoción educable. Nosotros decidimos cuál es su límite.

Definida como un estado afectivo caracterizado por el decaimiento de la moral, la tristeza es un estado de ánimo con ausencia de motivación para hacer cosas y, muchas veces, con contenido de melancolía.

Estar triste no es estar deprimido. De hecho, la tristeza es apenas una de las características de la depresión. Estar triste no es estar enfermo. No significa que sea disfuncional ni que se necesite terapia. La tristeza es funcional cuando su intensidad es adecuada a las circunstancias.

Hace un tiempo, vino un muchacho de unos 30 años a pedir ayuda por su tristeza.

—¿Cuál crees que es el motivo de tu angustia, Ariel? —Doctor, yo tenía un trabajo espectacular, pero un error mío hizo que me despidieran. He perdido mi trabajo y hace un tiempo que me siento mal por esto.

—Es común tu tristeza, toda pérdida genera tristeza, eso no es patológico.

—Sí, pero esto pasó hace unos tres años, y no logro reponerme.

Es la intensidad de la tristeza lo que define lo funcional o lo disfuncional de la misma.

Lo cierto es que nuestros pensamientos son nuestra decisión, pero cuando acostumbramos a nuestra mente a pensar de forma libre, sin guiarla voluntariamente, se producirá un efecto difícil de controlar y los pensamientos generados estarán fuera de nuestra decisión. Si estos pensamientos se concentran en las pérdidas vividas y especulan un futuro de sufrimiento como consecuencia de esas pérdidas, el resultado invariablemente será un estado de tristeza.

La mente del hombre es muy sensible. Te puede llevar a la más alta de las formas de vida, o te puede aprisionar en una celda oscura de temor y angustia, todo depende de lo que generes en ella. Para que la mente genere pensamientos adecuados debemos poner en ella ideas y pensamientos positivos. Los pensamientos destructivos que la mente puede generar son pensamientos obsesivos, que serán aquellos que se repiten y que no podemos dejar de tenerlos. También se pueden generar pensamientos intrusos, que son aquellos que aparecen en nosotros como un *flash*, como si alguien los hubiera puesto allí. Estos tipos de pensamientos estarán fuera de nuestro control si no focalizamos nuestra

atención en pensar cosas positivas acerca de lo que viene.

En conclusión, a la pregunta que abre este párrafo, la respuesta es sí. Se puede hacer más, se puede educar la forma de pensar para generar otro tipo de emociones. Esto necesita tiempo, lleva muchas veces hasta fastidio, pero los resultados serán una calidad de vida totalmente realizable, con propósito y con paz.

2. ¿Cómo se genera la tristeza?

Al igual que el resto de las emociones primarias, la tristeza debe su emergencia en el sistema emocional a la forma de valorar las situaciones que vivamos. La tristeza es consecuencia de interpretar que algo se ha perdido, y que el futuro no será igual al pasado, sino que será desagradable debido a que ya no está aquella realidad que añoramos, con todas esas personas, elementos o situaciones que deseamos.

Estas pérdidas pueden ir desde lo concreto hasta lo abstracto. Las personas pueden perder seres queridos, amigos, conocidos, pero también sueños, ideas, ilusiones. La pérdida de un trabajo puede generar tristeza no solo por la falta del sueldo, sino porque se pierden las expectativas de proyectos, de crecimiento personal, de reconocimiento, etc.

¿Es la tristeza una emoción útil?

Sí, definitivamente lo es. Cuando tenemos una pérdida, debemos volver a construir mentalmente una nueva realidad. Debemos adaptarnos a pensar en la nueva realidad con la *ausencia* de lo que se perdió presente. Es decir, que nuestra cabeza se acostumbre a que aquello que amábamos ya no está.

La cuestión es que las personas, por el ritmo de vida que llevan o por no aceptar la realidad, avanzan sin detenerse a pensar en la pérdida. Es por esto que aparece la tristeza. La tristeza detiene al hombre, le quita motivación y lo concentra en mirar la pérdida *como pérdida*. Cumple la función de ser mensajera de aquello que no queremos mirar.

Una mujer anciana llegó a la consulta en cierta oportunidad.

—Hola, abuela, ¿cómo le va? ¿En qué puedo ayudarla?

—Estoy triste, doctor, vengo a ver si me puede dar alguna medicación para que se me vaya la tristeza.

—¿Qué le está pasando? ¿Por qué cree que está triste?

—*Hace una semana falleció mi única hermana.*
 —*Esa tristeza no está mal, no necesita medicación, es algo natural su tristeza.*
 —*Es que yo no quiero sufrir.*
 —*Mire, vamos a hacer algo. ¿Tiene hijos?*
 —*Sí, tengo.*
 —*Bueno, va a pasar unos días con ellos, irá una semana con uno, y luego con otro, y en un mes me vuelve a ver. ¿Le parece?*
 —*Si usted lo dice, así lo haré.*
Pasó un mes y la abuela regresó al consultorio.
 —*Hola, abuela ¿cómo le va?*
 —*Mucho mejor, doctor, me hizo bien cambiar de ámbito, creo que voy a poder superarlo.*

Cuando una persona se toma tiempo para meditar en la pérdida y en cómo será la vida a partir de ahora, tiene más posibilidad de resolver el duelo de forma más rápida y funcional. Si en lugar de detenerse comienza a tomar medicaciones, o intenta ignorar la situación (negación), su mente luchará continuamente para evitar la nueva realidad y se agotará. Se estresará y disminuirá marcadamente las reservas psíquicas, llevando a la persona a una depresión subclínica o a un estado de ansiedad que terminará por afectar órganos y conductas.

La tristeza ayuda a desarrollar la elaboración. La tristeza empuja a la persona a estar en posición horizontal y a disminuir sus funciones sociales. Por eso las personas buscan estar acostadas o quietas, porque permite focalizar la atención en cómo será la nueva realidad. Una vez construida esta nueva realidad en las mentes, las personas están en condiciones de continuar con su vida de forma normal.

3. El temor también está presente

El trasfondo de la tristeza es el temor, porque se ve al futuro como algo oscuro, sin forma o motivación. La diferencia es que no se mide lo que puede pasar, o no se evalúa el daño que pueda llegar a producirnos, sino que se descompagina nuestra capacidad de ver el futuro. La tristeza también se resolverá con autoconfianza y confrontación de la realidad.

Aquella tarde cuando perdió a su padre, Hugo pensó en quitarse la vida, por eso su madre insistió en que me fuera a ver al consultorio.

—*Sé que estás triste, Hugo, así que no te voy a preguntar cómo estás, pero quiero saber si puedes contestarme por qué dejarías de vivir.*

—*No me interesa nada más, mi viejo se fue. Era el único con quien yo podía hablar de mis problemas.*

—*¿Qué significa que él ya no esté?*

—*Que ya no tendré con quien hablar, que nadie me va a entender, que sé yo...*

El problema de Hugo no era solo la pérdida de su padre, sino también su proyección hacia el futuro. Esas son características del temor. Cuando la tristeza patológica embarga nuestras vidas, pone un velo negro delante, quitándonos toda posibilidad de mirar con claridad lo que viene, porque lo que más perturba no es el dolor sino la incertidumbre de no saber cuánto puede durar esa angustia. Si alguien perdiera un trabajo, pero está seguro de que tiene la posibilidad de entrar en otro mejor enseguida, su angustia duraría muy poco, en realidad, hasta es posible que ni sufra. Pero si esa persona tiene la incertidumbre de no saber lo que le deparará el futuro en cuanto a lo económico, la angustia será más intensa.

Cuando alguien vive una pérdida, no sufre solo por la pérdida, sino también porque no sabe cómo podrá hacer para vivir una realidad con la ausencia del ser amado. Esto pone a la persona en un estado de ansiedad y desesperación, porque no hay registros de esa situación.

Hugo nunca en su vida había estado sin su padre, él no tenía registro de cómo viviría sin su padre. Es por eso que el temor formaba parte de sus emociones y se mezclaban, como en una acuarela, la tristeza y el miedo de forma notoria.

4. El círculo de la tristeza

Me he encontrado con personas que están tristes por estar tristes. De alguna manera se formó en ellos la creencia inconsciente y automática de que “estar triste es algo malo y catastrófico”, que “si alguien está triste, es una especie de enfermedad o fracaso ante la vida”.

Si alguien, con este sistema de creencias, sufre de pérdidas, invariablemente tendrá un estado de tristeza y este será el comienzo de un efecto tipo bola de nieve cuesta abajo. Esto llevará a una intensidad emocional negativa mayor que la normal para la situación vivida, lo que fortalecerá la creencia del sujeto de que si se ponía triste, sería

catastrófico.

Veamos la historia de Daniela, quien comenzó a venir al consultorio por un estado depresivo crónico de hacía unos quince años.

—*¿Por qué estás acá, Daniela? —pregunté cuando ella se sentó.*

—*No doy más, doctor. Tengo una angustia desde hace quince años, y ninguna pastilla me ha sacado, en realidad, me ayudan un tiempo, y luego están buscando qué otra darme para mejorar.*

—*Según tu recuerdo, ¿cómo comenzó?*

—*Yo tenía 23 años, hasta ahí todo fue normal. Luego que mi novio me dejó, nunca me pude reponer.*

—*¿Estás así por un novio que te dejó?*

—*No, en verdad, ni siquiera lo quería.*

—*¿Entonces? —pregunté desconcertado.*

—*No lo sé. Mi madre era igual.*

—*¿Igual a quién?*

—*Igual a mí —dijo casi gritando.*

—*¿Eso te molesta?*

—*¡Claro que me molesta!! Lo que más recuerdo de mi madre es que pasó muchos años de mi infancia tirada en su cama, postrada por la tristeza. ¡Odio la tristeza! La tristeza arruina la vida las personas.*

—*¿Qué significa para vos estar triste, Daniela?*

—*Significa que estoy enferma, que la gente me mira con lástima, eso es lo que me sucede, mis amigos me han dejado por mi estado de tristeza continuo, al final yo tenía razón, cuando me puse triste me enfermé de depresión.*

Me llevó tiempo hacerle entender a Daniela que su demanda de no estar triste lo único que hacía era presionar más su estado de angustia. Fuimos desenvolviendo su situación como se desenreda un ovillo de lana. Una cosa estaba tejida a la otra. Cuando su novio la dejó, se puso triste como lo haría cualquier persona, pero en el caso de ella su valoración hacía que eso fuera catastrófico, porque había visto a su madre en un estado similar toda su vida, y a ella le aterraba terminar igual que ella. Cuando entristeció, lo que más le dolió no fue la pérdida de su novio, sino ponerse triste, porque la idea de que podría quedar enferma toda su vida comenzaba a convertirse en realidad, y eso gatilló la cascada de angustias que duraría quince años.

Por supuesto, se agregaba la *pérdida de posibilidades* de los años en ese estado.

Fuimos reconstruyendo su duelo y armando una visión más positiva de la realidad que le tocaba vivir. Pulimos las verdaderas pérdidas y las separamos de sus exigencias para poder continuar.

Daniela ya estaba en un estado de depresión, es decir, su estado crónico de angustia fue dañando sus receptores y neurotransmisores, por lo que necesitaba medicación. En la medida que fuimos reconstruyendo su realidad, fue desarrollando recursos psíquicos de paciencia y de elaboración de frustración, esto fue dándole libertad a su biología cerebral y dos años después pudimos suspender la medicación hasta el día de hoy. El trabajo fue lento, un total de tres años, pero efectivo.

5. ¿Qué significa elaborar la pérdida?

Los seres humanos tenemos en nuestro imaginario, en nuestras imágenes mentales, realidades de la vida cotidiana. Al momento de pensar en una casa, tenemos la imagen de nuestra casa, o una casa definida en nuestra mente, nuestra familia o nuestros seres queridos. Estas imágenes fueron construidas por el conjunto de experiencias vividas, lo escuchado, lo visto, lo pensado, lo razonado, etc. Cuando alguno de estos elementos de la realidad se pierde, se produce un caos mental, ya que no coincide la realidad actual con la que tenemos construida en nuestra mente.

Así me lo relataba un paciente:

—No logró acostumbrarme a vivir sin ella, no puedo pensar en ninguna otra mujer, el hecho de que se haya ido me desconcierta, no logro focalizar en el presente, todo lo que hago está relacionado con ella. Si salgo a caminar, es por caminos donde estuve con ella; si salgo a comer, pienso en los lugares que iba con ella; si escucho música, pienso en la que a ella le gustaba. Se me hace difícil construir una nueva realidad. ¿Qué hago, doctor?

El problema no es tanto la pérdida, sino cómo la incorporamos dentro de nuestra realidad cuando la vida estaba armada en función de lo que se perdió.

Elaborar significa construir.

Elaborar la pérdida está relacionado con volver a construir una imagen de la hueca realidad en nuestras mentes para que podamos adaptarnos a ella. La elaboración lleva un tiempo y pasa por un período de duelo.

El *duelo* es un proceso psíquico donde el sujeto transita por diferentes estados ante

una pérdida. Esos estados son:

- **La negación:** las personas entienden lo que pasa, pero no viven la angustia, porque no están incorporando la nueva realidad. Los comportamientos pueden estar asociados a las siguientes conductas: seguir con las actividades normales de la vida cotidiana sin detenerse a meditar en la pérdida; no permitirse llorar; evitar ir a un velorio, o hablar del tema cambiando de curso las conversaciones. Inconscientemente el sujeto no acepta la realidad de la pérdida y decide no incorporarla, por lo que continua con su vida como lo estaba haciendo. La crisis vendrá cuando las evidencias sean tan pesadas que le cueste avanzar. Por ejemplo: un paciente continuaba llamando a su exnovia que lo había dejado. Le exigía cosas como si ellos estuvieran aún con alguna relación. Ella estuvo a punto de presentar una denuncia por acoso, pero él se detuvo cuando ella se puso de novia con otro muchacho. Esto lo confrontó con la realidad de que ella ya no estaba saliendo con él. Entró en un estado de angustia tal que buscó ayuda.
- **El enojo:** luego que la persona comienza a tomar contacto con la pérdida, es muy común que se enoje, interpretando como injusta la situación, por lo tanto en esta circunstancia deberá perdonar a quien entiende como responsable de la situación. Las personas se pueden enojar con ellas mismas por no haber hecho algo para evitar la pérdida; con Dios, a quien se le asigna la responsabilidad de ser cómplice de las pérdidas bajo la creencia de que si Él es todopoderoso, podría haberla evitado. Como un juez que puede evitar poner en la cárcel a un preso, más allá si es o no justo, así muchas veces atribuimos a Dios la responsabilidad de hacer para nosotros según nuestros deseos. Esto lleva a las personas a un distanciamiento de su sistema de creencias y pone aún más en riesgo su estabilidad emocional.

Por ejemplo: en una oportunidad conversé con un representante político muy importante de mi ciudad. Trataba de explicarle la importancia del sistema de creencia en la vida de las personas, y él entendió que yo quería que buscara a Dios (aunque yo hablaba de las creencias generales de los hombres). Cortó el diálogo y me dijo: “Doctor, mi hija murió ahogada en la piscina de mi casa, desde entonces le pregunto a Dios por qué lo permitió. Yo no quiero saber nada con un Dios así”. Su dolor lo había estado apartando de su creencia, y ponía en riesgo su estabilidad emocional, porque tendría que construir otro sistema de creencias para entender el sentido de la vida. También se pueden enojar con otras personas, atribuyéndoles la pérdida que se produjo, ya sea con la misma persona que se perdió o con otras que no tengan nada que ver. Este período de enojo se resuelve cuando la persona comienza a elaborar realmente la pérdida.

- **La elaboración propiamente dicha:** se comienza a reinterpretar la realidad, a generar actividades acordes a la realidad. Como buscar otro trabajo si la pérdida fue un empleo, o buscar otra novia si la pérdida fue el noviazgo, o se comienza a hablar de la persona fallecida si se perdió un ser querido. Por ejemplo: recuerdo un joven que había sufrido durante un año por haber sido abandonado por su novia unas semanas antes de casarse. Estuvo mucho tiempo sin deseos de conocer a nadie. Lloró lo suficiente, hasta que un día salió a la calle a mirar la gente. Poco a poco, comenzó a relacionarse nuevamente con otras personas y a incorporar la posibilidad de conocer a otra chica, cosa que hasta ese momento no podía hacer. Al tiempo que decidió elaborar una nueva realidad, conoció a una chica con la cual se puso de novio y se casó.

Por lo general, el duelo fisiológico suele durar unos seis meses, dentro de este rango de tiempo, las personas pueden titubear para empezar a tener una vida normal o como solían llevarla. Por supuesto que estamos hablando de pérdidas grandes, como puede ser un ser querido, un divorcio, una ruptura de noviazgo largo o comprometido, etc.

6. Un ejemplo de cómo llevar adelante uno de los mayores duelos al que nos podemos enfrentar

Tengo un amigo que ha vivido una de las experiencias más dolorosas que conozco. Estadísticamente se ha llegado a la conclusión que el dolor más grande que puede vivir el ser humano es la pérdida de un hijo. Se toma a este dolor como el de mayor angustia que se puede experimentar dentro de parámetros de normalidad.

Le conté a Roger, mi amigo, que estaba escribiendo este libro y le pedí que me ayude a expresarle a otros cómo había hecho para poder salir con tanto éxito de un dolor tan grande. Esto fue lo que me escribió:

Amigo:

De acuerdo a lo que me pediste cuando hablamos, voy a relatarte de manera clara lo vivido y las emociones que tuvimos que educar en los últimos años. Como sabes, me casé con Ely a los 22 años de edad. Fue una etapa muy feliz de mi vida, la afronté con la mayor de las expectativas, sé que éramos muy jóvenes, pero realmente estábamos muy decididos.

A los dos años de casados y habiendo pasado un lindo comienzo de nuestra vida

matrimonial, llegó a nuestro hogar Miqueas, un varón que cambió el rumbo de nuestras vidas. La verdad es que fue un tiempo hermoso, lamentablemente no duraría demasiado. Cuando Miqueas estaba cumpliendo un año, el mismo día de su primer año de vida, tuvimos que llevarlo de urgencia a la clínica por una descompensación. Nunca había tenido ninguna enfermedad de relevancia, sin embargo, a las diez de la mañana del 28 de julio de 1998, Miqueas falleció. El momento fue terrible, todo se volvió oscuro de la noche a la mañana, en un abrir y cerrar de ojos lo que nos había mantenido como centro de atención se iba de nuestras manos sin poder hacer absolutamente nada. Solo llorar amargamente.

Transcurrimos esos primeros días y meses muy tristes, y gracias a la gran contención que recibimos comenzamos a ver el horizonte como un poco alentador, éramos jóvenes los dos, nuestra vida matrimonial recién comenzaba. Muchos hijos podían venir. Cada día tuvimos que construir una nueva esperanza, un nuevo desafío, y de esa manera, en el día a día, Dios comenzaba a darnos entusiasmo, alegría. Estábamos convencidos de que Miqueas estaba bien, que Dios tenía planes con él. Sabíamos que no había sufrido nada, pero el problema no era él, éramos nosotros.

Al año llegaría Agustina, un bálsamo en ese tiempo de esfuerzo por salir adelante; a pesar de los temores, todo con Agus fue muy bien, y más tarde, en 2004, llegaría Guadalupe. En el 2005 recibíamos una de las más gratas noticias de este período: Ely estaba embarazada de otro varón. En 2006 llegaría Marco a nuestras vidas para cambiarlo TODO. Sus primeros años fueron extraordinarios, crecía en la mayor de las contenciones, amado, deseado, mimado, cuidado y muy protegido; sus hermanas y nosotros, sus padres, encontrábamos que había cerrado después de tanto dolor. ¿Dios nos estaba dando una revancha? En el verano de 2010, vivimos una de las más lindas experiencias de vida: vacaciones en el mar los cinco. Agus tenía 11, Guady, 6 y Marco, 3 años y medio. Realmente estábamos muy contentos con nuestro presente.

El término de esas vacaciones comenzó con una mala noticia: el 1 de marzo me presenté a trabajar y me informaron que me habían echado, el negocio había sido vendido y no me tendrían en cuenta los nuevos dueños. No fue fácil la noticia, pero en dos o tres días ya estaba proyectando nuevamente mi vida a nuevos horizontes. El 10 de marzo, nuestra vida cambiaría terriblemente de rumbo. A las cinco de la mañana en un despertar abrumador, Marco estaba convulsionando, nunca le había pasado, no tenía fiebre, eran convulsiones, en

diez minutos estábamos en la clínica, donde pasamos doce largos y tensos días, las noticias de los médicos eran muy inciertas, en siete días, las convulsiones dejaron de ocurrir; esperábamos el resultado de una resonancia magnética que nos hablara del daño cerebral, el resultado fue “normal”, ¡milagro de Dios! Sin embargo, el coma farmacológico no pasaba, Marco no despertaba y los días pasaban. Fue el 22 de marzo que finalmente cambió nuestra historia. Marco nos había dejado.

Ay, amigo, cómo explicarte, el mundo se caía a pedazos, nada pero absolutamente nada tenía sentido, todo era absurdo, no había consuelo, ni explicación, ni siquiera de los médicos. Había vuelto a ocurrir, doce años después nos encontrábamos envueltos en el mayor dolor de la vida, por segunda vez mirábamos al futuro como la oscuridad más densa, el mayor de los desafíos en nuestra vida volvía a ser “tan solo vivir”. Volvimos a pasar por segunda vez del mejor momento de vida, el más exitoso, divertido y sabroso, al más oscuro, al nunca esperado y jamás deseado. Lo increíblemente desgarrador había vuelto a suceder. Nos hospedamos en la casa de mi cuñado, con mi esposa éramos dos hojas secas de un viejo árbol llevadas por el viento. ¿Cómo seguir?

Tristemente, sabíamos por la experiencia que solo había una forma de salir: ENFRENTÁNDOLO. El dolor es un sentimiento profundo que se pasa si lo atravesás por el centro, no puedes esquivarlo, no puedes rodearlo, tenés que cruzarlo, literalmente atravesarlo por el medio, y eso lo sabíamos, ya lo habíamos pasado. Al segundo día de lo ocurrido, sentí un desesperado deseo de ir a casa; mi esposa no quería, pero yo estaba desesperado y decidido, así que me fui. Atrás mío vino ella y muchos amigos. Sentía la desgarradora necesidad de encontrarme con lo que había sido su última realidad catorce días atrás. Entramos y la casa estaba como la habíamos dejado aquella madrugada, fue el primer gran choque, lloramos hasta el desgarro cada detalle, sus sábanas, sus juguetes, sus pelotas de fútbol, su ropa, el patio con sus recuerdos, en el baño su salida de baño colgada... Todo tenía su olor, su color, sus sonidos. Fue muy pero muy desgarrador. Esa tarde lloramos hasta agotar todas las fuerzas, estábamos enfrentando la más cruda realidad, estábamos cruzando el dolor por el centro del dolor.

A pesar de lo terrible, sabíamos que un gran paso habíamos dado. Los días se hicieron larguísimos, pasábamos el día esperando la noche y pasábamos la noche esperando el día. En nuestro inconsciente esperábamos algo que no estaba llegando y que nunca llegaría: nuestro hijo. Asumir esta realidad nos

llevó mucho tiempo, tratábamos de concentrarnos en nuestras hijas, pero no alcanzaba, la familia y amigos estaban muy cerca, pero tampoco alcanzaba. El problema era ver para adelante y sentir que esto no pasaría jamás, en lo profundo de nuestro interior resonaba la pregunta: “¿volveremos a ser felices?”, “¿recuperaremos la alegría, la paz, la calma, la felicidad?”. Mientras nosotros vivíamos en casa de mi cuñado, nuestros padres se encargaron de remodelar un poco nuestra casa, ya nada había de él. Habíamos sacado todo, y lo habíamos hecho nosotros, tomamos la decisión de regalar todo, asignamos gente que lo haga, no nos quedamos con nada, cualquier cosa que tuviéramos de él nos iba a llevar a un momento del pasado, que por más hermoso y valioso que fue, para nosotros no volvería a repetirse de esa forma. No sé si esta es la mejor decisión, pero a nosotros nos dio muy buen resultado.

Al mes volvimos a la casa. Otro trago amargo. Aunque la esencia de la casa era la misma, la realidad visual había cambiado mucho, y eso fue importante, cambio de pintura, orden de las cosas, muebles nuevos, etc. Muchas veces vi gente que ante esta situación trata de no cambiar nada. Los entiendo, pero no comparto. La realidad, por más cruda que sea, es que él no está más, y recordarlo permanentemente (ya sea con fotos o juguetes) solo hace que esa daga clavada en el corazón (dolor literal) no salga nunca. Hicimos un par de salidas familiares, dos o tres fines de semana, aunque en el fondo solo nos importaba que él no estaba por ningún rincón, pero eso ayudaba un poquito.

A los cuarenta días me llamaron de un trabajo, fui a una entrevista, les expliqué lo que estaba viviendo, y me aceptaron. Mis primeros días fueron terribles, me la pasaba llorando, no hablaba con nadie, solo quería que pase rápido el día para irme, y cuando me iba no quería llegar a casa. Esa sensación de no tener lugar en el mundo volvía a invadirme. De todas formas era la solución, llorar hasta que las fuerzas se acaben y más, y volver a levantarse. Así fueron transcurriendo cada uno de los días, te puedo asegurar que vivir se hacía un tremendo desafío. Parece que caminas con zapatos de acero macizo. Todo cuesta muy mucho, sin embargo, cada vez que podía, hacía el ejercicio de mirar atrás solo para ver que estábamos un poquito mejor, y no habíamos negado la situación, esto era lo que teníamos y lo estábamos atravesando por el mismo centro del dolor.

Fueron pasando los meses, durante el primer año cada fecha fue muy importante y significativa, volver a pensar en la última vez con él era tan desgarrador como necesario, amigo, pero fue pasando de a poco. Las alegrías de las chicas fueron

sumando granitos de ánimo y nueva fuerza. Sentíamos que Dios nos sostenía a cada paso y que Él juntaba cada lágrima derramada. Poco a poco comenzábamos a creer que tenía que tener un sentido. Pero ¿cuál?

Pasamos fechas horribles, su cumpleaños en noviembre, Navidad, Año Nuevo. ¡Fechas festivas sin ganas de festejar! Y llegaron las primeras vacaciones solos los cuatro. Afortunadamente, mis padres nos acompañaron, fueron vacaciones de duelo, pero había que hacerlas, volvimos al mar, lloramos mucho frente a cada paisaje, pero era necesario, regresamos y nos preparamos para el último tramo del primer año, marzo del 2011. Y sí, fue dolor y más dolor.

Hay gente que no quiere sufrir y hace de cuenta de que algunas cosas no ocurrieron, pero, como te dije antes, ese no era el camino que habíamos elegido. Por momentos mis amigos me decían que era un kamikaze, un suicida, enfrentábamos lo que podíamos y, a veces, muy crudamente, pero yo sabía que era la salida, era tiempo de llorar, de sufrir y de dejarlo para empezar de nuevo. ¿Había otro camino? No era tiempo de elaborar, sino de despedirse de lo que se asociaba a nuestro hijo. Tengo que confesarte que cuando pasó el primer año, las cosas empezaron a cambiar, no habíamos dejado nada guardado, recordamos lo que pudimos, sufrimos y lloramos lo que teníamos que sufrir y llorar, ¿es que acaso había otra cosa para hacer?

Con el paso del tiempo nos dimos cuenta de que estábamos empezando a hacer nuevas asociaciones, ya un año, ya la última vez no había sido con él, no sé por qué, pero la cabeza piensa en esto todo el tiempo, y precisamente el tiempo bien invertido se vuelve un aliado para sanar. En pocos días se cumplen dos años de lo sucedido, y te cuento que estamos bien. La vida no fue lo que planeamos en el momento que nos casamos, es cierto, pero también es verdad que las heridas no nos mataron, que con lo que vivimos se puede vivir, se puede proyectar, se puede salir, no hay peor realidad que quedar atrapado en lo que pasó, en lo que no fue, tuve y “tengo” que aprender a elaborar mi vida sin hijo varón, es cierto, muchas cosas que proyecté no serán posibles, pero más cierto es que cuanto más rápido lo elabore, más rápido dejaré de sufrir por lo que perdí. Y esta es una de las claves: no quedarse mirando lo que no fue y mirar lo que tenemos por delante, suena como un consuelo de tontos, pero esa es la realidad, amigo, mirar para adelante es la alternativa más sana, mi preciosa esposa, que es del acero más templado que te puedas imaginar, mis hijas que llenan todo espacio de dolor y recuerdo, los nuevos proyectos familiares, los desafíos que vendrán, la vida misma con esta nueva realidad.

Querido amigo, te puedo asegurar que se puede salir de esto. Decile a la gente que es duro, dolorosísimo, desgarrador, asfixiante, y lo que te imagines, pero el duelo es clave, lo que no enfrentes en ese momento lo enfrentarás más adelante, pero saltarlo es una prolongación del dolor, y en cada paso de duelo que se va cerrando aparece una nueva elaboración por hacer. La verdad es que hay mucho más para contar, pero solamente agregarían imágenes dolorosas a la historia, y entiendo que lo más importante es que sin haber recibido el milagro esperado por nosotros, hoy tenemos más fuerza, más madurez, y mejores ideales de vida que los que teníamos hace dos años atrás.

La base más fuerte de nuestras vidas ha sido creer que Dios tiene un propósito. Fue esa mirada la que nos dio esperanza más allá de la muerte. Por eso pudimos llorar, pudimos sufrir, porque hay un mañana más allá de lo que vemos hoy. Por supuesto que no lo elijo como alternativa de vida, claro está que si lo pudiera evitar, lo haría, pero llegó, aquí está, no puedo negarlo ni ocultarlo, solo enfrentarlo, atravesarlo y salir adelante.

Te mando un abrazo muy grande y espero que mi testimonio sea de ayuda a muchos que estén atravesando momentos de profundo dolor o angustia, les animo a pensar que se puede salir. La alternativa sigue siendo volver a vivir...

Roger

Hoy Roger y su esposa Ely son consejeros y entrenadores de otras personas que se acercan a nuestra asociación para ayudarles a educar su sistema emocional. Su capacidad para poder hacer del dolor una plataforma de vida útil y eficaz me ha sorprendido y muchas veces tengo que preguntarles a ellos cómo han hecho para enfrentar ciertas situaciones de dolor.

7. ¿Qué tipo de pérdidas pueden generarse?

Las pérdidas que generan tristezas significativas están asociadas a aquellas situaciones o elementos que contengan una gran carga de expectativa o afectividad. Por lo tanto, el grado de tristeza dependerá de la intensidad de importancia que le asignamos al objeto perdido, sea este un elemento, un ser humano o un sueño.

- **Pérdida de expectativas.** Están asociadas a pensamientos gratificantes acerca del futuro. Por ejemplo: alguien está esperando que lo llamen para trabajar en alguna

empresa importante y se entera de que no lo convocarán. O alguien sueña con casarse en determinada fecha y la boda se suspende por algún inconveniente. Este tipo de pérdidas está relacionado a las que existen en nuestras mentes. Aún no ocurrió en la vida real, pero se convierten en ideas que motivan. Las expectativas motivan, y la motivación es un motor en la vida de los hombres. Cuando las motivaciones se pierden, se activa el desgano tan característico de la tristeza.

- **Pérdida de seres queridos.** Cuando las personas que amamos dejan de formar parte de nuestra realidad, se rompen lazos de afectividad, porque no tenemos dónde depositar toda nuestra emocionalidad. La pérdida de los seres queridos está embebida de muchas creencias y dependiendo de la clase de creencias será la intensidad de la angustia. Por ejemplo: están aquellos que creen que desaparecieron para siempre, para los cuales la muerte es un fantasma catastrófico, porque representa el olvido, por lo que luchan contra la muerte de los seres queridos al mantener en la memoria a los desaparecidos. Están los que creen que vuelven a la vida en otras formas o personas, por lo que pasan tiempo buscándolos en el resto. Otros creen que han partido al destino que Dios asignó de acuerdo a sus obras o creencias. Sea como sea la creencia, la muerte siempre es el principal temor de la humanidad, porque habla de separación. La palabra “muerte” significa ‘separación’, y no hace referencia a ‘aniquilamiento’ en su original, aunque hoy muchos le den ese significado. Como la vida, la muerte es un misterio para los científicos ya que no es objeto de estudio, por lo tanto solo podemos abordarla por ese sistema psíquico de convicción que posee el hombre más allá de la razón que denominamos fe. Ha quedado demostrado, por diversos estudios científicos, que las personas que han depositado su fe (convicción) en una vida después de la muerte, viven mejor que las que solo desarrollan creencias y vivencias materialistas.
- **Pérdida de propósito.** Albert Ellis, en uno de sus escritos, explica que las personas viven mejor cuando tienen propósito. El propósito les da sentido y motivación. Por el contrario, el aburrimiento es el síntoma de personas que no tienen propósito duradero en el tiempo y, por lo tanto, busca diferentes formas de sobrellevar la tristeza o el aburrimiento que les genera la pérdida de sentido que tiene su vida. Por ejemplo: muchos jóvenes tienen dificultad para elaborar proyectos. Al no tener metas de largo alcance, se buscan satisfacciones inmediatas, como proyectar los planes para el fin de semana. Por el contrario, las personas que saben lo que quieren de su vida tienen la capacidad de tener metas de largo alcance, como estudiar una carrera y pasar más tiempo pensando en sus estudios que en las salidas. Muchas veces, esta ausencia de sentido es inconsciente, y las personas ni siquiera se dieron cuenta que esto era lo que

les estaba faltando. Este tipo de tristeza se caracteriza por la sensación de vacío existencial y perturbador que le provoca a las personas un estado de desapego por las cosas de la vida, que comienza a llamar la atención a sus seres queridos.

8. El estrés crónico también deriva en depresión

El estrés puede desencadenar estados emocionales, pero no es una emoción en sí mismo, es la forma de reaccionar que tiene el organismo a estados de ansiedad crónicos. El estrés ha sido el protagonista en este último tiempo del discurso de casi toda la sociedad. No hay ámbitos de la vida cotidiana donde no se lo haya mencionado.

Llegó al consultorio muy angustiado, nada le importaba. Tenía esposa, hijos, trabajo, un buen pasar económico, pero no era suficiente. Estaba entrando en una depresión profunda.

—¿Cómo puede ser? —me preguntó la esposa, que no entendía cómo podía deprimirse alguien que lo tenía todo.

—El estrés, señora, sus energías psíquicas se agotaron, y ahora el organismo está tratando de recuperarse. Está entrando en depresión.

A nivel cerebral, el estrés se traduce como una hiperactividad neuronal. Este desgaste psíquico de forma crónica, sin descanso en el tiempo, obliga a las neuronas a detenerse y dejan de recibir estímulos tan fácilmente. Los estímulos cada vez deben ser de más alta intensidad para que las neuronas respondan. Esto, trasladado en el tiempo, degenera en daños neuronales a nivel de los receptores, produciendo estados depresivos serios. El estrés es la reacción del organismo para poner en funcionamiento las distintas respuestas a las contingencias diarias.

En otras palabras, el estrés es desencadenado en asociación con situaciones que son interpretados como *estresoras*, y son aquellas situaciones cuyas condiciones requieren del organismo una adaptación inmediata. Las situaciones categorizadas como estresoras tienen como características cuatro elementos:

- 1. El grado de no familiaridad.** La situación es desconocida para el sujeto. Por ejemplo: la persona que tiene experiencia en dar una conferencia está familiarizada con el público y las contingencias que pueden aparecer en el escenario, mientras que alguien que nunca expuso tendrá una ansiedad anticipatoria y un nivel de estrés superior.

- 2. La no controlabilidad.** La situación está fuera del control de la persona que la vive, y esto le genera sensación de inseguridad, ya que no puede hacer nada si lo pone en peligro, porque la vivencia está fuera de su control. Por ejemplo: subirse a un automóvil donde el chofer maneje irresponsablemente. Se vivirá un estado de estrés debido a que no hay nada que pueda hacer el sujeto, solo esperar a que el acontecimiento termine.
- 3. La imprevisibilidad.** La situación no es previsible, no se puede calcular lo que ocurrirá. La sensación de inseguridad está asociada a no poder prevenir el peligro. Por ejemplo: se está por concretar un negocio y no se puede sacar el dinero del banco, porque se decretó un paro de los empleados bancarios en el país.
- 4. La no transparencia.** En la situación no quedan bien definidos los puntos que remarcan los sentidos de seguridad. Por ejemplo: manejamos por una ruta donde no se puede ver bien, porque hay mucha niebla; o comenzamos un negocio con una persona a la que no conocemos bien.

Las opciones son numerosas, lo importante es saber que las situaciones que tienen alguna de estas características serán estresoras. Nuestro organismo está diseñado para elaborar situaciones agobiantes, donde se necesitan muchas reservas psíquicas para poder continuar con la vida como muerte de familiares, enfermedades peligrosas, pérdida de trabajo, abandono por parte de personas queridas, etc. Estamos equipados psicológicamente para hacerle frente a distintos acontecimientos que requieran de una adaptación neuropsicobiológica por parte de nuestro organismo, es decir, a nivel orgánico y psicológico, pero, por alguna razón, no estamos diseñados para que todas estas situaciones ocurran al mismo tiempo, o por lo menos nos cuesta muchísimo más si eso sucede. Cuando estas situaciones se desencadenan en un corto período de tiempo, no permite al sistema nervioso reponerse adecuadamente y comienza a utilizar reservas de energías psíquicas. Si los acontecimientos se mantienen durante un tiempo prudencial, pueden generar estados de agotamiento psíquico que desencadenen en patologías del espectro ansioso-depresivo, como los pánicos o la depresión.

9. ¿Cómo saber si lo que vivo es una depresión o una simple tristeza?

Ya mencionamos que la tristeza podía formar parte de los síntomas de depresión, pero que no significaban lo mismo. Cuando hablamos de depresión nos referimos a una

alteración del estado del ánimo que provoca disfuncionalidad conductual. Las personas experimentan un cambio invasor y constante del estado del ánimo que le deja una sensación de tristeza, desvalorización y desamparo. Sin tratamiento específico, estos síntomas pueden durar meses, incluso años, y hacer que la persona tenga una muy mala calidad de vida, llevándola a deseos de muerte y hasta el suicidio.

La depresión está categorizada como un trastorno del estado del ánimo y es una patología específica que dista mucho de la simple tristeza, aunque muchas veces comienza con ella.

***¡No todos los que están tristes sufren de depresión,
saquémonos ese mito de la cabeza!***

Existen estados de tristezas que pueden ser más profundos que otros, pero no necesariamente se tiene que resolver con medicación. Nuestra mente necesita la oportunidad de aprender a pensar y a generar sus propios neurotransmisores sin que le estemos dando un cóctel de medicamentos, porque no tengo ganas de ponerme a pensar en cómo salir de la situación.

Estos son algunos síntomas que deben alertarnos para evitar caer en ese pozo profundo de la depresión. La mayoría de ellos se pueden evidenciar desde lo emocional y en el sistema de pensamientos.

- **Tristeza:** profunda, con sensaciones de pesadez. Llanto y ensimismamiento en personas con perfiles atemorizados. También hay quienes pueden contener las lágrimas. Comienza a ser patológica cuando se convierte en centro de atención de la persona y moviliza su vida con el fin de evitar este sentimiento.
- **Desesperación:** como la palabra lo dice, se trata de una ausencia de esperanza, no se ve un futuro con buenas posibilidades. En realidad, lo que se ve es un estado crónico de tristeza y se teme que no se vaya nunca. Eso es lo que desespera.
- **Irritabilidad:** son personas que no tienen mucha capacidad de tolerar problemas o diferencias con otros, parecen enojarse más rápidamente. Por lo general, en personas de la tercera edad, la irritabilidad suele ser el síntoma primario de depresiones. Se fastidian con cosas insignificantes y se frustran con mucha facilidad.
- **Aislamiento y retraimiento:** los que tienen tendencia a la tristeza profunda o depresión, no toleran a los demás por lo que resuelven mantenerse aislados, con el objetivo de no molestar y no ser molestados. No quieren que les tengan lástima ni recibir consejos inútiles de quienes no comprenden lo que les sucede.
- **Pensamientos negativos:** puede ocurrir que la tristeza llegue a producir un dolor moral tan grande que se hace difícil pensar en otra cosa. No hay concentración debido

al desgaste psíquico. Lo que se piensa es en función de lo que se vive, por lo que son pensamientos catastróficos, hay deseos de muerte y, en muchos casos, pensamientos de organizar su propia muerte. Hay ciertas diferencias en las ideas fanáticas: las ideaciones de muerte, donde la persona piensa que estaría mejor muerta, pero no hay pensamientos suicidas; los pensamientos de muerte, donde la persona piensa que quitarse la vida sería una opción; los pensamientos de suicidio, donde fantasea con la forma en la que ejecutaría su propia muerte; y el más grave, los intentos de suicidio, donde la persona directamente ejecuta acciones para quitarse la vida. Lamentablemente muchos lo logran.

Ejercicio de reflexión

Este test está tomado del libro *Venzamos la depresión*, del Dr. Neil Anderson, para evaluar nuestra situación.

A. Trace un círculo alrededor del número que lo describiría mejor en cada uno de los 15 puntos. Por ejemplo, en respuesta al primer punto, marque 1 si siempre está cansado; 5 si es una persona de mucha energía; 3 si tiene energía promedio, ni mucha ni poca.

1. Baja energía 1 2 3 4 5 Mucha energía

2. Dificultad 1 2 3 4 5 Duerme 7 horas

para dormir seguidas

3. Sin deseo de 1 2 3 4 5 Mucha participación

participar en actividades

4. Sin apetito sexual 1 2 3 4 5 Buen apetito sexual

5. Achaque 1 2 3 4 5 Buen sentimiento en

cuanto al cuerpo

6. Pérdida de apetito 1 2 3 4 5 Disfruta mucho del comer

7. Tristeza, con 1 2 3 4 5 Gozos

predominio del llanto

8. Desesperanza 1 2 3 4 5 Esperanzado y
confiado
9. Irritable 1 2 3 4 5 Se siente tranquilo
10. Retraimiento social 1 2 3 4 5 Muy participativo
11. Angustia mental 1 2 3 4 5 Paz mental
12. Baja autoconfianza 1 2 3 4 5 Alta autoconfianza
13. Pesimismo acerca 1 2 3 4 5 Optimista acerca
del futuro del futuro
14. Percibe la mayoría de 1 2 3 4 5 Las ve como positivas
las cosas como negativas y oportunidades
y peligrosas de crecimiento
15. Autodestrucción. 1 2 3 4 5 Autoprotección.
Pensamientos y actos Se cuida

B. Sume las cantidades que marcó para determinar su puntuación final.

Interpretación:

- Si la puntuación es entre 45-75, es probable que no esté deprimido.
- Si la puntuación es entre 35-44, hay una leve depresión.
- Si la puntuación es entre 25-34, hay una evidente depresión. (Sería muy útil buscar ayuda profesional).
- Si la puntuación es entre 15 -24, hay una importante depresión. (Es muy importante buscar ayuda profesional).

10. Trastornos unipolares o depresión

La depresión clínica es la situación que surge cuando las emociones perturbadoras parecen irracionales y desproporcionadas respecto de las circunstancias del caso y son tan profundas o prolongadas en el tiempo que superan toda comprensión.

El sentimiento de tristeza y el llanto pueden ser o no rasgos característicos, pero aparecen otros síntomas psicológicos y físicos como:

- Escasa autoconfianza.
- Menosprecio y autoconmiseración.
- Cansancio.
- Tristeza.
- Inhibición.
- Falta de deseos a las actividades normales de su vida.
- Insomnio (muy característico).
- Ansiedad.

La tétrada característica es la siguiente:

- **Tristeza patológica:** Es el síntoma cardinal (aunque muchas personas no se dan cuenta de sus estados anímicos). Surge de la nada, sin razón aparente (no así la tristeza como estado de ánimo, ya que esta última aparece como resultado de una pérdida). Es una tristeza profunda, donde parece que la vida careciera absolutamente de sentido, está enraizada en el mismo cuerpo de la persona. “El paciente dice que ha perdido el sentido a la vida”. No puede pensar en los problemas ajenos, pierde el sentido de empatía. No es capaz de amar, si tiene hijos hasta pierde el interés por ellos, lo que lo llena de culpa y mayor angustia, se sienten muy necesitados. Su visión de las cosas es pesimista, desesperanzada, y muy grande su dolor moral. Se calcula que un 15 % de deprimidos graves termina por suicidarse.
- **Desgano:** También se le llama anhedonia, y es la ausencia de placer por las cosas que normalmente se lo producían. El deprimido no tiene ganas de nada, ni de vivir. Piensa en la muerte como una libertad. Su desgano inunda los intereses cotidianos. Nada le procura placer (anhedonia). Hasta sus sentimientos parecen embotados.
- **Ansiedad:** Acompañante muy habitual del deprimido. (quizá, su principal causante). Puede experimentarla como una desazón interior muy grande que lo descoloca. En ella es característica la angustia, con sensación de opresión precordial. Duran unos minutos (diferencia con el infarto que dura 20 minutos o más). Si la ansiedad es el cuadro característico, se denomina a la depresión como depresión ansiosa; si en cambio el cuadro es la inhibición, se denomina como depresión inhibida. Por otro lado es común que los deprimidos sean personas malhumoradas, irritables y agresivas.
- **Insomnio:** es muy raro que un deprimido duerma bien. Es muy común la dificultad para conciliar el sueño, o que se despierten muy temprano, (3 o 4 de la madrugada y ya no puedan volver a dormirse. Los pacientes que manifiestan un sueño típicamente anormal responden mal a la psicoterapia, tienen un riesgo mayor de recidivas o recurrencias de pozos depresivos. Responden más al tratamiento antidepresivo con

fármacos.

De acuerdo a sus características, existen las siguientes clases de depresiones:

- **Depresiones sintomáticas:** están asociadas a:
 - Enfermedades clínicas (infartos, infecciones víricas como la mononucleosis infecciosa, influenza, etc.).
 - Fármacos para tratar la hipertensión arterial.
 - Enfermedades psiquiátricas (demencias, adicciones a drogas o alcohol, retardo mental).
 - Distimias paraneoplásicas y postparto.
 - La intensidad es relativamente moderada. Aumenta con el correr del día. Suelen ser autolimitadas.
- **Depresiones reactivas (o situacionales):** son muy parecidas a la tristeza. Surgen como consecuencia de situaciones de pérdidas. Se resuelven muy bien con terapias y son de corta duración en relación a las depresiones severas.
- **Depresiones endógenas (primarias o nucleares):** son las depresiones propiamente dichas. No reconocen un origen, las personas no saben exactamente cómo se inició, muchos recuerdan que la viven de toda la vida. Los datos que hacen pensar en una depresión endógena son los siguientes:
 - Trastornos relativamente intensos que se rozan con la psicosis.
 - Antecedentes de fases depresivas o maníacas.
 - Comienza en etapas.
 - Insomnio.
 - Dura menos de un año.
 - Antecedentes familiares de trastornos afectivos.
 - Perturbaciones del sistema nervioso central, disminución del apetito, disminución de la libido, etc.
 - Casos graves, alucinaciones.
 - Pueden ser unipolares o bipolares.
- **Depresiones neuróticas y psicopáticas:** son generadas por las propias dinámicas psíquicas, es decir, por el nivel de agotamiento mental. Se llama neurosis a un estilo de funcionamiento mental donde la persona resuelve las adversidades de la vida cotidiana con ciertos síntomas característicos. El neurótico interpreta los límites de la vida cotidiana de forma más adaptativa. El psicopático es un modelo de

funcionamiento mental donde la persona interpreta los límites sociales, pero los transgrede sin ningún tipo de remordimiento. A menudo se asocian con alcoholismo, toxicomanía y otros trastornos de la conducta.

- No hay fases recortadas de inicio.
- Hay acontecimientos que generan la tristeza.
- La personalidad es inmadura, con muy bajo nivel de tolerancia a las frustraciones (es común en un estilo de trastorno de personalidad llamado *bordeline*, al borde de lo neurótico y lo psicopático).
- **Depresiones larvadas o encubiertas:** las manifestaciones afectivas pasan a un segundo plano, no siendo característica la tristeza en esta forma de manifestación. Presentan cefaleas, dolores varios, parestesias, vértigo, trastorno gastrointestinal, cardiocirculatorio, respiratorio, etc.

11. ¿Cómo revertir este estado de ánimo?

- **Cuando estamos tristes debemos darnos el tiempo suficiente de reposo para elaborar la pérdida.** Mirar la situación como es y comenzar a pensar en cómo será de aquí en adelante. Esto producirá quiebres, llantos, y decaimiento, pero no deje de pensarlo. ya que le permitirá ir incorporando la nueva realidad. No significa que se olvidará del pasado, pero en este tiempo de reestructuración no necesita evocar el pasado, necesita elaborar el nuevo presente. La diferencia entre *evocar* y *acordarse* es que el primero es involuntario, pero inmediatamente puede reorientar sus pensamientos. Pero acordarse es que voluntariamente decide evocar mentalmente cómo eran las cosas antes y se reviven en la imaginación. Eso pondrá una traba para elaborar el presente y será una forma de negación. No correr, deje las cosas que pueden esperar. Si quiere quedarse en su casa solo, hágalo. Los demás pueden esperar. No se trata de vivir siempre así, pero hay un tiempo de quietud donde es importante detenerse para observar la nueva realidad. Dese un tiempo prudencial para sufrir la pérdida, llore lo necesario para descomprimir la angustia que se somatizará como lágrimas. Estar triste no es una enfermedad.
- **¿Qué hacer cuando nos acordamos del pasado involuntariamente?** Hablar con alguien. Dialogar hasta que se agote el tema. No lo piense solo, porque su mente no pondrá fin a la imaginación. Tenga en su mente alguien con quien va a hablar. Siempre hay algún buen amigo, que puede aguantarnos en tiempos difíciles, y si no lo

encuentra busque una iglesia donde puedan escucharlo, allí, más allá de nuestros prejuicios, siempre se puede buscar alguien con quien dialogar.

- **Cambie el ámbito para que le cueste menos asociar lugares a los recuerdos.** Una vez que invirtió tiempo en la tristeza, comience, de a poco, a cambiar sus ámbitos. Esto le permitirá en una primera etapa reconstruir una nueva realidad. Cambie los lugares por donde caminaba, vaya a sitios donde antes no iba, mueva los muebles de lugar, comprese ropa nueva, hágase nuevos peinados, realice viajes que quedaron pendientes, modifique el camino al trabajo, a la escuela o cualquier camino que lo asocie con el pasado ausente. Al principio costará, pero de a poco comenzará a disfrutar si hace la tarea de no *evocar* el pasado, y que cada vez que se acuerde lo pueda hablar con alguien hasta que el tema quede agotado. Por supuesto que, en algún momento, volverá a enfrentar esas muchas situaciones que están asociadas en su recuerdo con las pérdidas, pero en plena crisis necesitamos economizar toda la energía psíquica posible para canalizar la angustia a su debido tiempo.
- **No se quede acostado.** No importa que tantas ganas tenga de quedarse en la cama, no lo haga, porque la activación de su cuerpo pondrá en marcha los sistemas serotoninérgicos en su cerebro. Esto activará su ánimo.
- **Salga de la oscuridad.** Es común que las personas con tendencia a la tristeza se mantengan acostadas en ambientes cerrados. No deje que esta cárcel lo atrape, abra las ventanas, ponga luz en la casa. Los estudios han demostrado que los pacientes expuestos a luz solar tienen mejorías notorias en relación a los que la evitan. Gracias a esta investigación, se usan métodos de terapias como la fototerapia, donde pacientes deprimidos pasan dos horas ante la luz del sol antes que se ponga.
- **Escuche música con buenos mensajes.** Es común que personas que se sienten tristes intenten poner melodías melancólicas y mensajes acordes a sus situaciones. Esto fortalece las ideas destructivas y pesimistas.
- **Invierta tiempo con amigos.** No se encierre, busque gente que le acompañe en el tiempo de duelo. Los amigos son tesoros que en los momentos de necesidad desean colaborar y ayudar. Hable y pase tiempo con ellos. No hace falta conversar de las pérdidas, basta con estar presente y el peso de la angustia disminuirá considerablemente.
- **Salga a caminar.** Aprenda a salir de la casa. Airee los pulmones. Caminar permite un mayor movimiento sanguíneo que lo hará sentirse mejor. Los profesionales de la salud mental acordamos en que el ejercicio físico mejora notablemente la capacidad mental y el buen humor.
- **Coma saludablemente.** Las comidas cargadas de grasas producen un mayor tiempo

de digestión. Esto nos hace sentir pesados y lentos. Cuando comemos saludablemente, como verduras, frutas y lácteos, el cuerpo responde más fácilmente a nuestras demandas y exigencias. Los achaques se reducen y, por lo tanto, el ánimo mejora.

- **Mire películas divertidas.** Evite las películas dramáticas. Trate de generar ámbitos donde la risa esté presente. La risa produce liberación de endorfinas y esto le generará placer y relajación mental.
- **Evite resolver problemas que pueden esperar.** No trate de tomar decisiones en momentos de duelo. Espere a estar bien mentalmente para tomar decisiones sabias. No deje los trabajos, no se mude de casa, no se vaya de su pueblo hasta estar lúcido mentalmente. Evite el trabajo mental, en este tiempo sería bueno, si puede tomar algunas vacaciones, y si su médico le puede pedir un reposo laboral, mucho mejor. No escatime con los recursos de mejoría, la depresión es sigilosa y si no se toman recaudos para proteger las reservas psíquicas, nos podemos encontrar hundiéndonos en una depresión.
- **Prepare un ambiente agradable en su casa.** Es común que en los estados de mucha tristeza, las personas se tiren al abandono. La limpieza de la casa comienza a dejarse de lado y el ambiente se llena de olores nauseabundos, pisos sucios y ropa tirada. Si no puede hacerlo solo, pida ayuda a alguien de confianza y cambie el ámbito de su casa. En la medida que comienza a dar estos pasos, la piedra de la desmotivación comenzará a rodar.
- **Duerma de noche.** Es común que las personas que tienen estados de tristezas profundos tengan problemas con los horarios del sueño. A muchos se les ha invertido la noche por la mañana. El motivo es que la tristeza acarrea la ansiedad de que ese estado se acabe, por lo que pone al organismo en un estado de alerta. Lograr un buen descanso permite a nuestras neuronas reposar de actividades continuas. No basta con simplemente estarse quieto ni con permanecer acostado para que los músculos puedan descansar. Es necesario entrar en un estado de inconsciencia para que el sistema de vigilia pueda reponerse de su agotamiento. Esto es así, porque continuamente nuestra mente está procesando información, y solo cuando entramos en un estado de reposo neuronal podremos mermar las actividades cerebrales, y digo mermar, porque nunca cesan, ni aun dormidos. El hombre necesita en promedio unas ocho horas de descanso por día, y si bien están los que se jactan de poder dormir unas cuatro o cinco horas diarias, no significa que no le estén haciendo daño al cuerpo y que en algún momento repercutirá sobre él. El descanso debe realizarse en lugares cómodos, con buenos colchones, con silencio en el ambiente, porque por más que la persona

crea que descansa, la calidad de sueño habla mucho a lo largo del tiempo.

12. ¿Por qué se hace tan difícil dormir de noche, pero no de día?

Una de las causas de consulta más frecuentes en los consultorios es el insomnio, el cual se convierte en una tortura para muchísimas personas que quieren luchar contra el nivel de estrés por la tristeza o la ansiedad.

El problema pareciera ser que antes de acostarse la persona desencadenará una creencia con fuerza de ley, se dice a sí misma: “Bueno, espero poder dormir bien hoy”. Pero, en realidad, está diciendo en su creencia: “Yo debo dormir bien hoy”. Así está estableciendo una ley con carácter de demanda. Es hipervalorada la situación de tener que dormir bien. No dormir bien comienza a interpretarse como algo terrible, significa no poder estar bien al otro día, o estar pensando toda la noche cosas feas sin poder controlar los pensamientos.

Cuando llega el horario de descanso se activa nuestro alerta para ver si nos dormimos. Pero al estar alertas no podemos dormir y se fortalece la creencia de que no dormiremos, lo que aumenta el círculo de ansiedad vigilia.

Interpretamos la situación como algo amenazante y, por lo tanto, se activa el sistema de vigilia, lo que inhibe la somnolencia. La persona está alerta para poder dormir; por lo tanto, no va a dormir, porque está alerta. Es la una de la mañana, abre uno de los ojos para ver el despertador, piensa “yo debería dormirme”, “¿y si estoy toda la noche así?”, y comienza la interpretación de catástrofe, con lo que se activa la cascada.

¿Qué hacer? Entender el proceso como algo normal. Poder internalizar un pensamiento que le permita tranquilizarse. Un pensamiento como “no es grave no dormir”, “en algún momento tendré que hacerlo”, “el mismo cuerpo se regulará”. Aprender a sacarle lo catastrófico al hecho de no poder dormir es la clave de poder dormir bien.

Algunos ejercicios prácticos para relajarse

- a. Darse una ducha con agua tibia.
- b. Concentrarse en la respiración. Con el objetivo de desfocalizar la atención del entorno, la técnica consiste en centrarse en cómo se siente el aire al entrar y salir de los pulmones.
- c. Tomar un vaso de leche tibia. Permite concentrar sangre en el aparato digestivo, disminuyendo la concentración en el cerebro.
- d. Hacer ejercicios unas dos horas antes de acostarse. No menos de dos horas, porque el organismo queda en estado de excitación.
- e. Escuchar música con mayor contenido armónico.
- f. Descansar en un ambiente con poca luz.
- g. Estar en posición horizontal.
- h. Ordenar la rutina para ir a la cama. No organizar las cosas del otro día en ese momento.
- i. Evitar cafeínas, alcohol, tabaco y comidas pesadas, porque ocuparán al organismo en resolver esos consumos.
- j. No poner la calefacción a muy alta temperatura, es siempre mejor temperaturas más bajas para poder regularlas con alguna manta. La temperatura ideal para el cuerpo es de unos 25 grados.
- k. Usar sábanas limpias. Los estudios han demostrado que las personas duermen mejor cuando la ropa de cama está limpia que cuando está sucia o con mucho uso.

13. Aprender a motivarse

La motivación es el empujón anímico que nos genera el deseo para salir, es el motor que impulsa a las personas a hacer lo que debemos y no lo que queremos, hasta que llegue el día en que lo que debemos sea lo que deseamos hacer. Esta motivación puede ser generada por el deseo. Motivación y deseo son dos cosas diferentes: la motivación es la que mueve, la que impulsa; el deseo es el gusto, el que genera placer. Para que haya motivación tiene que haber deseo primero.

El deseo es generado por el conocimiento de las opciones, es decir, si no conociera lo hermoso que puede ser un día en la playa, no tendría deseos de ir a ese lugar; si no

conociera lo sabrosa que es la comida árabe, no tendría deseos de comerla, si no conociera lo bueno que es tener amigos, no desearía tenerlos.

En los estados de tristeza, al igual que en las demás emociones, muchas personas ni siquiera están estimuladas a levantarse de su situación, porque no pueden ver los beneficios emocionales de hacer cosas diferentes. No tienen la información de que sus estados pueden cambiar, les cuesta ser libres de tremendas ataduras mentales que no les dejan ver que en el futuro las cosas estarán mejor y, por qué no, hasta mejor que antes si Dios así lo permite.

Luchar, pelear contra el ánimo, más allá del dolor que esto lleve al principio. Funciona como una gran piedra redonda que cuesta mover al comienzo, pero una vez que empieza a rodar se hace más liviana hasta que termina moviéndose sola.

Conocemos personas que han logrado salir de situaciones de tristezas muy profundas, pero otras se han quedado en el camino, porque no sabían que era posible salir, la mentira de que “es imposible” fue creída por ellas. Anímense a motivarse. La motivación será el motor de empuje. La suma de todas estas pautas más la forma de pensar positivamente que describiré en el capítulo siguiente les ayudarán a cumplir este objetivo.

Muchas preguntas y creencias distorsionadas pueden pasar por la vida de personas con emociones de tristezas: “¿Y si no me siento bien luego de intentar motivarme? ¿Y si no sé para qué vivir luego de haber perdido esto? ¿Y si no puedo cambiar y gasto todo este tiempo? ¿Y si me ilusiono? ¿Cómo salir de este deseo tan profundo que forma parte de mi alma? He expulsado a mis amigos de mi vida, ¿con quién me voy a juntar? Si dejo de pretender que otros cambien, ¿me voy a bancar la violencia en mi casa? ¿Por qué dejaría de sentirme así? Si de cualquier forma no tengo muchas opciones de mejorar mi vida. Solo los ricos pueden cambiar, solo los inteligentes pueden cambiar, solo los que tienen familia buenas pueden cambiar”.

Estos pensamientos y preguntas pasan por la mente de quienes tienen el sistema emocional sin educar. Estos pensamientos *son los que impiden que salgan de la etapa de la desmotivación*. Estos son los pensamientos que impiden el deseo de educar el sistema emocional. Por lo tanto, la única forma de salir y avanzar es con la información correcta o respuestas adecuadas a todas esas preguntas, y con datos que nos permitan acceder a un nuevo estilo de vida.

Una vez generado el deseo, la motivación es instantánea. Por eso, si estás pasando por este modelo de pensamientos, si algunas de estas creencias son las que crees, sería bueno que dialogues con personas que te puedan motivar para provocar el cambio. Podrías dialogar con consejeros, terapeutas, maestros, pastores o líderes de iglesias.

Mientras se ponen en práctica la mayor cantidad de consejos que se puedan, se irá construyendo mentalmente la nueva realidad con la ausencia de lo que se perdió dentro de ella. Las ideas se irán acomodando y el proceso de elaboración se irá realizando automáticamente. Cuanto más se hable, cuanto más se salga, cuanto más se confronte la pérdida, más rápido terminará ese trago amargo.

Recuerda que estar triste no te hace un enfermo, no agregues a tu estado de tristeza el peso de sentirse un enfermo mental. Y si ya estás en un pozo depresivo, recuerda que puedes salir de la misma forma, aunque el camino sea más largo, la meta y los recursos son los mismos.

Capítulo 7

Aprender a pensar, la clave para sentirse bien

1. Los pensamientos definen nuestra calidad de vida

Todo lo que pensamos produce una movilización de emociones y conductas que definen nuestra calidad de vida. Los pensamientos fluyen dentro de nosotros aun cuando no nos damos cuenta. Como relojes que están funcionando luego de que se les dio cuerda, así nuestras mentes continúan líneas de pensamientos después de que los cargamos de información y deducciones. Todo lo que creemos, todo lo que valoramos, todo lo que tenemos como supuesto influirá directamente en nuestras vidas.

Así como la tristeza se genera por valorar la pérdida como desencadenante de un futuro peor; la ira, por creer que debemos hacer justicia de una injusticia; los miedos, por suponer que algo malo pasará sin tener la capacidad de enfrentarlo; el resto de las emociones también se producen por el estilo de pensamientos que manejemos en nosotros.

Son las emociones las que generan la motivación para enfrentar nuevas adversidades cada día. Ellas le dan color a nuestras vidas. De lo contrario, no podemos expresar lo que nos ocurre y quedamos encerrados en este pedazo de barro viviente llamado cuerpo. Por este motivo no podemos dar rienda suelta a los pensamientos para que se muevan como quieran, ya que son ellos los que generarán las emociones con las cuales conviviremos.

“Dime lo que piensas y te diré lo que sientes”, ese debería ser nuestro eslogan para ayudar a otros. No hay forma de escapar de esta ley, no hay excepciones, no es posible que alguien que está pensando lo bueno se sienta mal, si así ocurre es porque, en el fondo, no cree lo que su mente repite.

2. ¿Es posible tener un doble sistema de creencias?

La respuesta es sí. ¿Es posible creer con la mente algo, pero en lo más profundo creer otra cosa? También la respuesta es afirmativa. Muchos psicólogos llaman “huella psíquica” al sistema de creencias profundas, y no es ni más ni menos que el programa mental con el que manejamos el resto de los pensamientos.

Lo que tengamos en esa huella psíquica es lo que dará fruto emocional. Este es el motivo por el cual muchas personas de lo bien que están, comienzan a sentirse mal.

—*¿En qué te pusiste a pensar? —le pregunté.*

—*¡En nada! Estaba lo más bien y, de repente, ¡comencé a sentirme mal!*

A esto se le llama emoción condicionada o memoria emotiva. Ahora bien, ¿qué son y cómo se forman las emociones condicionadas?

Como ya dijimos, las emociones se desarrollan y se forman sobre la base de nuestro sistema de valoraciones frente a los acontecimientos. El asunto es que este sistema de valoración tiene dos circuitos: el automático, que muchas veces es inconsciente y el cognitivo que es consciente y es lo que pensamos voluntariamente, desde donde opera.

Por un lado, está el circuito automático, donde se activan todos los *pensamientos automáticos* de los que habla Aaron Beck. Este circuito es el más primitivo, el que utiliza el Sistema Nervioso Central (SNC) para su funcionamiento diario. Le permite disminuir energía psíquica al SNC al evitar que se esté procesando en el sistema de conciencia la información de lo que se está realizando en el organismo. Es algo parecido a lo que ocurre con el sistema emocional que ya describimos anteriormente.

Para explicarlo desde otra perspectiva, diremos que el SNC utiliza mucha energía al procesar la información de lo que ocurre en el medio externo. Este gasto de energía lleva a las neuronas a un agotamiento que puede terminar en estado de estrés, donde el final sería no recibir más estímulos y no reaccionar ante las situaciones del medio ambiente.

Por lo tanto, la información que se repite de forma continua se incorpora en un circuito automático, evitando hacer el mismo proceso de análisis cada vez que se repite la situación, el pensamiento o la acción. Por ejemplo: cuando nos levantamos por la mañana, ya conocemos el lugar, sabemos dónde queda el baño, sabemos en qué lugar está ubicado nuestro cepillo de dientes. Conocemos a las personas que conviven con nosotros, y demás información que necesitamos. Es por este motivo que, aunque estemos medio dormidos, hacemos casi todo de forma automática, sin necesidad de estar pensando mucho, sin necesidad de gasto psíquico.

Esto puede realizarse gracias a la cantidad de veces que hemos hecho lo mismo a lo largo de nuestras vidas. Esta información está registrada en nuestro sistema automático de valoraciones frente a la información que ofrece el medioambiente. El tema no sería igual si todos los días nos levantáramos en lugares diferentes con personas diferentes. Allí tendríamos más elementos para procesar y el acto no sería tan automático sino más pensado y meditado. Se utilizaría más gasto psíquico.

Si bien este ejemplo es algo común, puede aplicarse a todas las actividades de nuestra vida que repetimos de forma continua. Nuestro trabajo no nos genera el alerta del primer día, manejar no nos provoca el estrés de la primera vez. Esto es porque la información que utilizamos para resolver cada una de las actividades se ha automatizado.

De la misma manera operan nuestras creencias. Cuando repetimos de forma continua en nuestro sistema de análisis cognitivo que somos unos tontos o que no tenemos ningún tipo de valor, porque así nos lo hicieron creer quienes nos educaron (consciente o inconscientemente), esta valoración quedará impregnada o registrada en la huella psíquica de nuestro SNC y operará de forma automática en el futuro.

3. Huella psíquica

Cuando vamos al campo, podemos encontrar huellas en el camino realizadas por los automóviles o los tractores que han transitado por allí. Pero estas huellas no son producidas por una sola pasada, sino que se marcan luego de que los vehículos pasan en forma repetida por ese lugar. La ventaja de estas huellas es que son caminos que ya están alisados, y que permitirá un mejor transitar, sin que el vehículo se rompa por las imperfecciones del camino. Por este motivo todos utilizan este tipo de huellas para moverse mejor en ese terreno.

Si alguien quisiera llegar a la casa, pero la huella lo lleva al lado del pozo de agua del campo, tendrá que construir otra. El trabajo de esta persona no será fácil, tendrá que pasar con el vehículo por lugares donde antes no había pasado. Naturalmente la tendencia del vehículo será desviarse hacia las huellas viejas, que ya están formadas y en las cuales es más cómodo transitar. Sin embargo, el destino al que llegan no es de utilidad para el usuario.

Con nuestra mente pasa algo similar. Nuestras huellas psíquicas son aquellas que durante años transitamos, pero que siempre generaban emociones perturbadoras. Nos llevaban al pozo cuando nosotros queríamos ir a la casa. Aprendimos a estar alertas de forma continua. Existen personas que, por algún motivo, aprenden a vivir alertas. Les

cuesta que sus pensamientos no surquen las huellas de la preocupación, y no activar pensamientos de análisis sobre posibles peligros ante cada situación que viven. Esto indudablemente los conducirá a emociones como la *ansiedad* y a reacciones como el *estrés*.

Para comenzar a llegar a la casa, es decir, para tener emociones no perturbadoras, es necesario crear otra huella psíquica. Usar otros modelos de pensamientos, otro formato de valoración, pero esto llevará tiempo. De la misma manera que un camino no se forma con una sola pasada por el terreno, los pensamientos nuevos y las valoraciones nuevas no surcan huellas psíquicas simplemente porque las generemos. Es decir, no basta con que a alguien con ansiedad le digamos “todo va a estar bien, no te preocupes”, porque cuando tenga que activar pensamientos, estos surcarán por la forma más rápida de hacerlo: la huella.

Las personas creen que con un par de pasadas por una serie de pensamientos, las emociones serán generadas. Sin embargo, no es así. Es necesario un trabajo de repetición para que se genere una nueva huella psíquica y, de esa manera, nuestros pensamientos automáticos transitarán por ella. Las emociones se generan desde los más profundos pensamientos del hombre, desde los lugares más profundos de su sistema de creencias.

***Muchos fracasan al intentar educar sus emociones,
porque no toman en cuenta los dos circuitos de pensamientos.***

4. Nuestro razonamiento o análisis

Ya sabemos que existen dos caminos, el automático y el cognitivo.

El *circuito cognitivo* nos permite la evaluación de las nuevas situaciones y la adaptación a los nuevos acontecimientos. Toda nueva información pasa primero por este camino, y allí es analizada y evaluada cuál es la mejor forma de valorar lo que se está recibiendo.

Si lo que se recibe es repetido una y otra vez, nuestro sistema comenzará a automatizar este análisis para evitar el desgaste psíquico y lo incorporará como parte del circuito automático. Como una nueva huella psíquica.

Resulta que muchas veces no somos conscientes de lo que vamos incorporando en nuestro sistema automático de pensamientos y hasta podemos no ser responsables de las cosas que hubiéramos aprendido en nuestras infancias y que estén alojadas allí, pero por medio del circuito cognitivo podemos modificar todo lo que se aloje en nuestra huella

psíquica. Es por medio del análisis que podremos desarticular pensamientos perturbadores y que empujen a conductas disfuncionales.

Mediante los procesos cognitivos, iremos modificando nuestro registro automático de información y, de esa forma, nuestras emociones se irán corrigiendo. Ese es el motivo por el cual vamos tanto tiempo a terapia, o nos juntamos tantas veces a dialogar con alguien. Porque en la repetición de los conceptos y análisis, la huella psíquica se irá modificando.

¿Recuerdas cuando ibas a la escuela y te hacían repetir veinticinco renglones con la letra a, o b, o lo que fuera? Era la repetición lo que te hacía ir acostumbrando a las letras hasta llegar a automatizarla.

Así es el proceso de cambio: primero lees este libro, luego sacas las cosas más importantes, después las repasas una y otra vez, hasta que los conceptos comienzan a cambiar en lo más profundo de tus creencias.

Por eso los terapeutas hacemos tanto hincapié en que “pensemos lo que pensamos”, porque de esa forma el inconsciente comienza a ser cambiado y a quedar sembrado de pensamientos coherentes y funcionales.

El sistema cognitivo es el responsable del inicio del cambio.

La consecuencia será que nuestras emociones empezarán a cambiar, para bien o mal, de acuerdo al tipo de valoración que hayamos incorporado, a lo que creamos acerca del acontecimiento.

En otras palabras, para modificar el sistema de las emociones condicionadas es necesario modificar los pensamientos automáticos (vieja huella psíquica) y generar nuevas automatizaciones (nueva huella), y la forma de hacerlo será con repetición de la información, con repetición del análisis.

5. Pensemos lo que pensamos

No se trata de evaluar solo lo que nuestra mente repite. Es fácil entrar por el sentido de la razón y aceptar que ciertos miedos o algunas broncas son irracionales; lo difícil es que dejemos de tener valoraciones automáticas que se gatillan dentro nuestro sin que nos den tiempo a darnos cuenta de que se activaron.

Quien quiera aprender a educar sus emociones, tendrá que estar alerta de lo que siente para saber qué es lo que piensa en lo profundo de sus creencias. Así cada vez que sienta tristeza sabrá que se enfrenta a una interpretación de pérdida; cada vez que sienta

miedo sabrá que en el fondo estará creyendo que algo malo va a ocurrir; y si tiene enojo o ira es que interpreta que alguien le hizo alguna injusticia que él tiene que corregir o vengar.

Cuando esto pase, deberá orientar los pensamientos una y otra vez. La repetición del concepto formará la huella psíquica necesaria para poder reaccionar adecuadamente en el futuro.

No todos piensan lo que piensan. De hecho, por lo general, no estamos acostumbrados a evaluar lo que pensamos. Evaluamos los acontecimientos, pero no sopesamos si la evaluación está bien hecha, continuamos nuestras vidas sin darnos cuenta de que todo fue programado en algún momento y si no revisamos esa forma de pensar, corremos riesgos de quedar atrapados en mentiras que traerán una muy mala calidad de vida.

Roque creció en una familia adoptiva. Sus padres biológicos lo habían dejado frente a la puerta de una casa a los dos años. Cuando los habitantes de esa casa salieron lo encontraron en una caja. Desde entonces vivió con ellos. No había tenido una mala vida, sus padres adoptivos habían tratado de darle todo lo que necesitaba, pero cada tanto, cuando se enojaban con él, tenían la costumbre de recordarle que él les debía mucho, y que ellos lo recogieron de la calle. Cuando sus padres adoptivos llegaron al consultorio, me pidieron que hiciera algo por ese chico que ahora estaba consumiendo drogas y que no quería saber nada con ellos. Roque tenía 26 años en ese momento.

En la entrevista con Roque se dio la siguiente conversación:

—No sirve de nada lo que haga, doctor. Usted también se cansará de mí.

—¿Qué te hace pensar que haré eso?

—No lo sé, si hay algo de lo que estoy seguro en esta vida es que estoy y estaré solo siempre.

—¿Dices eso porque sos adoptado?

—Digo eso porque es la verdad — contestó firme.

—¿Hablas del futuro también?

—Hablo de mi vida...

—No conoces lo que pasará —le dije.

—Yo sé lo que soy, soy un don nadie, sin oportunidades, sin capacidades, sin futuro...

Trabajé mucho tiempo con Roque acerca de su identidad. Él tenía como base de todas sus creencias que no tenía valor. Sobre esta verdad, él había edificado todo su

aprendizaje. No importaba la información que leyera acerca de la autoconfianza. Esto funcionaría si él creyera que era importante y que era amado, pero si esa plataforma no estaba cimentada, entonces nada de lo que sembrara daría fruto. Lo más interesante es que Roque ni siquiera sabía que creía tantas cosas feas de él. Esas cuestiones fueron saliendo a medida que dialogábamos y quedaron desnudas ante la evidencia de sus palabras.

Roque fue aceptando su identidad de a poco. Aprendió a perdonar a sus padres biológicos y los errores de sus padres adoptivos. Aprendió a saberse importante solo porque si Dios lo había hecho, eso era más que suficiente prueba para creerlo.

6. Aprender a pensar de forma positiva es una dinámica continua, no se trata de una actividad esporádica

Los pensamientos positivos son medicina para el cuerpo. El libro más consultado y publicado del mundo es la Biblia, la misma dice que si pensamos cosas buenas, estará sobre nosotros la paz (El libro de filipenses, capítulo 4). Consejeros de todo el mundo y escritores varios han acordado que en la medida que pensemos de forma positiva, la vida tiene un sabor más agradable y hasta atraemos cosas buenas a nuestro alrededor.

¿Por qué entonces no nos decidimos a pensar de esta manera? Simplemente porque no es tan fácil, necesita entrenamiento y requiere perseverancia. Para la transformación de esta idea en un estilo de vida interna, en una metodología para abordar las situaciones, es necesario llegar a modificar nuestra huella psíquica para que la misma solo active pensamientos positivos.

No basta con leer un libro, no alcanza con ir a un seminario o una capacitación, no es suficiente asistir a terapia. Todo esto es necesario, pero lo es aún más sostener la decisión de pensar lo bueno en todo momento, y recordar esa decisión a cada momento de nuestras vidas, hasta que sea una modalidad interna.

***Lo más importante de toda decisión que realizamos
no es la decisión en sí misma, sino volver a tomar
esa misma decisión a cada instante.***

Decidir aprender a enfrentar los miedos, a educar la ira y a elaborar la tristeza requiere de paciencia, perseverancia y esfuerzo. No se trata de una actividad casual.

Si queremos llegar a vivir cosas que nunca antes sentimos, debemos hacer cosas que

nunca antes hicimos. Albert Einstein decía que no se puede llegar a conclusiones diferentes haciendo lo mismo. Es necesario hacer esfuerzos que nunca antes hicimos, y pensar cosas que nunca antes habíamos pensado, para llegar a experiencias de vida que nunca antes habíamos llegado.

Para pensar bien es necesario precondicionar la mente. Uno de los motivos por los cuales las personas fracasan, al intentar aprender a pensar de forma positiva, es que intentan hacerlo en ámbitos difíciles. Nadie hace un asado debajo de la lluvia, y si lo hace, no le saldrá de la mejor forma; ningún cirujano opera a cielo abierto un corazón en medio de un chiquero de cerdos; no se organiza un partido de fútbol dentro de un living. Todo tiene su ámbito. Los entrenamientos se desarrollan dentro de ámbitos preparados para tal fin; para entrenar nuestras mentes debemos generar ambientes que nos hagan el entrenamiento más fácil o eficaz.

7. Preacondicionemos nuestra mente para comenzar a pensar en positivo

Aquí van algunas sugerencias:

- 1. Decidir hacerlo y decidir que uno puedo lograrlo.** Cuando alguien cree algo, de alguna manera, todo su organismo se prepara para que eso ocurra. Por tendencia natural, el hombre es más proclive a pensar lo malo. Cuando se piensa lo malo, es muy difícil revertirlo dentro de uno. Por cada pensamiento negativo que hayamos dado lugar dentro de nosotros debemos ejercitar unos cinco pensamientos positivos. Pero si logramos establecer pensamientos buenos acerca de las cosas, todo empieza a acomodarse. El ánimo y el sistema inmunitario del cuerpo suben considerablemente, por lo que el cuerpo responde mejor y se tiene más capacidad de razonamiento, más posibilidad de ver opciones para resolver problemas y, por ende, las cosas terminan saliendo como se esperaba. La decisión de pensar bien es nuestra. La decisión de tomarnos el trabajo de juzgar nuestros pensamientos y someterlos a evaluación es nuestra.
- 2. Leer libros que animen a ver las cosas de buena forma.** En lo personal he encontrado en la Biblia este recurso. Cuando ponemos dentro nuestro información vista desde un punto de vista positivo, el efecto será el de identificarnos. La mayoría de las personas que han logrado grandes metas en sus vidas lo han hecho atravesando

situaciones donde han tenido que pensar de forma positiva. Lee sobre ellos, aprende de ellos, imprégname de sus pensamientos de éxito. Pronto verás cómo los enfoques que haces de las circunstancias comienzan a cambiar poco a poco.

3. Juntarse con gente que piense como tú quieres pensar. No estoy diciendo que dejemos a los que no piensen como nosotros, sino que pasemos más tiempo con aquellos que han logrado alcanzar éxito en las cosas que tú quieres alcanzar éxito. A eso se le llama aprendizaje vicario. Reunirse con gente de la cual se pueda aprender a pensar. Muchas veces nos rodeamos de personas que continuamente están tirando negativas ante todo lo que proponemos. Nunca falta el que te quiere “mostrar todas las aristas problemáticas que se pueden presentar”, y con la intención de ayudar comienzan a sembrar intimidación, llenándonos de pensamientos negativos ante lo que puede venir.

4. Aprender a poner límites a otros. Poner límites no es cantarle las cuarenta al otro. No se trata de maltratarlo o gritarle. Poner límites es aprender a no dar lugar a las ideas del otro dentro de nosotros. Para eso debemos habernos desprendido de nuestro temor de ser rechazados. Debemos aprender a decir “no”. El problema es que las personas que no saben decir “no” en sus mentes, tampoco lo harán en lo concreto y terminarán viviendo la vida o decisiones de otros.

¿Por qué la gente no se anima a decir “no”? Veamos algunas posibles causas:

- a. Por vergüenza: le importa demasiado el qué dirán y tiene miedo a que opinen mal de su persona por no haber aceptado lo que le proponían.
- b. Por lástima: piensa que el otro no podrá resolver el problema si él no coopera. También encontrará que es su orgullo el que le impide darse cuenta de que no es imprescindible para todos.
- c. Por costumbre: simplemente no sabe decir “no”, porque está acostumbrado a estar en todos los eventos.
- d. Por vanidad: asume compromisos ya que está interesado en que le reconozcan su buena disposición o su capacidad para hacer algo.
- e. Por comprar el favor (interesado): necesita quedar bien delante de alguien intenta comprar su favor o buena mirada, por lo cual ceden a sus pedidos.
- f. Por estrategia: cree que al hacer mayor cantidad de actividades logrará determinadas metas.
- g. Por temor: teme a la represalia de la vida o las personas si no coopera o no cede a determinados pedidos o funciones.

Aprender a decir “no” es muy importante para no meternos en más actividades de las

que podemos resolver con los recursos psíquicos disponibles.

- 5. Trabajar diariamente en describir las cosas buenas que vives.** Haz esto como un ejercicio. Escribe las cosas buenas que viviste. Hace un tiempo que mi esposa tiene una dinámica con mi hija de seis años; antes de dormirse la pequeña, le pide que le diga tres cosas lindas que vivió en el día. Con el tiempo nos percatamos de que su nivel de queja había disminuido considerablemente y que se dormía mejor. Pensar lo bueno realmente trae paz. Aprender a captar lo bueno del día es un ejercicio que comenzará a dar frutos con el tiempo, ya que poco a poco verás que se te hace más simple aprender a pensar de forma positiva.
- 6. Quitarse las culpas de encima.** La mayoría de las personas que hacen cosas malas viven el juicio de su propia conciencia. Cuando alguien sabe que hay cosas que está haciendo mal, se culpa y no se permite disfrutar, por lo cual asume que un Dios castigador, o que la justicia de la vida, se harán cargo de su reprimenda, y en vez de ver lo bueno que vive, se queda esperando el castigo. Si sabes que debes dejar de hacer algo malo, toma la decisión y hazlo, pero vivir con culpa no resuelve nada, después de todo la culpa es el juicio sobre uno mismo, y la forma de arreglarlo es la misma que para la ira: con perdón. Si nos equivocamos en algo, perdonémonos, pidamos perdón si tenemos que hacerlo y continuemos el viaje intentando no volver a cometer errores. La culpa es obsoleta, el arrepentimiento es útil. La diferencia es que culparse es buscarse un castigo, y arrepentirse es cambiar de actitud interna.
- 7. Vivir conforme a tus valores.** El objetivo es ser coherentes con nuestro sistema de creencias con el fin de no tener que gastar recursos psíquicos en actividades que no nos importan y que no estamos de acuerdo.

En una oportunidad llegó al consultorio un padre de familia muy angustiado, porque su matrimonio se estaba deshaciendo y él sentía que no podía hacer nada.

—Lo más importante es mi familia —me decía cada tres o cuatro frases que soltaba.

—¿Cómo es que llegaron a esta situación? —pregunté con inquietud.

—No lo sé, ella dice que me dedico mucho a mi trabajo y que no le dediqué tiempo a ella; ahora ella se enamoró de otra persona.

—¿Eso es cierto? ¿Considera que dedicó demasiado tiempo a su trabajo?

—Quizá sí, me iba dos o tres meses a trabajar afuera, pero era todo para ellos, para darles todo.

—¿Todo qué?

—*Todo... que sé yo... comida, plata para sus necesidades, una buena calidad de vida.*

—*¿Y el afecto?*

—*Pero si ella sabe que yo la quiero.*

—*¿Ella sabe?*

—*Creo que sí.*

—*Usted trabajaba dos o tres meses afuera, y pasaba poco tiempo en su casa para darle todas las necesidades a su familia, ¿cierto?*

—*Cierto.*

—*¿Y las necesidades afectivas? ¿Y la presencia para sus hijos, el apoyo ante los desgastantes problemas cotidianos? Si ellos eran lo más importante, ¿por qué vivió como si no lo fueran?*

8. Generar ámbitos de privacidad. Todos necesitamos nuestro espacio. Si no lo tienes en tu casa, busca algún lugar en el barrio o la ciudad donde puedas meditar a solas unos minutos. Puede ser un cuarto, un rincón de la casa o una hamaca en una plaza. En algún momento tiene que darse el lugar para pensar en lo que piensas y si no tienes dónde, se te dificultará hacerlo.

9. Separar un día y un horario de la semana. Muchas personas esperan que estos momentos se den, pero la realidad es que no se dan nunca debido a la cantidad de actividades que terminamos generando. Este espacio puede ser para estar solos o con algún consejero, pero es necesario pensar en lo que pensamos para someter a juicio nuestra forma de procesar la información, las reacciones y las decisiones.

10. Ayudar a alguien en el día. Quizá puede parecer algo trivial, pero las personas que se concentran en ayudar a otros tienen un nivel de satisfacción personal más alto. La revista *Forbes* ha publicado un estudio, hecho por la Universidad de Chicago, donde revelan que los trabajos más felices están relacionados con empleos donde se ayuda a otras personas. Entre el listado nombra a los sacerdotes y pastores como los más satisfactorios, también a maestros, kinesiólogos y escritores, entre otros. Cuando ayudamos se activa una ley que trae buenas consecuencias: “Es mejor dar que recibir”. Muchos pacientes que llegan a mi consultorio tienen resueltos muchos problemas que para la mayoría son dificultades serias causadas por la ausencia de dinero. Sin embargo, he visto que la disponibilidad de dinero no es gratificante cuando la persona ha perdido el motivo por el cual vive.

11. Preparar una buena contención social. Siempre desarrolla buenas relaciones interpersonales, ellas te permitirán tener un buen nivel de contención en momentos de

dificultad. Las relaciones interpersonales positivas pueden permitir sobrellevar de mejor manera el dolor, acelerar la recuperación de traumas, y superar las exigencias diarias y acontecimientos críticos. Nadie puede negar lo que significa el apoyo de un amigo en un momento de crisis; el abrazo de un padre; la palabra de alguien a quien amamos. Su presencia aunque sea en el silencio de su compañía.

—*¿Cómo lograste continuar con el tratamiento, Alfredo?*

—*Mi familia me ayudó a mantener la tranquilidad.*

—*Pero dijiste que necesitabas dejarlo para trabajar, la semana pasada estabas muy impaciente por salir a trabajar, porque si no las deudas complicarían aún más tu situación.*

—*Sí, lo sé, pero hablé con mi esposa y me ayudó a entender que no era tan grave como yo lo veía.*

—*¿Y cómo vas a pagarlo?*

—*Tengo un amigo que está muy posicionado económicamente, él me dijo que se hará cargo de los costos del tratamiento.*

La contención se puede dar de diferentes maneras:

- Apoyo emocional: las vivencias compartidas de sentimientos positivos, la confianza en las personas, la aceptación, el consuelo, el que sean reconfortantes con nosotros, que nos sean leales, que estimulen nuestra autoestima, tener contacto físico, como un abrazo, un beso, etc.
- Apoyo instrumental: ayudas para solucionar problemas, dar informaciones, hablar sobre los problemas.
- Apoyo material y práctico: préstamo de objetos o dinero, ayudas prácticas en la vida cotidiana, como regar las plantas cuando salimos de viaje, hacernos las compras cuando no podemos, prestarnos las tareas cuando faltamos a la escuela, etc.
- Apoyo espiritual: cuando nos enseñan a buscar el propósito de nuestra existencia.

12. Comprender el concepto de *hardiness*. En la búsqueda de cualidades que protegen a las personas de los efectos nocivos del estrés en la salud, en un estudio, Kobasa y Maddi investigaron, en los años setenta, a los directivos del grupo empresario telefónico norteamericano AT&T, durante un proceso de reestructuración de la empresa que se extendió varios años, e implicó cambios, despidos, traslados, etc. De 700 directivos, seleccionaron a 200 que indicaron en las entrevistas tener especiales sobrecarga. Este muestreo se dividió en dos grupos, aquellos que manifestaban dolores físicos y enfermedades, y los que se describían como poco enfermos a pesar de padecer las mismas sobrecargas. ¿En qué se diferenciaban ambos

grupos? Eran muy similares en cuanto a ingresos, estatus, educación, edad y otros datos sociodemográficos. Pero se hallaron evidentes diferencias en cuanto a posturas y opiniones de sí mismos y de las personas.

Los autores denominaron las posturas de los directivos sanos como *hardiness* (fortaleza, capacidad de resistencia), que consta esencialmente de tres componentes:

1. Compromiso y lealtad consigo mismo. Opuesto al distanciamiento. Conectarse interiormente con lo que uno hace y dar lo mejor de uno mismo.
2. Control. Es lo contrario a desamparo. Las personas con alto nivel de control se sienten influyentes y creen decidir el curso de los acontecimientos.
3. Desafío. Significa que los cambios no son tomados como amenazas, sino como una posibilidad de mejoramiento.

Por su lado, los directivos enfermos se caracterizaron por distanciamiento, indiferencia en vez de control, sensación de impotencia y de estar entregado, y en lugar de búsqueda de desafíos, fatalismo temeroso, y sujeción a la rutina y costumbres.

13. Tomarse tiempo para disfrutar. No saber disfrutar los momentos de recreación acelera el agotamiento mental y predispone a las personas a desarrollar malos pensamientos en cuanto al futuro y las opciones. Sin reposo o recreación, no hay posibilidad de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que, en algún momento, el sistema se sature y la producción de resoluciones y pensamientos disminuya, se detenga o se inflexibilice.

Es como si algo tan natural y sencillo se convirtiera en un verdadero obstáculo para quienes intentan desarrollar un nuevo estilo de vida más relajado. ¿Cuál es el motivo? El automatismo de las actividades. Haber desarrollado un estilo de vida que se automatizó y por el cual se sigue transitando sin mediar esfuerzos de cambios. Por ejemplo:

1. No pueden dejar el celular. Este tipo de personas lo llevan todo el tiempo consigo, esperando llamadas y resolviendo problemas en momentos de ocio.
2. Aprovechan el tiempo libre para adelantar tareas o resolver cuestiones pendientes.
3. Están con sus familiares o seres queridos, pero en sus mentes están pesando en el momento libre que van a tener para adelantar tareas.
4. No programan espacios de recreación. Esperan que aparezcan por sí solos.

8. Principios para aprender a disfrutar

- a. Permitirse el deleite.** Muchas personas tienen cargo de conciencia o se avergüenzan cuando hacen algo bueno para ellas mismas.
- b. Tomarse tiempo para disfrutar.** El placer no se consigue con falta de tiempo, se requiere que la persona no esté apurada para poder disfrutar de alguna situación.
- c. Disfrutar conscientemente.** No se puede disfrutar si se están realizando actividades simultáneas. Es importante concentrarse en lo que se está disfrutando.
- d. Educar los sentidos para el deleite.** Muchas veces no se puede disfrutar, porque no se tienen los sentidos preparados para percibir. Es importante hacer ejercicios, como oler flores con los ojos cerrados, pisar el suelo con los pies descalzos y si es posible sobre césped o tierra, sentir una música suave en estado de quietud, etc. Con el correr del tiempo, se intensificarán los sentidos y se podrá disfrutar mucho más.
- e. Disfrutar con estilo propio.** Para cada persona los gustos son particulares, pero se pretende repetir experiencias que otros han hecho y luego nos damos cuenta de que nos frustramos al no tener los mismos resultados. Es fundamental investigar los propios gustos.
- f. Disfrutar menos pero más efectivamente.** Creen que para disfrutar bien es necesario gran cantidad de tiempo y frecuencia, y no se permiten realizar actividades, porque no podrán darle continuidad. Sin embargo, para el goce no es determinante la cantidad sino la calidad de tiempo. El exceso produce un efecto de hartazgo y aburrimiento.
- g. Organizar el momento de placer.** No es buena idea dejar el momento de placer al azar. Muchas veces decimos: “Tenemos que ir a pescar”, pero no definimos día ni hora, dejando que sean las circunstancias las que definan el evento.
- h. Aprender a disfrutar de las cosas simples de cada día.** Para ello hay que aprender a ser metódico y observador de aquellas cosas en nuestro día que nos producen placer. Anotarlas y pensar en ellas más seguido; cuando llegue la oportunidad de vivirlo, será más intensa la sensación de placer. Desarrolla estos ámbitos para tu mente y verás lo simple que se hace comenzar a pensar de forma positiva.

9. Piensa de forma positiva

Una vez preacondicionada la mente, es posible comenzar a pensar de forma positiva

mucho más simplemente. Sin embargo, pensar bien siempre será activo, es decir, no es algo que tenemos que esperar que nos salga, no será algo que ocurrirá espontáneamente siempre. Tendremos que generar el pensamiento nosotros mismos, esa será nuestra responsabilidad.

Me encuentro con pacientes quienes, luego de dialogar mucho acerca de su dificultad para pensar de forma optimista, terminan descubriendo que el orgullo les impide hacerlo. Es que les molesta que toda la energía utilizada en creer que algo malo pasaría fuera inútil, por lo que necesitan algún tipo de respaldo y terminan aferrándose a ideas catastróficas por enojados y orgullosos.

Aprender a pensar de forma positiva lleva a las personas a confrontarse con que son ellas las responsables de sus propias emociones, y eso les molesta, porque tira por tierra toda posibilidad de enojarse con alguien que pudiera servir de chivo expiatorio.

—Pero ¿cómo? Encima de haber vivido todas las injusticias, las pérdidas y los traumas que viví, ¿soy el responsable de sentirme así? Yo aprendí a pensar así, ¿cómo iba a saber todo esto? —me dijo enojado.

Así se expresan algunos de mis pacientes. Quizá, sea cierto, pero una vez que entendiste cómo se generan las emociones, serás el único responsable de cómo seguir pensando.

Para poder educar emociones como la ira, elaborar las tristezas y confrontar los miedos, todo empieza por los pensamientos.

Pensar de forma positiva es una decisión.

10. Consejos prácticos para alinear nuestra forma de pensar a estilos optimistas

1. Desarrolla la capacidad de imaginar. Es una característica del hombre en tanto ser creador, al igual que Dios. El hombre crea su futuro. Para poder imaginar es muy útil conocer información, ver imágenes, ser curioso, hacerse preguntas más allá de lo que tenemos al alcance. Para poder imaginar es necesario salir de la masa de personas que buscan lo mismo. Debemos alejarnos para cambiar la perspectiva de mirada. Anímate a pensar en tus sueños. Trata de dialogar con personas que lo lograron para poder motivarte y sentirte cerca de tus objetivos. La imaginación funcionará mejor en la medida que estés relajado, que cambies de ambiente para poder tener perfiles y

puntos de vistas diferentes. Hazte preguntas para poder imaginar: ¿cómo será el próximo año?, ¿dónde podré ir de viaje con este dinero?, ¿cómo se verá mi casa de color verde?, preguntas que no te hacías antes, pero que pueden airear los pensamientos de estilos catastróficos y pesimistas. Cuando comiences a imaginar tendrás la potencia de llevar tu mente donde quieras. Ejercita su potencia mental imaginando. Cree dentro de su mente paisajes. Pónle colores. Sueña con cosas que nunca soñaste. Pronto ese ejercicio comenzará a darte muchas satisfacciones y te dará la potencia de resolver problemas de formas increíbles. Después de todo un genio no es quien sabe mucho, sino quien tiene una capacidad sorprendente de imaginar.

- 2. Desarrolla la capacidad de focalizar tu mente.** Hay algo con lo que trabajo con mis pacientes, que le he dado a llamar cambio de canal, y es esa capacidad de pensar inmediatamente en otra cosa, como si tuviéramos un control remoto y poner otra cosa en la pantalla. Para esto es útil orar, o hablar por teléfono con alguien, o tener algún tipo de libro que capte nuestra atención, o simplemente llevar los pensamientos a otra situación totalmente contraria. Puedes incluso utilizar métodos distractivos como presionarse los dedos, o darse una ducha, o simplemente prender la radio. Lo que sea que hagas, debes tenerlo preparado de antemano si estás entrenándose para esto. Algo que le indico a mis pacientes, es que tengan una serie de tarjetas hechas de antemano por ellos mismos, con una serie de órdenes diseñadas especialmente para esos momentos. En esas tarjetas puede escribir cosas como: “llama a tu mamá”, “limpia el auto”, “ve a comprar el diario”, “Habla con tu maestro”, etc. Tareas que uno tiene que estar dispuesto a hacer para poder cambiar pensamientos negativos. Otra tarea que les suelo dar es separar un tarro donde pueda poner una serie de notas. Paso siguiente comenzará a anotar todos los momentos bellos que recuerda de su vida. Escritos cortos de momentos bellos. Puede ser: “Cuando nació mi hijo, lo vi llorar hasta que me miro”, “cuando fui a pescar con mi padre comí el pescado más rico de mi vida”. Ese tipo de escritos permiten focalizar la vida nuevamente, y capitalizar los buenos momentos para que sirvan de apoyo en momentos de bajón anímico o furia o enojo. Sea lo que sea que decidas hacer, mi sugerencia es que prepares con antelación la situación. En el momento de crisis, nuestra mente no reaccionará como lo hace en momentos de estabilidad.
- 3. Piensa en tus sueños y metas.** Todos tenemos metas, si no las tenemos debemos desarrollar alguna. Las metas producen en nosotros una motivación especial. Sin metas no hay motivación. Debemos saber hacia dónde nos dirigimos. Cuando esto es establecido en nuestras mentes, invirtamos tiempo en hacerlo realidad. Revisa las cosas que ocurrieron y evita hacerlas de nuevo. Piensa en la victoria de llegar a tus

objetivos. Trata de vivir el momento por adelantado, considéralo algo temporariamente retrasado. Mientras sigas mirando tu meta, tendrás mucha más facilidad de vencer los obstáculos. Alguno de los ejercicios que les doy a mis pacientes para realizar esto es anotar todos los objetivos en orden de prioridades, en una hoja o cuaderno de anotaciones que pueda ser leído fácilmente cuando se lo requiera. Esto ayuda mucho porque en momentos de enojo o tristeza, se pierden de vista y no se pueden evocar estos pensamientos tan fácilmente.

- 4. Reitera conceptos de forma repetitiva.** Es muy útil repetirse conceptos positivos con el objeto de ayudar a la mente pensarlos. Si alguien se repite de forma insistente que puede hacer algo, es muy probable que en un tiempo comience a creerlo. Lo que digas de forma repetitiva, si está reforzado con acontecimientos externos, puedes llegar a creerlo y pensarlo. Frases como “soy capaz”, “puedo hacerlo” “quiero hacerlo”, procuran en nosotros una actitud profunda que empieza a reestructurar nuestros esquemas profundos de la huella psíquica y, poco a poco, vamos asumiendo esas creencias desde lo más profundo.
- 5. Asegúrate de que el pensamiento de pensar positivamente vuelvas a generarlo mañana.** No basta con alcanzar una meta, es necesario permanecer allí. No alcanza con conquistar una ciudad, es necesario gobernarla. No es suficiente saber que puedes pensar de forma positiva hoy, mañana debes recordarlo y volver a pensarlo, una y otra vez. Lo más difícil de tomar una decisión no es la decisión en sí, sino volver a tomarla una y otra vez, hasta que se llegue a los resultados esperados.
- 6. Habla con Dios.** En personas creyentes, la oración es la herramienta más eficaz para lograr detener pensamientos obsesivos y catastróficos. Si bien puede parecer algo poco profesional o técnico, la oración activa la fe, y la fe es un sistema de creencias profundas que trasciende la misma razón ya que va más allá de lo que se entienda o no se entienda. En mi vida personal, el hablar con Dios ha sido mi principal ayuda para estabilizar mis emociones.

50 consejos finales

Para poder desarrollar una mejor calidad de vida emocional, quiero compartir algunos consejos prácticos y principios que ayudan a canalizar la ira, confrontar los miedos y elaborar las tristezas. Son consejos puntuales, los he usado con mis pacientes y te pueden ser útiles en momentos definidos de tu vida. Que te sea de bendición.

1. Aprender a autoconfrontarte: la autoconfrontación es una de las ausencias más notables en nuestros días. Jesús dijo: “Hipócrita, ¿por qué criticas a tu hermano? Saca primero la viga de tu ojo para luego sacar la paja del ojo de tu hermano”. Autoconfrontarse es animarse a verse en el espejo de nuestras vidas y ver aquellas cosas que aún debemos cambiar. Es sacarse la viga del ojo para ver la paja del otro. Lo irónico es que probablemente pensemos: “¿A quién le vendría bien este mensaje?”.
2. No te quejes: la amargura es el producto de la queja continua por las injusticias que sufrimos en el pasado. Para ser libre de ella, el único recurso es el perdón, ya que la justicia no llegará EN ESTE TIEMPO.
3. Cuando logres estar bien, sostente allí: no basta con llegar a la meta, hay que sostenerse allí. Siempre es más fácil sostener una posición que conquistarla. Lograr la abstinencia de tus vicios o la motivación en el carácter para luego abandonarlos, no es suficiente. Necesitas día a día repetir las acciones que te llevaron hasta ese lugar de bienestar.
4. Vive con propósito: conocer cuál es el propósito de vivir es lo que permite que nuestras adversidades puedan ser transitadas sin la desesperanza de no saber cuándo acabarán. Si nunca te detuviste a pensar por qué estás en este cuerpo y esta tierra, es hora de que lo hagas. Nada mejor que usar la vida para lo que fue creada. Pregúntale a tu creador.
5. Hazte cargo de tu historia: el cambio es responsabilidad tuya. Son muchos los que están esperando que algo cambie alrededor de sus vidas para generar el cambio. Que vuelva el marido, que mamá deje de ser metida, que la profe no se ponga densa, etc. La verdad es que el cambio solamente depende de vos. Hacete cargo. Necesitas tres cosas para eso: esfuerzo, constancia y reconocimiento de tus errores. Un saludo para esos valientes.
6. Desarrolla buenos vínculos de amigos: uno de los tesoros más grandes que pueda tener el hombre son los buenos amigos. Ellos te sostendrán en momentos de dificultad

y disfrutarán contigo en momentos de felicidad.

7. Piensa en las cosas buenas: los seres humanos tenemos dinámicas psíquicas, o lineamientos de pensamientos, que siempre rondan en el mismo estilo. El que acostumbra a mirar lo malo, ya tiene incorporado esta forma de pensar. Pero esto se puede cambiar con práctica y paciencia. Empieza por mirar las cosas buenas que han pasado hoy.
8. Que tu propósito sea brillar: cuanto más oscuras son las tinieblas más posibilidad tiene la luz de brillar. En un tiempo donde pareciera que los valores humanos se relativizan y se pierden en la filosofía de hombres vanidosos de falsos conocimientos, hay gente que puede hacer la diferencia. No dejes de hacer lo que sabes que es correcto, está es nuestra posibilidad de brillar.
9. Que tu propósito sean otros aparte de ti: hoy podemos ayudar a alguien. Esa ayuda puede hacer la diferencia. Ayudar no es una obligación, es un PODER. Hoy puedes ayudar porque PUEDES hacerlo. Los que no pueden AYUDAR, no se angustien, pueden aprender.
10. Desarrolla la paciencia, no esperes que aparezca de la nada: una sociedad que nos impulsa a la velocidad, aplasta con ímpetu el recurso de la paciencia. La paciencia parece obsoleta para muchos; sin embargo, es el recurso psíquico que educa a la ansiedad. Paciencia es saber soportar sin cambios en el ánimo los infortunios de la vida.
11. Desarrolla tu fe: la fe es estar seguro de lo que hay en el ámbito espiritual, y decretar que se concretará en el ámbito material. (Para que se haga en la tierra como se hace en el cielo). La ciencia no puede llegar hasta ahí, porque ella solamente puede analizar lo que puede ver. La ciencia solo es buena cuando confirma la fe y puede usarse cuando lo espiritual ya se hizo natural.
12. Si aprendes a educar tus emociones, ayudarás a otros, y eso es lo importante: quizá, no te acuerdes del mejor actor galardonado en el 2000, ni los premios Nobel de la Paz de los últimos veinte años, pero seguro que recuerdas quién fue el amigo más risueño, o el profesor más piola. Uno no deja huellas en la vida por los éxitos, uno las deja por el afecto depositado en otros.
13. No critiques, puedes estar hablando de ti: sucede en la mayoría de las personas: “lo que criticas en el otro es lo que te falta cambiar a ti”.
14. Tus creencias profundas son las que te dan vida: hay dos niveles, la primera es la creencia intelectual, donde estamos convencidos de que algo es cierto, porque lo podemos entender y hasta creemos los fundamentos encontrados. La segunda forma de creer moviliza la vida. Se cree desde lo profundo, se cree desde el espíritu.

Muchos le llaman fe. Si tu fe no tiene el poder de movilizar tu vida, quizá solo sea razonamiento sin espíritu.

15. Aprender a educar las emociones te ayuda a desarrollar buenas relaciones: todo en la vida se trata de las relaciones interpersonales. Aprender a relacionarse con los demás es el mayor capital que podemos tener. Saber tratar bien al que nos aprueba y al que nos desaprueba, al que nos ayuda y al que es indiferente a nuestra necesidad. No trates a los demás como ellos te han tratado, eso es pagar ojo por ojo. Antes bien trata a los otros como te gustaría que te traten a ti, eso es llevar nuestra especie a un nivel superior.
16. Aprender a perdonar nos ayuda a sentirnos mejor: el herido está dolido, y ese dolor lo cree injusto, por eso está enojado. Su enojo acusa a todos. Es fácil para el herido argumentar su acción bélica contra los demás, solo tiene que buscar en el daño que le hicieron. Lo que no sabe es que su ira lo arrastrará a vivir el mismo infierno, porque poco a poco contaminará toda su vida, y ya no reconocerá lo bueno de lo malo. Aprendamos a perdonar.
17. La fe confronta los miedos: los miedos se nutren de creencias pesimistas acerca del futuro. Se cree que algo malo va a ocurrir. El miedo paraliza y detiene la vida. La única solución es enfrentarlo. A eso se le llama desensibilización. Y se comienza de a poco, pero te cuento un truco: la fe es el modelo psíquico opuesto al miedo, ella es la certeza de que algo bueno ocurrirá más allá de que no se vea.
18. Aprende a ser flexible: si hoy te enojas, es seguro que interpretas que hay una injusticia de por medio. Si quieres salir de ese estado, tienes que revisar en tus demandas que las personas no interpretan las cosas de la misma manera, y que no tienen tus mismas prioridades. Si aprendemos a flexibilizar nuestras exigencias, viviremos más tranquilos.
19. Sé guardián de lo que piensas: no dejes que tus pensamientos fluyan, sino que sé su guardián, lo que piensas es lo que define tus emociones, y tus emociones inducen tus actos.
20. Sé consecuente con lo que crees: la salud psíquica se consigue cuando vivimos de acuerdo a lo que creemos que es correcto. De lo contrario, seremos presa de la culpa.
21. El entrenamiento se mide por su exigencia: cuanto mayor es la adversidad, mayor es el peso de la gloria. Los problemas son nuestra oportunidad de crecimiento.
22. Aprender a perdonar: es el recurso psíquico que hace a las personas invulnerables a los daños de otros. El perdón es un poder, no un deber; solo aquellos que lo entienden, pueden usarlo; de lo contrario, tendrán una teoría fastidiosa. Quien tiene como filosofía de vida el perdón es invulnerable psicológicamente.

- 23.** Sé consecuente con lo que sabes: saber no es el problema, la información está al alcance de todos. El problema es lo que hacemos con la información. Sé responsable, haz lo que sabes que es correcto.
- 24.** Aprende a perdonar, eso te eleva: cuando le haces mal a tu enemigo, estás por debajo de él. Cuando te vengas de tu enemigo, estás a su altura. Cuando perdonas a tu enemigo, estás por encima.
- 25.** Equilibra tus emociones: estabilidad emocional es mantener las mismas decisiones más allá de las ganas de no hacerlo.
- 26.** No evites sufrir, evita la ansiedad de no hacerlo: el sufrimiento no es el problema, el problema es la ansiedad que le impregnamos a nuestras mentes para deshacernos de él.
- 27.** No todo será como deseamos: si la realidad se ejecuta más allá de nuestras opiniones, aprender a adaptarse sin alterar nuestra actitud interna es la base de la supervivencia emocional estable.
- 28.** Anímate a aprender cosas nuevas aunque tengas que volver a aprender lo que sabías: queremos aprender, pero ese aprendizaje solo vendrá cuando rompamos esquemas de pensamientos que bloquean a los nuevos. Renovémonos en la forma de entender.
- 29.** Confronta tus miedos, es el principio de tu libertad: la base de los problemas emocionales está en el miedo. El miedo es fe negativa, creer que algo malo ocurrirá sin ser capaces de poder enfrentar esa adversidad. Se supera con identidad y confrontación.
- 30.** Deja el pasado y no te adelantes al futuro: cuando estás muy aferrado al pasado, no tienes las manos lo suficientemente libres como para tomar el presente. Que no se te pase el HOY.
- 31.** Prevenir es bueno, pero que no sea motivado por el temor sino por la sabiduría de vivir mejor: cuando la prevención se convierte en un obstáculo para disfrutar el presente, el miedo se adueña de la situación y la calidad de vida disminuirá considerablemente.
- 32.** Parte de una pequeña charla con un paciente:
—*Ya no quiero vivir más, doctor.*
—*A mí, en tu lugar, me pasaría lo mismo, tampoco querría vivir más...*
—*¿Me está queriendo decir algo?*
—*Sí, que no vivas más... así. ¡Ejecuta el cambio!*
- 33.** Otra charla con un paciente:

—¿Cómo hace para no tomar rencor con las personas, doctor?

—No lo sé, yo lo resuelvo esperando todo de todos.

—¿Cómo es eso?

—Simplemente espero que las personas reaccionen como personas, con cosas buenas y cosas malas. Eso me facilita no desanimarme con ellas.

34. Aprende a poner límite a personas que te desaniman: poner límites a los demás no es agresión; saber poner límites es tener el dominio completo de nuestra actitud interna más allá de la opinión de los otros. Es no alterar el ánimo interno con las palabras de terceros.

35. Pensar lo bueno mejora tu calidad de vida: puedes pensar lo malo y lo bueno, escoge pensar lo bueno, el esfuerzo es el mismo y la disposición interna mejora radicalmente.

36. Decide amar: no confundas amor con debilidad, no confundas orgullo con fortaleza. Amor es fortaleza, orgullo es debilidad.

37. Eres responsable de ti: quizá, no podamos controlar las cosas que ocurren por fuera de nosotros, pero sí podemos controlar las que ocurren dentro de nosotros.

38. Déjate amar: el amor es mucho más que una emoción, el amor es una esencia que se da. El amor no solo es esencia, el amor es una acción que se ejecuta. Nadie puede dar lo que no tiene, nadie puede amar si no fue amado. Ejercita la práctica de dejarte amar, recién después podrás hacerlo tú.

39. Cambia tu forma de pensar y cambiará tu forma de sentir: las emociones se producen por nuestra forma de valorar los hechos que vivimos. Si cambiamos nuestra forma de valorarlos, cambiarán nuestras emociones.

40. Dale la intensidad adecuada a la importancia de la pérdida: la tristeza es una emoción que se produce al vivir una pérdida. De la forma de mirar el futuro luego de esa pérdida, dependerá la intensidad de la tristeza. Cuanto más catastrófica la visión, más intensa la tristeza.

41. No te detengas por las adversidades, usa la resiliencia: al presionar un resorte y soltarlo podemos ver su capacidad de resiliencia. La resiliencia es la capacidad que tienen los materiales de volver a su forma original luego de las presiones externas. De la misma forma, los seres humanos tenemos la posibilidad de volver a nuestro buen estado luego de las adversidades. ¡Inténtalo!

42. Vive con sentido: vivir con sentido es la base de la salud emocional. Quien vive sin propósito, nunca llegará a destino. Focaliza, vive de acuerdo al propósito de tu existencia.

43. Investiga tu propósito de vida: quien no se esfuerza en averiguar cuál es el propósito de su vida, se verá esforzado en resolver los problemas que esta ausencia genere. ¿Ya sabes para qué estás aquí? Si no lo sabes, pregúntale a quien te puso aquí.
44. Confronta tus miedos: el miedo, cuando no es confrontado, paraliza la vida de la persona. Cobarde es quien evita las situaciones por temor. Valiente es quien a pesar del miedo enfrenta las circunstancias. ¿Qué paraliza tu vida? Enfréntalo.
45. Persevera más allá de las críticas: la perseverancia calla la murmuración. Cuando eres capaz de sostener tus convicciones más allá de los vientos de chismes y devastaciones de las palabras de los terceros, es que estás preparado para ejecutar tu propósito.
46. Sostén lo bueno, persiste en lo bueno: el hombre de doble ánimo es inconstante en sus caminos. El doble ánimo no es moverse entre la tristeza y la alegría, sino cambiar de una decisión a otra. Sostiene las buenas decisiones que has tomado, más allá de lo que cueste mantenerlas.
47. Desarrolla tu espíritu: el desarrollo del espíritu no se logra por la intelectualización del conocimiento, sino por la intimidad con tu creador. Pasa tiempo con Dios, Él no es una cosa, tiene sentimientos.
48. Piensa lo bueno: nuestro pensamiento funciona de la misma forma que un músculo, actúa de acuerdo a lo que le has enseñado. Enséñale circuitos positivos.
49. Pon límite a quienes te desaniman: cuando las personas a nuestro alrededor perturban nuestras vidas, debemos aprender a poner límites. Poner límites no es coaccionar físicamente o verbalmente contra el otro, sino lograr no dejarnos influenciar anímicamente ni en las decisiones que ya habíamos tomado.
50. Puedes hacer todas las cosas que quieras, pero no todo es conveniente: haz lo que sabes que te conviene. Educa tus emociones y disfruta la vida que Dios te ha dado.

¡Que Dios te bendiga!

Bibliografía

- Anderson, Neil T. y Joanne, *Venzamos la depresión*, Serie Victoria sobre la Oscuridad, Miami, Editorial Unilit, 2005.
- Bandura, Albert y Walters, Richard, *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*, Madrid, Alianza, 1990.
- Beck, A., Rush, A.J., Shaw B. y Emery, G., *Terapia cognitiva de la depresión*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 1983.
- Biblia, versión Reyna Valera, 1960, Nashville, Editorial Caribe, 1997.
- Cia, Alfredo H., *La ansiedad y sus trastornos*, Buenos Aires, Editorial Polemos, 2007.
- Ekman, Paul, *An Argument for the Basic Emotions*, Nueva York, Oxford University Press, 1992.
- Ellis Albert, *La psicoterapia y la valía del ser humano*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 1981.
- Ellis, Albert, *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 1980.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia Emocional*, Buenos Aires, Vergara, 1996.
- Instituto Internacional de Postgrado en Psicoterapia, Psiquiatría y Salud Mental, “Estrés, un programa de salud”. Publicado por el Centro para metodología y ciencias de la salud, Marbug, Alemania, Córdoba, 2001.
- Kaplan y Sadok, *Psinopsis de Psiquiatría*, Barcelona, Editorial Wolters Kluwer/Lippincontt Williams y Wilkins, 2008.
- Manual de Diagnóstico de Salud Mental de la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM IV) abreviado, Barcelona, Masson, 2002.
- Meyer Joyce, *Controlando sus emociones*, Florida, Casa Creación, 2001.
- Obst Camerini, Julio, *Introducción a la terapia cognitiva*, Buenos Aires, CATREC, 2005.
- Palermo, Sebastián, *Vivir tranquilo*, Córdoba, El Amanecer, 2009.
- Peale, Norman Vincent, *Los asombrosos resultados de PENSAR POSITIVO*, Buenos Aires, Peniel, 2004.
- Ré, Roberto y Mateo, Bautista, *Nuestra salud mental*, Buenos Aires, Editorial San Pablo, 2005.
- Stamateas, Bernardo, *Emociones tóxicas*, Buenos Aires, Vergara, 2009.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Contenido	5
Agradecimientos	6
Introducción	8
Capítulo 1. ¿Cómo llegamos a sentir lo que sentimos?	11
Capítulo 2. No podemos cambiar el mundo, pero podemos cambiar nosotros en el mundo	23
Capítulo 3. Lo que sentiremos en el futuro es decisión nuestra	33
Capítulo 4. Cómo educar la ira	46
Capítulo 5. Cómo enfrentar los miedos	74
Capítulo 6. Cómo vivir la tristeza y elaborar las pérdidas	97
Capítulo 7. Aprender a pensar, la clave para sentirse bien	126
50 consejos finales	143
Bibliografía	149