

MARÍA IBÁÑEZ
JESÚS JIMÉNEZ

Aprende a
RESOLVER
lo que te hace
SUFRIR

ERRORES QUE TE IMPIDEN SER FELIZ



APRENDE A RESOLVER
LO QUE TE HACE SUFRIR

María Ibáñez Goicoechea
y
Jesús Jiménez Cascallana

Aprende a resolver lo que te hace sufrir

Errores que te impiden ser feliz

la esfera  de los libros

Primera edición: febrero de 2019

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 /93 272 04 47).

© María Ibáñez Goicoechea, 2019

© Jesús Jiménez Cascallana, 2019

© La Esfera de los Libros, S. L., 2019

Avenida de San Luis, 25

28033 Madrid

Tel. 91 296 02 00

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9164-510-8

Depósito legal: M. 41.240-2018

Fotocomposición: Creative XML, S.L.

Impresión: Blackprint

Encuadernación: Blackprint

Impreso en España-*Printed in Spain*

ÍNDICE

Introducción *Sabiduría para vivir*

1. EL PUNTO DE PARTIDA

EN TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO
APRENDA A CUIDAR SU MENTE
LO QUE NO SABE DE SÍ MISMO
TODOS SOMOS DIFERENTES
EL MIEDO A NO SABER
EL SUFRIMIENTO ES ALGO POR RESOLVER
ERRORES QUE AUMENTAN EL SUFRIMIENTO
¿ES POSIBLE CAMBIAR Y ACABAR CON EL SUFRIMIENTO?

2. LO QUE NO FUNCIONA Y POR QUÉ

LOS TRES ASPECTOS BÁSICOS DE CADA PERSONA
ESTRATEGIAS HABITUALES QUE NO FUNCIONAN
ACTITUDES EQUIVOCADAS MUY FRECUENTES

3. LOS CONFLICTOS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?
EJEMPLOS DE CONFLICTOS
OBSERVANDO DE CERCA UN CONFLICTO
NO ES LO QUE SE VIVE, SINO CÓMO SE VIVE
SI ES INCONSCIENTE, ¿CÓMO SABER QUE SE TIENE
UN CONFLICTO?
ERRORES AL ATRIBUIR LAS CAUSAS DE UN CONFLICTO

4. LA ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA

LA CONCIENCIA Y LA CONSCIENCIA
PARTES DE LA CONCIENCIA

5. EL INCONSCIENTE, ESE GRAN DESCONOCIDO

6. LO QUE LE IMPIDE SER LIBRE Y FELIZ

¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA?
LAS ATADURAS DE LA MENTE
CÓMO LIBERARSE DE LAS ATADURAS MENTALES

7. LO QUE SÍ FUNCIONA

APRENDA A RESOLVER LO QUE LE HACE SUFRIR
APRENDER NO TIENE LÍMITES NI EDAD
OBSTÁCULOS EN EL CAMINO
LA ACUMULACIÓN DE CONFLICTOS
EL CAMINO DEL APRENDIZAJE ES UN SENDERO INFALIBLE Y MARAVILLOSO

8. ¿CÓMO ACTUAR? VIVIR APRENDIENDO

SIN EXIGENCIA Y DESCUBRIENDO LOS ERRORES
NO SE LIMITE A RECTIFICAR
POR DÓNDE EMPEZAR
ES MUY IMPORTANTE DESECHAR LAS IDEAS QUE LIMITAN O IMPIDEN EL
APRENDIZAJE

Epílogo. *Ser sencillo es mejor que ser especial*

Dedicado a los viajeros del tiempo.

Introducción *Sabiduría para vivir*

Para manejarse bien por el mundo y llevar una vida feliz, deben comprender la realidad y, especialmente, su propia conciencia, lo que realmente son ustedes. Sin conocer los instrumentos de que disponen, sin saber cómo manejarlos, sin entender lo que les rodea ni el sentido de sus vidas... es imposible vivir sin sufrimiento.

¿Y cómo hay que llevar a cabo esta comprensión, este aprendizaje? Nadie les dio un libro de instrucciones sobre cómo llevar a cabo semejante tarea. Este es ese libro de instrucciones, que les permitirá adentrarse en la comprensión de su mente, de su conciencia, de su vida.

Vamos a mostrar algunos principios básicos necesarios para tomar la senda de la sabiduría, senda que conduce al bienestar. La sabiduría, que es una cualidad de la conciencia, surge al comprender la realidad tal cual es, sin interpretaciones sesgadas o erróneas.

A través del entendimiento de los errores, de aquello que perjudica a su mente, irá avanzando, paso a paso, hacia el fin del sufrimiento y el aumento de la felicidad.

Este es un apasionante viaje de aprendizaje, de descubrimiento personal y entendimiento de la vida.

Analogía: un piloto de avión

Para ser un buen piloto de avión es preciso saber mantener la serenidad y tomar buenas decisiones. Pero esto solo será posible si el piloto conoce bien, por experiencia, no solo en teoría, las capacidades y limitaciones del avión que va a pilotar. Cómo pueden afectar el viento de cola o las corrientes térmicas al vuelo, cómo responder en las diferentes condiciones meteorológicas, cómo manejar su avión en distintas circunstancias de aterrizaje, etc. Así, un buen piloto podrá disfrutar del viaje, irá tranquilo, seguro, si conoce todos los aspectos que están involucrados en el vuelo y, por tanto, sabrá tomar las decisiones correctas.

Asimismo, la *comprensión de la realidad* conlleva inevitablemente claridad a la hora de reflexionar, acierto en la toma de decisiones y capacidad para actuar generando el mayor beneficio para uno mismo y para los demás en la vida. Todo esto produce, naturalmente, un sentimiento de bienestar y felicidad crecientes, a pesar de los retos y dificultades que se puedan ir encontrando en el proceso de vivir.

Vamos a mostrar verdades profundas con palabras sencillas, pues el objetivo no es la erudición sino facilitar la comprensión.

Una conciencia común

Nuestras investigaciones sobre la conciencia humana, que han incluido exploraciones por el mundo y años de experiencia profesional en el campo de la salud mental, nos han permitido comprender en profundidad el origen de las preocupaciones de las personas, sus dificultades, sus alegrías y sus sufrimientos. Y es sorprendente comprobar, una y otra vez, que la mayoría vive los conflictos psicológicos con los que se encuentra como si solo les ocurrieran a ellas mismas, y no a las demás.

La mayoría de los seres humanos viven como si solo ellos estuvieran inseguros, como si solo ellos se quedaran a veces en blanco o con la mente confusa. Creen que solo ellos disimulan su inseguridad. Solo ellos tienen pensamientos desagradables que no querrían tener. Solo ellos son incapaces en algunas ocasiones de controlar sus emociones, muy negativas muchas veces. Es como si solo ellos temieran que los demás descubran sus defectos. Como si solo ellos se sintiesen a veces mejores que los demás, y en otras ocasiones todos les parecieran mejores que ellos...

Cuando descubren que algunos de sus pensamientos no están bajo el control de su voluntad, creen que es algo extraño. Cuando descubren sus miedos, piensan que es algo que ya deberían tener resuelto, o que deberían saber resolver. Lo cierto es que no han aprendido a resolver sus temores y que nadie les ha enseñado a solucionarlos de verdad. Hasta ahora.

En todos los seres humanos hay un profundo deseo de ser aceptados y un gran temor a ser rechazados. Por este motivo, la inmensa mayoría de las personas han aprendido a disimular lo que llaman «debilidades». Han aprendido a no mostrarse, han aprendido a fingir. Y lo más sorprendente, no se dan cuenta de que los demás actúan de manera similar a ellos. Afirman que los demás son capaces y ellos no, y que quieren «ser normales». Sin saber que ya son normales, seres humanos aprendiendo, como los demás.

Hay un gran desconocimiento de la vida interna de los seres humanos, tanto de sí mismos como de los otros, con la confusión y la incomprensión de la realidad que este desconocimiento supone. Sin embargo, *conocerse a uno mismo implica entender a los demás*, y eso les une.

Pero conocerse a uno mismo no es llegar a algunas conclusiones o recitar algunos adjetivos sobre uno mismo. Para conocerse hay que atreverse a observar cómo actúa, qué piensa y siente, con curiosidad por descubrir lo que le ocurre, reconocer qué errores hay en su mente y cómo resolverlos. Es importante que se conozcan a sí mismos, pero no solo su parte consciente; es vital que también comprendan su parte inconsciente, su lado oscuro, para poder poner la mente en orden.

Cómo hacer esto es lo que vamos a explicar a lo largo de este libro.

Para ser feliz hay que resolver lo que hace sufrir

El ser humano intenta alcanzar la felicidad de innumerables maneras, pero solo hay una que realmente les va a conducir hacia ella: comprender y resolver todo aquello que, de una manera u otra, produce sufrimiento y malestar. Esto supone entender la realidad,

lo cual pone en orden la mente.

Así, vamos a mostrar el camino que conduce al bienestar y a disfrutar de la vida, camino que no busca cómo estar bien, lo cual es pasajero, sino que se adentra en el aprendizaje de cómo resolver lo que produce malestar, cómo aprender a solucionar el sufrimiento en profundidad. Esto se hace necesariamente a través del entendimiento de las causas del sufrimiento. Y este aprendizaje produce en sí mismo una gran satisfacción y liberación.

Pero no olviden que es un viaje, un proceso. Se trata de vivir aprendiendo a resolver los problemas, lo que hará que cada vez se sientan más satisfechos y que puedan disfrutar de la experiencia de vivir. No alcanzarán un estado constante de felicidad inmediato, será un proceso en el que los momentos de felicidad sucederán cada vez con mayor intensidad y frecuencia en sus vidas.

Caso clínico: sentimiento de inferioridad e irritabilidad

José estaba muy irascible, tanto que últimamente había empezado a gritar a su mujer y sus hijos. Nos explicó que creía que en realidad el problema era un amigo, Manuel, al que no soportaba.

—Pero no puedo evitarle —nos comentó apesadumbrado—, trabajamos juntos.

—No me gusta, es un prepotente —aseguraba cuando le preguntábamos sobre su problema con Manuel.

José se sentía muy mal cuando estaba con él, o cuando simplemente lo recordaba. Generaba ira, enfado, emociones que le hacían sufrir, a él, a José.

—No siento rechazo solo hacia Manuel, lo siento hacia todos los que veo que tratan a los demás con superioridad.

—¿Por qué te sientes tan mal con las personas que tienen actitudes prepotentes? —le preguntamos—. ¿Has descubierto el motivo?

José no sabía la causa, más allá de lo evidente, y nunca había tenido curiosidad por descubrirla. Siempre creyó que la fuente de su malestar era la actitud que adoptaban Manuel y otras personas de características similares.

—A pesar de que el que sufre eres tú, has puesto el origen de tu malestar fuera de ti, piensas que el culpable de tu ira es Manuel. De esa manera el problema no tendrá solución, porque a Manuel no vas a poder cambiarlo.

—Pues... sí. Pero es que no le conocen, es insoportable.

Sentirse mal con otros porque son prepotentes es muy habitual. Las personas que se muestran superiores a los demás tienen sus propios problemas, por eso han adoptado esa manera altiva de relacionarse. Pero los que reaccionan con animadversión hacia ellos también tienen su propio conflicto al respecto. En este caso, el rechazo de José surgía porque él, ante esas personas altivas, se sentía inferior, pequeño, despreciado. Y no sabiendo cómo resolver ese sentimiento de inferioridad, transformaba su miedo a sentirse intimidado en ira, en odio hacia su amigo.

—¿Y cómo he hecho eso? —preguntó sorprendido.

—Culpándole a él de tu sentimiento de inferioridad; inconscientemente, claro.

—Es así, estoy de acuerdo. ¿Entonces podrían enseñarme a resolver mi problema de inferioridad?

Al resolver su miedo, ira, etc., dejarán de sentirse mal ante esas personas «prepotentes», y también podrán percibir el temor que hay tras esa altivez, temor que les empuja a actuar de ese modo.

—Si prestas atención, verás que, en realidad, la mayoría de las personas actúan con altivez en diferentes momentos de su vida.

—Es cierto, yo también me muestro altivo en ocasiones.

La verdad libera la mente de los errores

Todos pueden aprender a resolver lo que les hace sufrir. No es cuestión de edad, no es cuestión de género. Tampoco depende de los conocimientos previos que se tengan, ni del estatus social o la formación académica.

Todos los seres humanos están capacitados para aprender a resolver su sufrimiento,

tengan las cualidades que tengan, aunque sea por ensayo y error.

Entendiendo los conceptos que vamos a exponer, este aprendizaje para resolver el sufrimiento será mucho más rápido y satisfactorio. Entendiendo lo que vamos a exponer, se pueden evitar muchos errores y encontrar esa senda hacia un creciente bienestar.

1. EL PUNTO DE PARTIDA

EN TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO

El viento que llegaba desde la Antártida era muy frío y a pesar de ello nadie se iba de la pedregosa costa. En la gran bahía de Hermanus, en la costa sur de Sudáfrica, contemplábamos cómo se aproximaban las ballenas francas, con sus cerca de 30 toneladas de peso.

Era un especial encuentro al borde de los acantilados, en el que humanos y cetáceos se observaban mutuamente con curiosidad. En el lado de los humanos se respiraba un ambiente de hermandad sin palabras, una intensa alegría, como si al observar a los colosos del mar que nos miraban surgiera la conciencia de pertenecer a una misma especie, la humana. Y a su vez vinculados con aquella otra extraordinaria especie que se acercaba surcando el agua hacia la costa.

Durante nuestra estancia en Sudáfrica conversamos con los dueños de una cadena hotelera de origen bóer, con empleados de la limpieza de etnia xhosa en Maropeng, con un atento taxista zulú en Durban y con el amable y cosmopolita dueño de una tienda en Ciudad del Cabo. Charlamos sobre la situación del país, los años bajo el protectorado británico, la posterior y terrible época del *apartheid* y la actual etapa, en la que aún existen grandes desigualdades sociales. También hablamos de sus temores, sus emociones, preocupaciones, anhelos... Y constatamos lo que hemos observado en otros países, y también en la vida cotidiana: lo parecidas que son psicológicamente todas las personas del mundo.

También vivimos durante varios meses en una apartada región del Himalaya Central, entre Nepal y el Tíbet. En aquel lugar no había carreteras, ni bicicletas, ni ningún otro medio de transporte. Solo se podía ir caminando por los agrestes senderos de las montañas. Tampoco había luz eléctrica, ni televisión, ni teléfonos o radios... El plástico era algo casi desconocido allí en aquella época. Los escasos habitantes vivían aislados del mundo y, sin embargo, sus preocupaciones, sus deseos, sus emociones y pensamientos eran similares a cualquier otra persona del planeta. Su miedo no era a quedarse sin trabajo, su miedo era a que la cosecha de cebada no fuera buena y a pasar penalidades aquel año. Había inquietud con respecto al sustento y las necesidades diarias. Circunstancias externas diferentes pero el mismo miedo al futuro.

En El Salvador, Centroamérica, tras la cruenta guerra civil que padeció el país, convivimos durante dos años con excombatientes de ambos bandos, asentados muy cerca los unos de los otros. La casa donde vivíamos era una choza hecha con maleza, integrada en una pequeña comunidad en mitad de la selva. Allí operaban diferentes organismos humanitarios, nacionales e internacionales, laicos y religiosos, políticos y no

gubernamentales. Todos convivían con los graves conflictos de la región, la inestabilidad política, los restos de violencia de la posguerra y los traumas del pasado reciente.

A pesar de tan extremas dificultades, era esclarecedor constatar que todos los bandos tenían similares inquietudes, similares virtudes y defectos. El dolor por lo vivido, el rencor, el odio, los ratos de alegría a pesar de las dificultades, la solidaridad, el miedo, el hábito de culpar a otros, las ganas de comenzar una nueva etapa...

En Estados Unidos, en el sur de California, observamos el menosprecio a los hispanos, y cómo estos se tornaban sumisos externamente por miedo a no tener trabajo. También advertimos la lucha de poder que se desarrollaba en el seno de una organización internacional cuyo objetivo era, supuestamente, la paz interior.

Exploramos la búsqueda del éxito de muchos habitantes de Los Ángeles y el glamur inexistente del Paseo de la Fama en Hollywood. En Nueva York pudimos examinar el individualismo y la competitividad más extremos y, simultáneamente, un compañerismo solidario entre gentes de muy diferentes clases sociales, orígenes y culturas.

En India, lugar en el que residimos durante más de un año, entablamos amistad con escritores, políticos, dirigentes espirituales, sanyasis, ascetas, buscadores de la verdad, artistas... Cada uno de ellos con actitudes externas diferentes, con vivencias distintas, pero con similares temores, parecidas creencias erróneas, equiparables complejos e inseguridades inconscientes.

En Marruecos, en Noruega, en Túnez, en Suecia, en Tailandia, en Alemania, en Argentina, en Inglaterra, en Suiza, en Bolivia, en Italia... en todos los lugares observamos circunstancias externas diferentes. Comportamientos con peculiaridades propias de la región, de la clase social, pero similares reacciones psicológicas basadas en los mismos temores sin resolver.

Diferencias sociales y miedos comunes

Entre personas con diferentes circunstancias personales ocurre algo similar. Hablamos con Marcos (los nombres son figurados), que vive en Galicia; de aspecto desaliñado, dedicado a la agricultura, le gusta escalar, lleva rastas en el pelo y conduce una furgoneta. O con Alfredo, que vive entre Madrid y Zaragoza, viste siempre los mismos trajes, tiene un alto cargo en el Gobierno, va en coche oficial y no tiene tiempo para su familia. Hablamos con Juana, ama de casa jubilada, de Barcelona; no conduce, y vive pendiente de sus hijos y nietos. Con Juan José, un empresario andaluz con un nutrido grupo de empleados a su cargo, de aspecto cuidado; conduce un vehículo de alta gama y tiene mentalidad de ejecutivo. Con Erika, una joven sueca, estudiante de formación profesional, vestida con estilo alternativo, que se desplaza en transporte público, le gusta salir con las amigas; está acomplejada por haberse criado en una apartada granja en su pueblo natal... Y con Mónica, directiva de una empresa multinacional, de Madrid, que pasa gran parte de su tiempo subida en un avión, meticulosamente arreglada...

A todos ellos, un abismo de ideas les separa.

Sin embargo, más allá de los conflictos psicológicos personales, todos tienen preocupaciones similares: temor por no sentirse capaces de salir adelante

económicamente, o a perder lo que tienen; miedo al futuro, a no sentirse valorados, a la soledad, a la opinión de los otros, al fracaso... Todos ellos tienen ira reprimida, anhelo por relacionarse mejor con los demás y por sentirse queridos. Todos reaccionan al menosprecio. Todos son mentalmente críticos con los demás y consigo mismos. Todos son competitivos y tratan de sentirse superiores. A ninguno le gusta reconocer que siente odio. A todos les cuesta mostrar sus debilidades. Han olvidado sucesos dolorosos y lloran cuando los recuerdan... Tienen todas estas particularidades, entre otras muchas.

Una y otra vez, observamos que son infinitamente más las similitudes que las diferencias. *Todos ellos quieren ser únicos, especiales, sin saber que ya lo son, y hasta en eso son similares.*

El ser humano no está terminado

El ser humano no está acabado, está inmerso en un proceso *evolutivo*. Está aprendiendo de sus errores en la vida cotidiana, de sus conflictos en la relación con los demás y consigo mismo.

La vida es un proceso de aprendizaje, la mayoría del tiempo mediante ensayo y error. Y puesto que cada ser humano está sumido en su proceso de evolución, continúa aprendiendo de los problemas que surgen en su vida diaria. Y aunque a veces no lo parezca, aprender es inevitable.

Pretender ser perfecto, no equivocarse, hacerlo todo bien, es una distorsión de la mente que produce frustración, sufrimiento. Es un error nacido del miedo a la crítica de los demás, del miedo a sentirse torpes y menospreciados. Es *un error originado en la necesidad de sentirse superiores, por temor a sentirse inferiores.*

Perjudicará su mente, su estado de ánimo, que centre el interés en hacerlo todo bien, porque se exigirá, aumentará su orgullo si cree que lo consigue, se enfadará si no alcanza sus objetivos. El interés debe enfocarse en continuar su propio proceso de aprendizaje, con sus errores, aciertos, fallos, equívocos y dudas, aprendiendo de todo ello, con paciencia y humildad. Disfrutando de los aciertos y asimilando lo que no saben, podrán ir avanzando en entendimiento y, poco a poco, sabrán resolver sus problemas de forma satisfactoria.

Actuando así, inevitablemente, cada vez serán más inteligentes y se sentirán cada vez mejor.

Analogía: los primeros pasos

Si observan a un niño que comienza a dar sus primeros pasos, verán que tiene interés, mucho interés en caminar como los adultos. Al principio no sabe cómo coordinar los músculos, ni cómo distribuir el peso de su cuerpo. Tampoco sabe cómo colocar los pies para mantener el equilibrio. A pesar de ello lo intentará. Ensayará una y otra vez. Se caerá. Llorará. A veces no querrá volver a intentarlo si se hizo daño. Pero, pasado un tiempo, volverá a insistir, volverá a ponerse de pie para aprender a caminar.

¿Por qué todo este esfuerzo? El bebé se da cuenta de que está limitado. Sabe que, si

podiera caminar como lo hacen los mayores, llegaría al cajón donde hay juguetes, o a la mesa, donde los adultos dejan objetos que despiertan su curiosidad. Se desplazaría más rápidamente, correría... En definitiva, hay una gran recompensa esperando para él: será más libre.

El aprendizaje del ser humano, en cualquier edad, es similar. Hay una gran recompensa en entender, en resolver las limitaciones mentales y emocionales: ser feliz, *ser internamente libre*.

La mente de los seres humanos está condicionada, limitada por la ignorancia. Aún no ha aprendido a vivir con sencillez y libertad. Vive prisionera de sus temores, encarcelada por sus ideas limitantes, sometida por los condicionamientos. Presa del sufrimiento que producen los errores, que están esperando a ser comprendidos y resueltos.

APRENDA A CUIDAR SU MENTE

Cuando se trata de la salud física, las personas suelen alertarse por los síntomas que notan. Síntomas tales como un dolor sin causa aparente, agotamiento, un eccema, arritmias o molestias internas... Síntomas que les indican que algo anda mal en el cuerpo, algo que deben descubrir y subsanar.

También procuran prevenir enfermedades y preservar la salud, pues no se trata solo de sanar el cuerpo cuando ya está enfermo. Para ello adoptan medidas higiénicas, tratan de alimentarse bien, de hacer ejercicio regularmente, descansar...

Sin embargo, con respecto al «dolor» psicológico hay una gran ignorancia. Ignoran qué cosas les perjudican, qué medidas preventivas se pueden tomar, cómo hacer para tener una mente sana, tranquila e inteligente. No es suficiente tener un cuerpo sano, aunque eso ayude.

La mayoría de las personas desconocen qué les perjudica psicológicamente y, lamentablemente, solo se interesan por aprender sobre ello cuando ya sufren y no les queda más remedio que hacerlo. Muchas veces deciden aprender tras años de reprimir o soportar el malestar, tras años tratando de distraerse o de escapar del sufrimiento, sea este el que sea, tras años intentando convencerse de que sufren por culpa de algo o alguien ajeno a ellos.

Evidentemente, es mucho mejor no abordar el sufrimiento solo cuando surge, sino tener la actitud psicológica adecuada para ir afrontando los avatares y desafíos que la vida vaya trayendo.

Esta actitud adecuada consiste en tratar de entender los propios errores, los problemas, las limitaciones, las propias dificultades, sin acritud, con curiosidad por entender más allá de lo que ya se sabe. Es decir, *salirse del hábito de enfadarse, de luchar por conseguir metas concretas. Salirse de la costumbre de culpar a otros o a uno mismo. Y en lugar de ello, aprender.*

Es muy satisfactorio aprender a resolver los conflictos, pues produce verdadera serenidad y tranquilidad mental. Aumenta la confianza en el futuro y reaviva la curiosidad por la vida.

Con cada conflicto comprendido en profundidad, parte del condicionamiento mental se desvanece, y la mente evoluciona, amplía su campo de entendimiento. Se produce un aumento de la capacidad de percepción, de inteligencia, que les permitirá descubrir con mayor facilidad lo que les perjudica y por qué, y qué decisiones tomar en cada caso.

Adoptar esta actitud adecuada para afrontar la vida produce, inevitablemente, bienestar, y un cambio en la manera de abordar lo que acontece, aunque las circunstancias externas no hayan variado.

Este cambio de paradigma es fundamental, porque la mente se centra en aprender, y esto, inevitablemente, conlleva paz interior y felicidad.

Caso clínico: una niña tímida y unos padres desesperados

—Nuestra hija es patológicamente tímida —nos contaba angustiada la madre—. Menos las horas que va al colegio, se pasa los días encerrada. El fin de semana no sale de casa. No la llama nadie, ni ella llama a nadie.

—¿Cómo manejan ustedes este problema?

—Mi mujer pide a otras madres, compañeras de clase de ella, que llamen a nuestra hija —nos explicaba el padre, también preocupado—. La animamos a salir cada fin de semana. Y algunas veces sale, pero enseguida vuelve a casa sola.

—Empujarla a salir sin saber la causa por la cual no sale es como animar a una persona con un esguince de tobillo a que camine como si no le pasara nada. Puede ser contraproducente, porque podría dañarse aún más el tobillo.

—Pero, si no la animamos por todos los medios que conocemos... ¿Qué otra cosa podemos hacer? —El padre estaba desconcertado.

—¿Ha funcionado esa estrategia?

—No —repuso la madre, segura de lo que decía.

—Entonces dejen de hacerlo. Si no funciona, no insistan en ello. Lo importante no es empujarla. Lo importante es descubrir las causas por las que su hija se aísla.

—Nosotros sabemos lo que le pasa, que es muy tímida —aseguró el padre.

—La timidez es la consecuencia, es el efecto, no la causa.

—Ah —dijeron al unísono.

—¿Saben por qué es tímida?

—Pues no sé, habrá nacido así. —La madre dudaba—. Quizá sea una cuestión genética... o culpa nuestra.

—Nosotros no somos nada tímidos, por tanto, no lo ha podido aprender ni de su madre ni de mí. —El padre se defendía.

—Entiendan que no estamos buscando culpables, ni en ustedes, ni en la genética, ni en ella. Lo importante, para resolver este problema, es averiguar la causa real de su timidez.

Cuando se desconoce la causa de un problema psicológico, la mayoría de las personas tiende a conformarse con algún tipo de explicación, más o menos lógica, como culpar a la genética, a la mala suerte, al carácter, a otras personas...

En realidad, cuando se desconoce la causa de algo, lo más inteligente es enfocar todo el interés en descubrir esa causa. Porque si se conforman con una explicación, su mente ya no seguirá explorando. Perderán la curiosidad por averiguar, y se mantendrán en el error. Porque todo sufrimiento tiene solución si se entiende bien la verdadera causa. Y si un problema no se ha resuelto, es que no se ha llegado a esta causa última.

Unos días después nos reunimos con Lucía, su hija.

—¿Qué te ocurre en la relación con la gente?

—No lo sé.

—¿Te gusta este comportamiento tuyo de aislarte?

—Para nada. Me odio por ello, pero no puedo evitarlo.

Lucía se odiaba por su timidez, por no ser segura y popular, por no ser como las demás.

El odio hacia sí misma se traducía en crítica mental constante, autodesprecio, enfado... Esta actitud para con ella le hacía sentirse aún más insegura, más retraída, más inferior a las demás. Admiraba a las otras chicas y se aborrecía a sí misma. Estaba sometida a un proceso muy destructivo, que se retroalimentaba. Y a cada nueva relación que no resultaba como ella quería, más se menospreciaba, más se aborrecía, más se aislaba, para «evitar

hacer el ridículo», se decía.

Todo este proceso se desencadenó a partir de un doloroso acontecimiento que sufrió a una corta edad, con apenas ocho años. Cuando iba a la escuela de Primaria, un grupo de chicas de su clase se dedicaron a ridiculizarla, se reían de ella, la insultaban y la aislaron del resto. Fue un año difícil para ella.

Pero muchas niñas y niños pasan por experiencias duras como la suya, e incluso más angustiosas y agresivas, y no todos desarrollan los mismos problemas. Y esto es así porque, además de la experiencia externa, influye la parte interna de cada uno, que determinará la manera de abordar estos problemas y sus consecuencias.

Unos meses después acudió a nuestra consulta Maite. No era tímida, al contrario, se sentía líder en sus grupos de amistades, pues tenía varios grupos de amigos. Venía por otros problemas bien diferentes a los de Lucía.

—Sufrió el acoso de mis compañeros de clase en Primaria, con ocho años —nos contó en la primera entrevista—. Creo recordar que aquella situación persistió un curso entero. Sí, lo pasé mal —aseguró, respondiendo a nuestras preguntas—, pero supe darle la vuelta a la situación y me hice con el grupo. Ahora son todos amigos míos.

¿Por qué Lucía, con una experiencia semejante, había reaccionado contra sí misma y Maite no? A ambas les había afectado esa penosa experiencia, pero la respuesta que cada una de ellas había dado, ante circunstancias similares, fue muy diferente.

El detonante, lo que activó el problema de Lucía, lo que puso en marcha esa respuesta negativa hacia sí misma, fue la experiencia vivida a los ocho años, pero la causa real era más profunda, más antigua. La tendencia a volverse contra sí misma era una estrategia aprendida previamente, basada en la idea errónea de que autocastigándose podría mejorar. La realidad es que cuando uno se castiga, se desprecia, lo que sucede es todo lo contrario, que sus capacidades empeoran. Pero, si la persona no comprende este error, continúa actuando del mismo modo a pesar de sus consecuencias negativas.

Con frecuencia se confunde el detonante con la causa, y entonces los afectados se centran en culpar o culparse, sin abordar y resolver la verdadera causa del conflicto. De esta manera el problema queda sin ser solucionado en profundidad.

Analogía: inundaciones

Durante una lluviosa primavera, los arroyos se desbordaron e inundaron un pueblo cercano. El detonante de esa inundación fueron las abundantes lluvias, pero la causa del desbordamiento no fue la lluvia, sino que los cauces de los arroyos estaban anegados de escombros, ramas, árboles caídos...

Las causas de la timidez de Lucía eran sus propios miedos que le hacían interpretar la realidad erróneamente y la llevaron a culparse, a despreciarse. Creía que ella no valía, que era débil y problemática, y que si no era valorada por todos era mejor retirarse. Se autocensuraba y criticaba con la esperanza, inconsciente, de que esos reproches le hicieran reaccionar de alguna forma y se arreglaran las cosas. Pero lo que en realidad conseguía era sentirse más insegura, y aumentar sus temores y desánimo.

En realidad, le afectaba mucho el menosprecio, la crítica de los demás, entre otras cosas. Como además se despreciaba, no sabía dar una respuesta adecuada a la gente con la que se relacionaba, no sabía protegerse, y volvía a casa cada vez más apagada y más irritada consigo misma.

Le ayudamos a entender sus errores y afrontar sus emociones. A medida que fue comprendiéndolos, iba cambiando su forma de comportarse, sin esfuerzo. Lucía estaba feliz por sentirse entendida, y por haber encontrado un camino adecuado para resolver sus conflictos, sin machacarse, sin despreciarse. Aprendió a solucionar las causas de su llamada timidez, emocional y racionalmente, y aprendió a relacionarse bien con los demás y consigo misma.

LO QUE NO SABE DE SÍ MISMO

Popularmente se dice que alguien «tiene personalidad» cuando posee rasgos singulares o características que le diferencian de los demás. En otros lugares se usa esta expresión para referirse a alguien que «tiene un carácter fuerte», que se impone, que no se deja avasallar. De manera similar, a quien se deja influir por los demás se le señala como una persona que «no tiene personalidad».

En realidad, todos tienen su personalidad. Otra cosa diferente es el carácter, que es la manera en la que cada persona reacciona habitualmente frente a una situación.

La personalidad es el conjunto de actitudes, pensamientos, emociones, sentimientos conscientes e inconscientes que conforman patrones de comportamiento, patrones que forjan su manera particular de actuar ante una determinada circunstancia. Este conjunto de actitudes o patrones, al repetirse a lo largo del tiempo, adquieren una cierta consistencia, generando la idea de que es algo permanente, inmutable. Y la persona se identifica con ello.

De todos estos patrones, sin embargo, unos tienen su origen en la naturaleza de cada individuo y otros son respuestas aprendidas, muchas veces por imitación. Es decir, una parte de la personalidad son patrones aprendidos.

Cuando dicen «yo soy así», asumen que su comportamiento, sus reacciones y ustedes mismos son la misma cosa. Sin embargo, por un lado está lo que ustedes son realmente y, por otro lado, las reacciones, los comportamientos, lo que sienten y piensan.

Por ejemplo, su pie es de ustedes, forma parte de su cuerpo. Es un instrumento a su servicio, pero ustedes no son su pie, son mucho más que eso.

La mayoría de las personas se ha identificado con su pensamiento, con sus emociones y reacciones. Se han identificado con su cuerpo. Y creen ser eso, cuerpo, pensamientos, emociones... Esta idea les dificulta el entendimiento y la solución de los problemas, y les hace creer que no pueden cambiar. Sin embargo, usted no es únicamente su pensamiento. Como explicaremos a continuación, su pensamiento solo es un instrumento a su servicio, al igual que su cuerpo, su comportamiento y su capacidad de sentir.

Por ejemplo, si ustedes pueden ser conscientes de su comportamiento, si pueden sentir conscientemente sus emociones, si pueden observar y darse cuenta de su propio pensamiento, entonces pueden ver que ustedes no son su comportamiento, ni sus emociones, ni sus pensamientos. Todo ello forma parte de ustedes, pero ustedes son mucho más que todo ello.

Ustedes son principalmente ese yo que observa, que es consciente de todas las demás partes que les conforman.

La identificación con una parte de ustedes, o con varias, genera un vacío interno del que escapan porque lo temen. Tratan de llenar ese vacío, la mayoría de las veces inconscientemente, buscando atención, gente a su alrededor, adquirir cosas, hacer cosas, teniendo la mente ocupada, pensando constantemente, sin parar... También huyen del vacío imitando a otros, copiando actitudes, comportamientos... Pero por el camino se pierden a sí mismos, generando confusión mental y miedo a la soledad, al desamparo emocional, a la escasez, a la incapacidad... Obviamente, ese vacío no se puede resolver

así, sino entendiendo estos errores de identificación y sus causas.

¿Se puede cambiar la personalidad?

Se puede y se debe. Lo esencial, la esencia del ser humano, no se puede cambiar, pero la parte de la personalidad que corresponde a errores psicológicos sin resolver, y que son los que dan lugar al sufrimiento, al malestar, se pueden entender y resolver. Y es muy beneficioso hacerlo.

Es decir, toda la parte de su personalidad que le hace sufrir pertenece a esa parte aprendida que puede resolver, que le interesa aprender a solucionar. Lo que realmente le beneficia no cambiará. Por ejemplo, la empatía o la bondad.

Este proceso de entendimiento y resolución de aquello que produce cualquier tipo de sufrimiento es el camino de la evolución. Se evoluciona a través de la comprensión de lo que no está bien, de lo que no está en orden, de lo que es erróneo en la vida de cada uno, y esta comprensión encamina hacia el bienestar.

No se convertirán en «otra persona», eso no va a ocurrir. Lo que va a ocurrir es que, sin sus errores, serán más ustedes mismos, más felices e inteligentes.

Analogía: rinitis crónica

Nadie diría que una persona ha cambiado o que es otra persona diferente porque le curaron una rinitis crónica y al descongestionarse la nariz su voz ya no suena igual. Su voz suena diferente, pero él sigue siendo él mismo y, además, la voz que tiene sin rinitis es su verdadera voz.

Con el cambio psicológico, ocurre algo similar. Lo que va a cambiar cuando la persona comprende sus errores no es la esencia de ella misma. Se va a ir liberando de sus limitaciones y su malestar. Y aunque se pueda vivir y sentir de modo diferente, el resultado siempre será para mejor.

Si una persona lleva toda la vida cojeando porque tiene una lesión en el pie, y un día descubre que su lesión se debe a la rotura de un tendón que con una nueva técnica quirúrgica sencilla se puede subsanar, no dudará en operarse. Aprenderá a caminar correctamente y dejará de cojear. Muchas cosas podrán cambiar en su vida al eliminarse su limitación física; él seguirá siendo el mismo, pero más libre.

La constancia, la perseverancia en los mismos errores de la personalidad a lo largo de la vida del ser humano se debe a que la mayoría de las personas no saben cómo resolver los conflictos, y estos pasan a integrarse en su día a día, asumiéndolos como parte de su forma de ser. Además, muchas veces temen el cambio, lo desconocido, y se agarran a lo que conocen, aunque eso les haga sufrir. Por este motivo el aprendizaje suele ser lento y la personalidad cambia poco. Hasta ahora.

TODOS SOMOS DIFERENTES

Hay una parte esencial en cada persona que es común a toda la humanidad: todos

piensan, todos sienten, todos están aprendiendo... También hay otra parte esencial que es propia de cada individuo: unos aprenden con mayor curiosidad e interés que otros, unos son orgullosos y otros lo son menos, unos temen más al futuro y otros al presente... Pero todos son igual de valiosos aunque no son iguales. Ni todos tienen las mismas habilidades y capacidades.

Ejemplo: lo que se da bien a unos, a otros no

Hay personas para las que una tarea sistemática, como trabajar en una cadena de montaje de un motor, por ejemplo, se convierte en algo insoportable. Sin embargo, otras personas lo llevan a cabo sin dificultad.

Hay personas a las que improvisar les resulta un suplicio, necesitan saber de antemano qué tienen que hacer y cómo, sin margen para imprevistos. Sin embargo, a otras personas la rutina, lo preestablecido, les hace languidecer e improvisar les da vitalidad.

Hay personas para las que los trámites burocráticos pueden ser temibles y una fuente de estrés. A otras, en cambio, les gusta, e incluso disfrutan aprendiendo nuevas normativas y conociendo los resquicios legales.

Para algunas personas, un trabajo cara al público es interesante, apasionante, y no soportarían bien un trabajo sin contacto con otros seres humanos (trabajar aislados en un faro marítimo, por ejemplo). Para otras, sin embargo, el trato cara al público se convierte en un tormento, les resulta difícil de soportar, y prefieren un trabajo frente a un ordenador en su casa.

Hay gente que disfruta compitiendo con compañeros del trabajo, entre comerciales, por ejemplo. Otros no soportan un trabajo que no esté basado en la colaboración.

Hay personas que se sienten cómodas dirigiendo una gran empresa. Otros trabajan mejor con un buen jefe que les guíe y apoye en su labor.

Será un gran avance para la humanidad cuando cada persona pueda reconocer sus cualidades, sus habilidades y capacidades. Cuando puedan reconocer lo que no se les da bien, aquello que tienen que hacer con gran esfuerzo mientras que a otros puede resultarles sencillo y fácil. Y que saber esto no sea una fuente de competencia sino de entendimiento mutuo, que dé pie a la colaboración.

Claro que se pueden mejorar las habilidades y capacidades que no se tienen, pero actualmente hay una gran exigencia social, no escrita, por la que todas las personas deben tener todas las habilidades y capacidades si quieren evitar ser juzgadas o criticadas. Esto se convierte en una gran exigencia personal que empuja a tratar de ser el mejor en algo, o en todo, lo cual confunde la mente y causa estrés y sufrimiento. Existen algunas frases populares en este sentido, como «hay que ser el mejor en algo, en lo que sea» o «elige la profesión que quieras, pero en lo tuyo tienes que ser el mejor», que en realidad son una condena para el que las adopta. Lo correcto es hacer las cosas lo mejor posible, disfrutar aprendiendo, siendo honesto, sin compararse con los demás ni querer ser el mejor.

Errores compartidos por la humanidad

Habitualmente, se desconoce la existencia de una gran cantidad de errores psicológicos comunes a la inmensa mayoría de la humanidad. Errores compartidos en todos los lugares del planeta. Por ejemplo, responder con ira, con enfado, ante los contratiempos que se presentan. Y es un error porque, en realidad, aumenta el malestar, no genera verdaderas soluciones a los problemas y perjudica principalmente al que lo hace. Ahondaremos en este problema más adelante.

También se comparten, claro está, sentimientos beneficiosos, como la solidaridad, el impulso de ayudar a otros en dificultades, la hospitalidad...

Al compartir la humanidad estos errores comunes, cuando cada uno va resolviendo sus propios conflictos a través del entendimiento de sus causas no solo mejora su propia vida, sino que también mejorará la de las personas de su entorno, y ayudará a los demás a que resuelvan sus propios problemas con menos dificultad. Porque todos los seres humanos están relacionados, se afectan unos a otros, no son islas, están interconectados externa e internamente.

EL MIEDO A NO SABER

Puesto que con lo que ya saben hasta ahora continúan teniendo conflictos, es evidente que para resolver esos conflictos necesitan aprender cosas nuevas.

Para aprender algo nuevo debe haber interés, sin prisa, y se debe *partir de un estado mental de no saber, estado que promueve la curiosidad y el anhelo por comprender*.

Ese estado de no saber surge cuando son conscientes de que la causa de lo que tratan de abordar, sea lo que sea, no la saben, sin adoptar una actitud negativa o derrotista, con sencillez. E ignoran la causa porque el problema no está comprendido ni resuelto. Es decir, mientras persista el problema es que no han comprendido completamente las causas. En términos psicológicos, ir comprendiendo en profundidad las causas e ir resolviendo el problema ocurren simultáneamente.

En muchos casos, se confunde el detonante del problema con el origen del mismo, o se da una explicación sobre las causas, acertada o no, sin comprobarlas o sin profundizar en ellas. Y entonces el sufrimiento parece que no tiene solución.

Caso clínico: bajo rendimiento escolar

Una madre regañaba a su hijo porque en clase no prestaba atención y se dedicaba a molestar a los demás compañeros. Tampoco hacía los deberes en casa, de manera que solía suspender cada vez que había un examen. La madre estaba segura de que su hijo era muy inteligente y podría sacar muy buenas notas.

—En el colegio me han dicho que si él quisiera podría ser brillante en los estudios, que capacidad tiene. —La mujer estaba enfadada—. Si fuera porque no puede, lo entendería, pero no aprueba porque le es más cómodo estar con el móvil, distraerse.

Estaba convencida de que la causa de los suspensos de su hijo era su desinterés, su vaguería, porque se aburría, se cansaba. Pero ¿cuál era la verdadera causa de esa actitud? ¿Por qué se aburría?

Atendimos en consulta al hijo. Enseguida descubrimos que el efecto era que se distraía y enredaba, pero la causa no era falta de interés. La causa era que no entendía lo que explicaban en clase y prefería, de manera semiinconsciente, pasar por vago que defraudarse a sí mismo y a los demás si se daban cuenta de que, en realidad, no era tan inteligente como ellos creían.

Su temor a que no le valoraran le había llevado a hacer creer a las personas de su entorno que era inteligente pero que no quería estudiar, y ahora este mecanismo para escapar del temor se había vuelto en su contra.

El problema se resolvió afrontando la realidad, sin engaños, tanto por parte de los padres como del hijo, y resolviendo las causas reales del problema. En este caso, entre otras, su temor a que le menospreciaran por sus dificultades en los estudios, el miedo a no ser popular, el rechazo hacia sí mismo por sus dificultades para aprender... Al cabo de un tiempo, este chico pudo acabar sus estudios.

Por tanto, es importante que no se autoconvenzan de las cosas, es mejor que tengan interés por descubrir aspectos nuevos del problema, sobre todo si no han sabido resolverlo. Este estado de «saber que no saben» implica humildad, curiosidad por aprender, por comprender. Y es imprescindible para poder explorarse a uno mismo, y a la realidad que le rodea, sin creencias previas, sin ideas fijas.

La verdadera capacidad de entender no surge de memorizar o teorizar. Memorizar es útil para cuestiones prácticas, pero no para comprender un conflicto psicológico. Tampoco surgirá el entendimiento por adoptar un método estricto o copiar actitudes de un experto. Estas actitudes impostadas producen comportamientos mecánicos que no causarán cambios reales o profundos. Perjudicarán su aprendizaje si imitan a otros, o si se dejan influenciar por creencias, o adoptan ideas sin haberlas comprendido con claridad.

Comprender supone captar, darse cuenta, entender algo nuevo, algo que no se entendía previamente.

Como hemos dicho, para que esto ocurra, tienen que permitir a sus mentes que adopten un estado de no saber, que implica reconocer que algo se ignora. Adoptar una actitud de curiosidad, sin temor, sin prisa y sin rendirse de antemano. Mucha gente cree que no es capaz de comprender, de profundizar en el entendimiento de lo que le ocurre, y deja de intentarlo.

—Lo veo muy difícil, imposible —dicen algunos con actitud derrotista.

También es difícil para un niño aprender a leer. Difícil le resulta aprender a caminar. Complicado aprender a manejar una bicicleta... Y, sin embargo, aprende.

Es importante que no tengan prisa, que no se rindan. Y si no pueden avanzar, pidan ayuda. Poner orden en sus mentes, aunque es complejo, no es difícil, es un aprendizaje que deberán poner en práctica a lo largo de la vida. Es un camino que nunca han recorrido, pero no es complicado si no se exigen y le dedican el tiempo necesario. Es como desliar una madeja de hilos muy enredada: deben desenredarla con calma, sin tirar de los hilos de cualquier manera, comprendiendo cómo se hizo cada nudo para poder deshacerlo.

Es importante, es sano que sean capaces de reconocer sus limitaciones, su desconocimiento de algo, y que no por ello crean que es imposible. Simplemente no han aprendido aún.

Analogía: plantar un huerto

Si plantan semillas de hortalizas en terreno seco y no las riegan, los granos no brotarán. Si llevan a cabo este mismo procedimiento erróneo una y otra vez, no conseguirán que

las semillas germinen.

Pueden entonces rendirse, o pensar que es imposible, o que no sirven para ello. Y pueden no querer volver a intentarlo más. Pero todas esas conclusiones a las que llegaron son falsas. Simplemente lo intentaron de manera inadecuada.

Ahora bien, si comprenden el error que han cometido, si aprenden la manera correcta de que las semillas puedan brotar, ya no les parecerá imposible, ni difícil, y todas las ideas sobre las dificultades para hacer germinar semillas, sobre su incapacidad para llevar a cabo esa labor, se desvanecerán ante la evidencia. Habrán aprendido de sus errores, y ese conjunto de ideas erróneas, paralizantes, desaparecerán.

Uno de los impedimentos es el miedo a no saber. Por temor a sentirse torpes o ignorantes, por miedo a que les vean incapaces, por temor al juicio de los demás... En este caso pueden abordar el temor al juicio, el temor a la opinión de los demás como otro objeto de su aprendizaje. El temor a ser juzgados por los otros es un obstáculo en la mente humana que pueden aprender a resolver, en lugar de asumirlo como natural en sus vidas.

Por ejemplo, si descubren que en una conversación les cuesta reconocer que no saben algo o que no comprenden algo, y se dan cuenta de que lo disimulan, no lo pasen por alto. Háganse plenamente conscientes de ello, de que temen que los demás perciban que no saben. Entonces podrán explorar ese temor y aprender a resolverlo. No es necesario que lo expresen en voz alta, simplemente sean conscientes de ello y traten de acercarse a ese miedo, sintiéndolo en el cuerpo. Cuando este temor sea menor, pueden probar a mostrar que no saben, y continuar explorando y comprendiendo las sensaciones y reacciones de ese miedo, y sus causas.

También pueden darse cuenta de ese temor al hablar de algunas cuestiones concretas. O al iniciar una actividad que no dominan. Esas emociones de temor, de incomodidad, inseguridad van a ser objeto de su aprendizaje y, por tanto, deben aprender a darse cuenta de ello en su vida diaria, de la misma manera que deben percibir cualquier otro conflicto que tengan. Aprendan a no quitarle importancia, a no justificar esas inseguridades, pero tampoco se deben culpar por ellas. Lo más inteligente es que aprendan a explorar el temor, a observar de qué manera deforma su comportamiento, cómo lo disimulan, qué sienten... Estos son los primeros pasos.

Frente a un problema como el miedo a no saber, hay que actuar como un niño ante una novedad: no memoriza, observa, explora, experimenta con ánimo de entender, de aprender.

Resumiendo: aprender es algo que no está limitado a la infancia o la juventud, ni a las aulas o academias. *Aprender es vivir. Vivir es aprender.*

En las aulas hay libros de texto para aprender. En la vida, los libros de texto son las relaciones. Las que cada uno establece con las personas con las que interactúa, con el entorno y consigo mismo. Deben entender los conflictos que surgen en la relación con esa o aquella persona de su trabajo. Con determinado familiar. Con su pareja. Con su situación laboral. Con su miedo al futuro. Con los pensamientos que tienen sobre sí mismos...

EL SUFRIMIENTO ES ALGO POR RESOLVER

Hay personas que afirman que el sufrimiento es inevitable, que para aprender a ser feliz también hay que sufrir. Esto es absolutamente incorrecto. *El sufrimiento, como tal, no es beneficioso*. Y aunque por el momento sea inevitable porque hay muchos conflictos sin resolver, el sufrimiento es similar al dolor físico, nos informa de que algo anda mal, y hay que ponerle remedio para que desaparezca. No deben conformarse, sino perseverar en entender el origen de ese sufrimiento para resolverlo.

Analogía: una alarma contra incendios

Si tiene una alarma contra incendios instalada en su casa y se dispara, está claro que le avisa de que pasa algo en su hogar. No tendría sentido que la alarma sonara día y noche sin resolver la causa por la que se activó. No beneficia a nadie que la sirena no cese de sonar. Por el contrario, usted se pondrá nervioso, y también sus vecinos.

La «función» del sufrimiento es análoga a la alarma. Es un instrumento valioso porque nos avisa de un problema. Pero el sufrimiento en sí no es beneficioso ni necesario. Es un aviso de que hay algo que resolver. Y, como en el caso de la alarma, el problema por resolver no es el sufrimiento en sí sino la causa de dicho sufrimiento. Resolviendo la causa, el sufrimiento desaparecerá.

ERRORES QUE AUMENTAN EL SUFRIMIENTO

El origen del sufrimiento está en el interior de cada uno, y no deben confundirlo con el desencadenante externo. Es importante que no se conformen con señalar lo que puso en marcha su sufrimiento, también deben poner interés en descubrir el origen interno, personal.

Resignarse

Un error habitual es cuando alguien *se resigna al malestar*. «Esto no tiene solución — se dice—, siempre he sido así». Esta actitud suele embotar la mente, disminuye la vitalidad y las ganas de vivir, destruye la curiosidad y el sufrimiento aumenta. La vida se torna gris, opaca. Esta actitud derrotista tiene que ver con varias ideas, como creer que uno no es capaz de entender algo nuevo, o que la vida es así..., y, por tanto, no hay aliciente por comprender nada nuevo.

Rebelarse

Otro error suele darse cuando la persona *se rebela* contra el sufrimiento. Culpa al desencadenante externo, las situaciones o circunstancias que lo ponen en marcha, y entonces su vida se convierte en una lucha sin fin contra los factores externos, lo que generará odio, ira, rencor y desesperación. Este es el caso de las personas que culpan a otros de su dolor, en lugar de tomar decisiones al respecto y resolverlo.

En ambos casos, el sufrimiento será el resultado. Evidentemente, no abogamos por no

actuar ante situaciones injustas, sino por hacerlo con inteligencia, sin ira y sin miedo.

Ignorar el malestar

Otra opción errónea muy habitual es intentar *obviar el malestar*, dejarlo pasar, no pensar en ello, olvidarlo. En este caso se inicia una huida imposible de uno mismo, que desemboca en una búsqueda de satisfacción constante. Esta huida de la realidad requiere un esfuerzo permanente para mantener la ilusión de bienestar, que se puede quebrar en cualquier momento, y que genera ansiedad y estrés crecientes que acabarán por superar a la persona. En ocasiones esta actitud de olvidar, de tratar de minimizar los problemas, se puede transformar en adicciones.

Caso clínico: un caso de adicción y falta de habilidades sociales

A nuestra consulta acudió Ismael (nombre figurado), un joven con problemas de adicción al cannabis. A pesar de su fama de «droga blanda», si se consume con asiduidad, el cannabis puede generar desórdenes psicológicos severos, como el trastorno delirante, entre otros. Precisamente este trastorno es lo que hizo que Ismael acudiera a nuestra consulta. Sus intentos de dejar de consumir la droga habían sido infructuosos.

Con nuestra ayuda comprendió que el motor de su adicción era tratar de controlar sus estados emocionales. Años atrás, había comenzado a consumir esporádicamente cuando estaba con sus amigos, para estar a gusto con ellos, tranquilo. Al fumar marihuana conseguía controlar sus reacciones emocionales. Más tarde, el consumo se extendió a todo tipo de relaciones sociales, porque con ello conseguía evadirse de sus problemas de relación.

Finalmente, comenzó a consumir cuando estaba a solas, e incluso llegó a necesitar consumir para poder dormir.

Él no comprendía que, más allá de la adicción física a la sustancia, el consumo había aumentado a medida que crecían el temor y la inseguridad en su interior. La incapacidad para relacionarse con la gente sin consumir cannabis había ido mermando su autoestima y la confianza en sí mismo. La habilidad para ocultarse el problema, su capacidad para ignorar sus temores, desde el punto de vista cognitivo, habían convertido al cannabis en la muleta necesaria para poder reprimir también sus sensaciones y emociones. Las emociones reprimidas y sus sensaciones anímicas aumentan cuanto más se reprimen, lo que hizo que la sustancia fuera cada vez más necesaria para no sentir la inquietud, la intranquilidad creciente.

Le ayudamos a entender que la forma de acabar con la adicción era resolver su verdadera causa, la fobia social, el temor en la relación con los demás. Haciendo una reestructuración cognitiva para que Ismael entendiera sus ideas erróneas, y enseñándole a afrontar sus emociones y sensaciones corporales adecuadamente, fue comprendiendo y cambiando interiormente. Su comportamiento se fue modificando paulatinamente, y la necesidad de consumir fue disminuyendo.

Llegado a este punto, comenzó a producirse el efecto contrario. A medida que mejoraba, recuperaba la confianza y el afecto a sí mismo, y el consumo del cannabis empezó a estorbarle. Al aprender a enfrentar sus temores, especialmente sus sensaciones corporales ante situaciones ansiógenas para él, ya no necesitaba recurrir a la sustancia para sedarse o calmarse.

Finalmente dejó de consumir, pero lo mejor fue que sus habilidades sociales y sus relaciones personales mejoraron radicalmente.

Habitualmente, las personas acumulan los problemas. Y esto es así porque, al no saber cómo resolverlos realmente, buscan una solución rápida, remedios que no funcionan a largo plazo y dejan el conflicto sin ser comprendido y, por consiguiente, sin ser resuelto en profundidad.

Si buscan resultados inmediatos, debilitarán su inteligencia, entorpecerán la curiosidad y no lograrán resolver sus conflictos. Esto no quiere decir que no utilicen los medios necesarios para controlar los síntomas, como, por ejemplo, relajarse si lo necesitan, apartarse de la fuente de conflicto o cualquier otro medio que los ayude. Pero no como

solución del problema sino como paliativo temporal.

Ejemplo: hacerse el fuerte

Si una persona se siente insegura y quiere que esto cambie de inmediato, probablemente se propondrá parecer segura, imitará comportamientos, actitudes de aparente seguridad, etc. Pero ¿qué ocurre en la mente cuando actúan de este modo?

Al tratar de forzarse por mostrar una imagen de sí mismos, están reprimiendo las causas y los síntomas de la inseguridad, lo cual quiere decir que el problema ha quedado pendiente de resolver, oculto en su mente. Ese problema no resuelto se acumula junto a muchos otros asuntos pendientes de solucionar, y con cada acción para reprimirlos, como en este caso pasa con la inseguridad, el problema aumenta. Evidentemente, esto no funciona a largo plazo.

Los asuntos «no resueltos» continúan formando parte de usted, de su vida, aunque los haya archivado en su inconsciente. Son parte de su mente y, por consiguiente, le afectan, aunque en muchas ocasiones no sea consciente de ello. Le llevan a reaccionar y comportarse de forma perjudicial, le incitan a ver e interpretar el mundo, la vida, las relaciones de una manera incompleta, distorsionada. Y la ignorancia, el sufrimiento y el malestar son las consecuencias.

Lo que realmente dará resultado es que conozca qué es la inseguridad, qué efectos tiene, dónde la siente, por qué surge, cuál es su origen... Todo este proceso de entendimiento conduce, inevitablemente, a solucionar el problema.

Los conflictos hay que resolverlos desde su raíz. Dense un tiempo para entender. Sin prisa, con confianza y afecto hacia ustedes mismos.

La fuerza de voluntad

Los buenos propósitos para cambiar y la fuerza de voluntad, por sí solos, tampoco funcionan a largo plazo en el terreno psicológico. Además, si opta por ser autoexigente, generará una lucha contra sí mismo que acabará siendo un nuevo problema sumado al anterior.

La fuerza de voluntad, a lo sumo, puede cambiar el efecto de un problema por otro, ambos con una causa común que seguirá sin resolverse.

Ejemplos: cambios externos que no cambian lo interno

Un ejemplo habitual es el de la persona que deja de fumar, pero comienza a comer en exceso. Dejar de fumar es necesario, pero, si lo deja solo con fuerza de voluntad, la causa que le empujó a hacerlo no se habrá comprendido, y el problema puede brotar por otro lado, que, en este caso, sería comer en exceso.

Otro ejemplo, también muy común, es el de la persona que se siente insegura por su aspecto físico y recurre al gimnasio para tener un cuerpo más delgado o atlético. Y cree

que sus temores desaparecerán con solo adelgazar. En muchos casos, esa persona nunca logra sentirse satisfecha con su aspecto, por más que se esfuerce, y puede llegar a odiarse a sí misma. Tendrá miedo a que descubran su inseguridad, su miedo a que la menosprecien.

Puede que consiga la apariencia que perseguía, pero internamente continuará con las mismas inseguridades, por lo que puede volverse orgullosa y despectiva con los demás. Lo que también le acarreará sufrimiento. Mentalmente se exigirá y criticará para tratar de mantener ese estado físico que le da seguridad, pero internamente seguirá sintiéndose temerosa y acomplejada. Y cuando su cuerpo envejezca el problema rebrotará con fuerza.

En estos casos se intenta remediar el problema sin abordar el miedo, solo reprimiendo los efectos, sin comprender y resolver las verdaderas causas del conflicto.

Cuando se han intentado varios cambios de este tipo, buscando un procedimiento rápido o que dependa de la fuerza de voluntad, al comprobar que no dan resultados profundos, se suele llegar a la conclusión de que no se puede hacer nada, que no hay solución. Pero esa conclusión es un grave error que perjudica a quien así lo cree, pues le frena la curiosidad por aprender la verdadera solución del conflicto, que siempre la hay.

¿ES POSIBLE CAMBIAR Y ACABAR CON EL SUFRIMIENTO?

Si de antemano afirman que no, que no es posible cambiar, con los argumentos que cada uno considere, entonces cierran la puerta a la investigación, a la solución. La mente no buscará, no indagará en las causas, puesto que hay una idea que cierra esa posibilidad, la idea de creer que no es posible cambiar.

Muchas veces hemos oído el consejo de que hay que resignarse. Frases como «es lo que hay», «la vida es así», «hay que aceptar la situación» o «hay que aprender a vivir con ello». Consejos erróneos como solución a problemas psicológicos. Que hasta ahora no hayan sido capaces de resolver sus problemas no quiere decir que no tengan solución, solo quiere decir que hasta el momento actual no han sabido resolverlos.

Con los conflictos es más correcto, y verdadero, reflexionar de este modo: «Hasta el momento no he sabido solucionar este problema, pero eso no quiere decir que no tenga solución, solo quiere decir que aún no he aprendido a resolverlo».

Esta disposición a ponerlo en duda, no decir de antemano que no es posible sino explorar y comprobarlo por sí mismos, produce una apertura en la mente que les llevará a no rendirse ni resignarse y, por consiguiente, avanzarán con inteligencia hacia el entendimiento y la solución. Porque todo sufrimiento tiene una causa y, por lo tanto, una solución. Uno debe comprobarlo por sí mismo.

Analogía: haciendo una rica tarta

Supongamos que quiere hacer una sabrosa tarta para el cumpleaños de una amiga. Sigue los pasos de una conocida receta para hacer un bizcocho, con buenos ingredientes, y pone la masa a hornear a la temperatura adecuada. Todo va bien y las posibilidades de

que salga un buen pastel son altas. Pero, si la impaciencia le empuja a abrir la puerta del horno cada pocos minutos para ver si crece o no, es posible que el calor se disipe, se enfríe, y el bizcocho no leve lo suficiente y se eche a perder. Sin embargo, si entiende el procedimiento y confía en él, con paciencia, dejará que el calor vaya haciendo su proceso en el tiempo adecuado, esponjando y aireando la masa, y dando como resultado un postre exquisito.

La prisa puede estropear el proceso.

Del mismo modo, una vez que uno reconoce un problema, que lo está pasando mal, que sufre por ello, *no debe tratar de cambiarlo inmediatamente*. Ni olvidando, ni condenando, ni justificando, ni por la fuerza de voluntad. La voluntad es necesaria, pero ha de ser puesta en el lugar correcto, donde realmente beneficia. En este caso, hay que tener la voluntad dirigida a comprender, no a forzarse por cambiar.

La mente se rige por el conocimiento, por tanto, cuando se entiende algo hay un cambio en la información almacenada, un cambio correcto, y eso produce un efecto beneficioso automáticamente.

Analogía: un buen mecánico

Para reparar un coche, un buen mecánico no comienza a actuar descontroladamente ni con prisa. Se toma un tiempo para explorar las diferentes piezas y funciones del vehículo. Observa, deduce de lo que va viendo, del sonido que hace el motor... hasta que, finalmente, encuentra lo que está mal. Cuando ha comprendido a fondo el problema, lo arregla sin dificultades.

En el plano psicológico deben actuar de manera similar. Tienen que aprender a explorar en su interior, no a cambiar lo que está mal sino a investigarlo. A explorar las emociones y el pensamiento, sus actitudes e intenciones, su comportamiento... y aprender a fondo su «funcionamiento». Hecho esto, la solución viene por sí sola, como una consecuencia de haber entendido en profundidad.

El dolor físico y el sufrimiento psicológico no son la misma cosa

Se suele asociar el dolor físico con el sufrimiento psicológico, pero es muy beneficioso entender que no tienen por qué ir juntos. Se puede padecer dolor y no sufrir psicológicamente. Para ello hay que aprender a descondicionar la mente a este respecto. Por supuesto que el dolor no le va a producir alegría, no será agradable, pero no tiene por qué generar sufrimiento psicológico. Este suele aparecer por temores asociados al dolor, como el miedo a tener un daño permanente en el cuerpo, el miedo a la enfermedad o el miedo a morir.

Analogía: en un frío refugio de montaña

Supongamos que dos personas están bloqueadas en un refugio de montaña que se encuentra a muy baja temperatura. No pueden salir de allí debido a un fuerte temporal de nieve y viento, y no tienen con qué abrigarse. Una de ellas, ante esta difícil circunstancia, puede sufrir no solo por el frío intenso que siente, sino también porque se angustia, se desespera y se bloquea porque teme enfermarse y morir. La otra persona puede afrontar la peligrosa situación con calma, tratando de buscar soluciones.

En el primer caso la persona pasa frío y además sufre intensamente por el miedo a morir. En el segundo caso pasa frío. No está contento ni a gusto con la situación, no se conforma, pero no sufre porque no tiene miedo, y eso le permite buscar salidas inteligentes.

Resolver el sufrimiento no supone volverse insensible, ni con uno mismo ni con los demás. Ser empático y sensible al dolor de los demás no tiene por qué ir acompañado de sufrimiento. Es más, suele ser incompatible. Si sufre por el problema de otro, ese sufrimiento le llevará a presionar a ese otro para que cambie, para que solucione el problema. O bien puede acabar por apartarse de esa persona que usted supone que es el origen de su sufrimiento. Sin embargo, si resuelve el sufrimiento que le produce el problema del otro, podrá estar a su lado, ponerse en su lugar, respetar su proceso de aprendizaje, sin sufrir ni presionarle para que cambie.

Caso clínico: la enfermedad de un ser querido

—Lo estoy pasando fatal —nos explicó—. Tengo a mi madre en casa enferma. No me importa atenderla, pero verla sufrir me pone malo. A veces deseo que llegue pronto su final. No por mí, por ella, porque no sufra más.

—¿Te parece que ella se quiere morir?

—¡Qué va! —dijo seguro—. Se agarra a la vida con fuerza.

—La realidad es que quieres que se muera para dejar de sufrir tú.

Se quedó paralizado. Luego asintió con la cabeza.

—No debes desear que muera. Es su vida. Está aprendiendo hasta el último instante. Es mejor que resuelvas tu sufrimiento por verla mal y consigas estar tranquilo con esta circunstancia. Es más importante, para los dos, para ella y para ti, que cuides tus emociones, que sepas vivir esta etapa con afecto hacia ella, que la acompañes.

Entendió que debía solucionar sus emociones porque, de ese modo, podría vivir con serenidad las circunstancias que estaba viviendo. Hicimos hincapié en que no se trataba de que se volviera insensible, sino que solucionara el sufrimiento egocéntrico que le provocaba la situación, y así poder estar al lado de su madre en esos duros momentos para ambos, y especialmente para ella.

Ser empático con los demás no implica sufrir, no significa que tenga que sacrificarse. Ser empático es saber estar al lado del otro. Ser sensible a su dolor. Ayudarlo en la medida que uno pueda, ser generoso, pero con la actitud correcta, sin desesperarse. Pero esto es solo posible *si no se sufre* con el dolor del otro. Sufrir cuando otro sufre, a largo plazo, generará cansancio, agotamiento, rechazo.

Todo sufrimiento tiene solución

Aunque hay situaciones difíciles de afrontar en la vida, aunque muchos hechos no se pueden cambiar (el pasado, por ejemplo), sí se puede solucionar el dolor psicológico que producen, o han producido, las circunstancias pasadas y presentes.

La huella, la herida psicológica que dejó un suceso del pasado en forma de miedo, rencor, soledad, angustia, odio... sí tiene solución, por graves que fueran las circunstancias que ocurrieron. Lo hemos investigado y comprobado con las situaciones más extremas que el ser humano puede vivir: enfermedades graves, tortura, abusos sexuales, procesos de muerte terminal, pérdida de un ser querido, intentos de asesinato...

Una de las situaciones más difíciles en la vida es la pérdida de un ser querido. Y aun así, el sufrimiento que causa ha de ser resuelto. El hecho no se puede cambiar, la persona falleció, se marchó. Pero hay que aprender a resolver el sufrimiento que ello provoca. No ayuda en nada sufrir, ni a los que se marcharon ni a los que se quedan.

La pérdida de un ser querido supone una ruptura radical de la relación y, por lo tanto, causa un profundo dolor. Cuanto más estrecha sea la relación entre las dos personas, más profundo será el dolor por la muerte. Además de la posible compasión que pueda surgir hacia esa persona que se ha ido, el sufrimiento psicológico de la pérdida surge principalmente por los miedos del que se queda. Temor al vacío que la ausencia produce. Temor a seguir adelante en la vida sin esa persona. Temor a la propia muerte. Culpa por creer que podría haberlo hecho mejor...

El sufrimiento es, en definitiva, miedo por lo que sucede o puede suceder. Es la consecuencia de rechazar la realidad, de no entenderla. No hay que resignarse, pero tampoco rechazar la realidad. Este rechazo de lo que acontece es fruto de ideas, de errores psicológicos, de la ignorancia y el desconocimiento de la vida. Es fruto del temor a no ser capaces de enfrentar los acontecimientos de la vida. Es fruto del propio miedo a sufrir.

Dicho de otra manera: el desconocimiento profundo de la vida, la ignorancia, provoca interpretaciones parciales, erróneas, de la realidad. Dichas interpretaciones generan miedos, temores, que a su vez son la raíz del sufrimiento y lo aumentan. La solución al sufrimiento es, por tanto, afrontar y comprender el miedo. Porque el miedo distorsiona la realidad. Genera ideas y emociones que pueden creer que son inamovibles, imperecederas. Pero no lo son.

Es importante, por ello, aprender a perder el miedo al miedo, lo cual desenmascara las ideas o interpretaciones erróneas sobre la realidad. Pero no en teoría, sino acercándose al miedo, comprendiendo su naturaleza y todas sus implicaciones.

Entender la realidad tal como es, en toda su profundidad, acaba con el sufrimiento, porque la verdad libera la mente.

Ejemplo: suponiendo lo peor

A una persona le roban en su casa. Ese es el hecho. El sufrimiento posterior surge de los temores que, a su vez, surgen de las suposiciones o interpretaciones que nacen de sus miedos, y que el pensamiento aumenta y extiende.

«Podría haber estado en casa cuando llegaron los ladrones, y podría haber sido peor». «Igual me habrían podido matar». «Pueden volver otro día». «Nunca estaré seguro»... Estos pensamientos y sus emociones correspondientes, si no se abordan

correctamente, le harán sufrir en el presente y aumentarán sus miedos para el futuro. Si observa, el miedo a que en un futuro puedan volver los ladrones lo está pensando y sintiendo en el presente, y sufre hoy por algo que no sabe si sucederá mañana.

En ocasiones, esas reflexiones pueden ser más o menos ciertas, pero la carga emocional de la que surgen, el temor, es lo que va a producir el sufrimiento. Si existe un peligro objetivo, hay que tomar precauciones, pero no ayuda hacerlo con miedo; al contrario, si no tiene temor, las decisiones que tome para protegerse serán más eficaces e inteligentes.

Otro ejemplo: una confusión delicada

El médico le comunica a una persona que tiene una enfermedad incurable. Aparecen el miedo, la angustia... Sufre intensamente pensando que su vida se acaba, pensando en todo lo que deja, en lo que va a padecer. Una hora después, la misma persona recibe una llamada de su médico que le comunica que ha sido un error del laboratorio y que está perfectamente sana. ¿De dónde surgió tanto sufrimiento si era falso el diagnóstico? De los miedos que están sin resolver, almacenados, latentes en su mente. El miedo a morir, con todo lo que conlleva, es lo que produce el sufrimiento en una circunstancia como esta.

Son muchos los aspectos psicológicos que hay que entender, que hay que aprender a resolver para no sufrir ante el hecho inminente de la muerte. Pero es posible, y muy beneficioso, entenderlos, aprender a resolverlos cuanto antes, sin necesidad de estar enfermo.

El sufrimiento es la reacción de una idea o conclusión previa, sea consciente o inconsciente, al entrar en contacto con la vida diaria. Esa presunción de lo que va a pasar, aun desconociendo lo que pasará realmente, hace sufrir. Pero, si ponen interés y curiosidad en lo que va aconteciendo, pueden aprender de cada situación que les haga sufrir.

Caso clínico: condicionamiento por experiencias del pasado

Sonia sufrió maltrato físico y psicológico por parte de su cuidadora cuando era una niña. La niñera parecía de carácter suave, no solía levantar la voz, aunque internamente tenía mucho odio, era vengativa y castigadora. Físicamente era alta y de mirada penetrante, y se volvía violenta cuando estaba con la niña a solas. La pequeña le tenía mucho miedo, pero no se atrevía a contarle porque la cuidadora la amenazaba. Esto ocurrió durante un año. Luego la niñera desapareció de su vida y llegó a olvidarla completamente.

Pasaron los años. Un día, siendo ya una mujer, conoció en el trabajo a una compañera de características algo similares a su antigua niñera, a la cual había olvidado. Automáticamente Sonia sintió miedo, rechazo, ira. El estómago se le contraía y le faltaba aire para respirar. No la soportaba cerca. Su mente se enfocaba en buscarle todos los defectos que podía para justificar inconscientemente el odio que sentía hacia ella.

Esta reacción era el efecto de las conclusiones a las que había llegado en su infancia, conclusiones asociadas a las características externas de su cuidadora. De manera inconsciente, su mente relacionó a su nueva compañera con su antigua niñera, y surgieron parecidas emociones hacia ella. Pero su compañera de trabajo no era su antigua cuidadora, ni sentía ganas de castigarla. Sin embargo, Sonia la odiaba en silencio. Cada gesto o comentario de la

compañera, ella lo interpretaba de manera muy negativa, le presuponía malévolas intenciones, convencida de tener razón, segura de tener motivos reales para odiarla.

Sonia comprendió, con nuestra ayuda, que estaba extrapolando las emociones desde su exniñera hacia su compañera de trabajo. Aprendió a identificar las características comunes del carácter de ambas (exniñera y compañera), y a afrontar adecuadamente las emociones que le producían.

De este modo, al entrar en contacto con una persona que le recordaba un antiguo conflicto no resuelto en su mente, logró solucionarlo. Lo ocurrido en el pasado no pudo cambiarlo, pero el miedo y el odio a su niñera los resolvió completamente, librándose así de esa carga del pasado.

Y su estado de ánimo cambió, y sus relaciones laborales también.

Las conclusiones almacenadas en la mente desde antiguo inducen pensamientos y emociones acordes a esas ideas en el presente. Provocan una reacción que ocasiona sufrimiento y lo multiplica para el futuro. Es mejor aprovechar las circunstancias que suceden en su vida, como los acontecimientos descritos en los ejemplos anteriores, para desvelar sus conclusiones erróneas, así como los efectos emocionales y de comportamiento perjudiciales que producen, y aprender a resolverlas.

2. LO QUE NO FUNCIONA Y POR QUÉ

En el camino que se recorre para tratar de resolver el sufrimiento, se ponen en práctica muchas diferentes estrategias, algunas inconscientes, otras deliberadas. Se han desarrollado técnicas terapéuticas, tradicionales o alternativas, académicas o populares, tratando de dar respuesta al desafío de dejar de sufrir.

En este punto vamos a explicar algunos errores habituales que le ayudarán a entender lo que no va a funcionar en su intento de sentirse bien. Entender lo que no funciona acortará el camino que conduce a la sabiduría, al final del sufrimiento. Le ahorrará dolor y desgaste psicológico.

LOS TRES ASPECTOS BÁSICOS DE CADA PERSONA

Para comprender lo que funcionará y lo que no, primero hay que entender que cada conflicto aborda diferentes aspectos del ser humano. Simplificando, estos aspectos son:

1. *El comportamiento*, expresado con el cuerpo. Es con el cuerpo físico, a través de su estructura y fisiología,¹ con lo que se manifiesta el comportamiento o la acción externa. Por ejemplo, gestos, desplazamientos, palabras, miradas... y acciones en general.

¹ *Fisiología*: estudio del funcionamiento de los diferentes órganos de los seres vivos.

2. *Lo que se siente*, que abarca las sensaciones, las emociones y sentimientos, que, como veremos, son tres cosas diferentes.

3. *Lo que se piensa*, que incluye los pensamientos y las ideas o conclusiones.

La conciencia humana es muy profunda. Aquí exponemos la parte más terrenal de la misma, que es donde se gestan los conflictos. Para simplificar, hablaremos de esos tres bloques: la parte del comportamiento (acción), la parte afectiva (emocional) y la parte cognitiva² (racional). Es decir:

² *Cognitivo*: en psicología el término cognitivo se refiere a los procesos mentales implicados en el conocimiento; incluye desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognitivo entendemos el acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información.

1. Acción.
2. Emociones y sensaciones.
3. Pensamientos e ideas.

Solo la comprensión profunda y completa de los conflictos en esas tres partes de la conciencia va a poner fin al sufrimiento. Hay muchas y variadas técnicas que persiguen este fin del sufrimiento, pero, al estar basadas solo en partes de la realidad, sus efectos, en el mejor de los casos, siempre serán limitados. Otras estrategias o técnicas son incluso

contraproducentes a medio y largo plazo.

Se suele actuar solo en torno a una o dos partes del conflicto: bien en las emociones, o bien en el comportamiento. O en el comportamiento y el pensamiento. O solo emoción y pensamiento... Habitualmente, tampoco se aborda adecuadamente cada parte. Por ejemplo, poner un remedio físico, como pasear, para resolver una emoción. Pasear puede ser muy saludable, pero, evidentemente, no va a resolver, por ejemplo, un temor.

Analogía: curar bien una herida

Una persona tiene un accidente en el que se fractura un hueso, se estropea un tendón y sufre una infección como consecuencia de la herida abierta en la piel y el músculo. Para restablecer su salud física, han de tratarse todas las partes lesionadas. Si tan solo arreglan la fractura ósea, puede que la infección avance y tenga consecuencias posteriores graves. Si solo actúan sobre la infección, puede que el tendón y el hueso fracturado queden maltrechos irremediablemente...

En muchas ocasiones se intenta resolver un conflicto con ideas erróneas sobre la naturaleza y funcionamiento de las diferentes partes de uno mismo. Naturalmente, así no es posible que estos intentos fructifiquen, ni que funcionen en profundidad. Y es lógico que sea así, pues, como en la analogía anterior, no se puede resolver correctamente una de las partes sin arreglar las demás.

ESTRATEGIAS HABITUALES QUE NO FUNCIONAN

Hay algunas estrategias muy difundidas que en realidad tienen beneficios solo parciales y temporales, limitados, o que directamente son contraproducentes. Vamos a analizar algunas de ellas.

La ineficacia de repetir una frase para resolver un problema

Es obvio que de nada sirve repetirse una frase para resolver un problema. Utilizando el pensamiento y la palabra no pueden resolver una emoción, ni entender la idea errónea que subyace tras un problema. Es indudable que con ese proceder están tratando de cambiar aspectos de otras partes de la conciencia, aspectos tales como las emociones y sensaciones.

Evidentemente no puede funcionar. Repetirse una frase para memorizar algo sí es beneficioso, pero hacerlo para resolver un problema en profundidad no es la solución. En realidad, cuando se procede de esta manera suele desembocarse en frustración. Hemos tratado a muchos pacientes desanimados tras infructuosos y extenuantes esfuerzos por motivarse a sí mismos o convencerse de su capacidad para resolver un conflicto. Conflicto que finalmente no solo no mejoraba sino que empeoraba.

Entrenarse para ser positivo y feliz tampoco funciona

Tampoco es útil entrenarse para ser positivo y feliz, como se está difundiendo desde medios divulgativos y académicos. En ese tipo de entrenamiento para conseguir algo intervendrán el pensamiento, el autoconvencimiento y la acción forzados. Así la emoción quedará reprimida por un tiempo, y los conflictos seguirán sin resolverse.

La felicidad no surge como fruto del empeño, del esfuerzo por sentirse bien o conseguir cosas que le hagan sentir bien. Si tiene la oportunidad de hacer cosas que le gusten, y que no le perjudiquen ni a usted ni a los demás, pues, adelante, hágalas. Pero para ser feliz no se puede uno entrenar, hay que entender y resolver los conflictos psicológicos que impiden que esa felicidad aflore en su interior. Ese entendimiento le producirá una mayor inteligencia y su mente evolucionará.

La felicidad está ahí, en su interior, pero la falta de comprensión de la realidad y los conflictos que eso genera impiden que esa felicidad se manifieste.

La acción como solución es insuficiente

Recibir un masaje para relajar una contractura es útil. Creer que a través de un masaje se va a resolver una emoción y las ideas de las que nace es un error. La acción como única solución para resolver un conflicto psicológico es insuficiente. No quiere decir que no haya que actuar, pero no solo hay que actuar.

Así, muchas veces se recomienda hacer algún deporte o ejercicio físico para combatir la ansiedad. En realidad, hacer ejercicio físico es saludable y puede mejorar el estado de ánimo temporalmente. Pero para resolver la ansiedad es ineficaz. Para resolver la ansiedad hay que comprender las causas que la producen.

La respiración y la concentración tampoco son la solución

Respirar adecuadamente es muy recomendable y tiene muchos beneficios. Pero una *técnica de respiración* no va a solucionar un problema psicológico, aunque respirar profundamente ayude al cuerpo y al estado de ánimo.

Tampoco la concentración va a dar resultados duraderos. Algunas técnicas de meditación se basan en la concentración, bien sea en alguna imagen o bien repitiendo una palabra o frase (mantra). Estas técnicas llevan a la mente a estar ocupada y, al no pensar en otra cosa, puede producir un efecto calmante y, por tanto, un cierto alivio temporal. Pero no resuelven los conflictos.

Dejarse llevar por el momento no es estar en el presente

Hay muchos libros y artículos en los que se equipara vivir el presente con desinhibirse o dejarse llevar por los impulsos del momento. En muchos lugares se habla de ello de tal modo que parece que vivir el presente sea equivalente a ser feliz. En otros se dan técnicas para permanecer en el ahora. Consejos ineficaces o parciales, puesto que no alcanzan la causa que impide que la mente esté en el presente, el único tiempo real que existe.

Además, el presente puede ser difícil, puede ser una situación angustiosa, como

presenciar una discusión de dos seres queridos. Por consiguiente, estar en el presente no equivale a ser feliz, sino a la oportunidad de afrontar y comprender lo que ocurre. Si es una situación agradable, a disfrutarla. Y si es una situación desagradable, hay que aprender a enfrentarla, comprenderla para resolver el sufrimiento.

Pero ¿a qué se refieren con el presente?

El presente es muy amplio. En él está lo que hacen, pero también lo que están sintiendo. En el presente están todos los recuerdos que dejó el pasado, y también están los temores ante el futuro. De manera que vivir el presente implica ser consciente de qué sienten, qué piensan, qué hacen y qué ocurre a su alrededor.

En realidad, cuando una persona no puede prestar atención a lo que le rodea en el presente es porque su mente está agitada, condicionada, errante, con pensamientos en su mayoría involuntarios o automáticos. Estos pensamientos suelen centrarse en lo que va a ocurrir o puede suceder en el futuro. En lo que ocurrió o pudo ocurrir en el pasado. En compararse con otros... Otras muchas veces vaga de una cosa a otra sin aparente orden ni concierto.

Para que su pensamiento le deje estar en el presente o ser consciente, no basta con pensar en que «debe o quiere estar en el presente», pues eso no pasará de ser un buen propósito que será arrastrado por la corriente de su pensamiento en muy poco tiempo, un deseo que apenas tendrá efecto más allá de unos minutos.

Por tanto, estar en el presente requiere estar atento, ser consciente, y para ello el pensamiento tiene que acallarse (compruébelo escuchando con atención, en este momento, los diferentes sonidos y ruidos que haya a su alrededor). Y es ahí donde surgen otras ideas erróneas sobre cómo acallar el pensamiento distractor, caótico. Por ejemplo, concentrarse en algo (sea la respiración, un punto fijo en el horizonte, una imagen mental...). Con esta técnica se puede lograr prestar atención a ese «algo» elegido, pero poco más. Eso no es estar en el presente sino concentrado en algo.

Para que el pensamiento esté en silencio no debe luchar contra él, no debe tratar de que se calle. Mejor ponga toda su atención en él, con calma e interés. Observe si el pensamiento es en imágenes o en palabras escritas o habladas. Descubra sobre qué piensa, si salta de un tema a otro, desde qué parte del cuerpo nacen los pensamientos, hacia dónde se dirigen...

Tenga interés en entender sus hábitos mentales, en conocer esta potente herramienta que en la actualidad está, al menos parcialmente, fuera de su control. Cuando se procede de este modo, el pensamiento comienza a ocupar su lugar, baja su agitación a medida que es comprendido, y esto le permitirá entender su mente con más profundidad.

Es importante entender que lo que agita el pensamiento, ese devenir constante, en muchas ocasiones fuera de la voluntad de la persona, son los conflictos psicológicos sin resolver (temores, heridas psicológicas, miedo al futuro, a la soledad, al menosprecio, a sufrir, a la muerte). Todo aquello que no ha sido comprendido. Según vaya aprendiendo a resolver esos conflictos, verá cómo su pensamiento estará en silencio más a menudo, y entonces estará en el presente.

Ejemplo: silencio mental

Propóngase estar sin hacer nada, a solas, durante diez minutos. No haga absolutamente nada. Sin distracciones,

sin mirar el móvil, ni tomar café, sin música. Ni tan siquiera piense voluntariamente en algo. ¿Qué ocurre? Ese malestar o aburrimiento, esa intranquilidad o prisa, ese pensamiento que le empuja a hacer algo, es el efecto de los conflictos psicológicos reprimidos, que le impiden estar tranquilo, en silencio. Le impiden ir más allá de su pensamiento y profundizar en sí mismo.

Ser consciente del presente no es un objetivo en sí mismo, es una herramienta que da la oportunidad de entender mejor la realidad y aprender a resolver esos conflictos. Tratar de estar en el presente y, al mismo tiempo, escapar del malestar es imposible. Hay que estar en el presente para aprender a resolver el malestar.

Analogía: nadar sin meterse al agua

Estar en el presente sería como aprender a nadar. Si huye del agua porque le tiene miedo, le resultará imposible aprender a nadar. Enfrentar el miedo al agua es un paso necesario, pero no suficiente para aprender a nadar. También deberá meterse al agua y experimentar hasta que aprenda. Después puede incluso aprender a bucear. Estar en el presente sería como meterse en el agua, necesario pero no suficiente.

El objetivo no es, por tanto, estar en el presente para estar bien. El objetivo debe ser estar en el presente para descubrir y resolver aquello que les impide estar bien, y que es lo que les mantiene distraídos, superficiales. Comprender la realidad es lo que les llevará a estar cada vez mejor, y afrontar los retos de la vida con mayor serenidad y sabiduría. Esto les permitirá estar en el presente sin esfuerzo.

En resumen, solo comprendiendo el problema psicológico en profundidad y abordando realmente las emociones y los conceptos erróneos es como se resuelve definitivamente un conflicto.

Por tanto, las técnicas que no están basadas en entender todos los aspectos del problema, aunque pueden tener un efecto tranquilizador a corto plazo, serán un alivio necesariamente temporal y claramente insuficiente. Y en este sentido es fundamental esclarecer las ideas, creencias o conceptos que sustentan el conflicto, que en muchas ocasiones son ideas inconscientes.

Caso clínico: el desamor por convicción

Vino un día una mujer que, entre otros conflictos, estaba convencida de que no era merecedora de que la quisieran. Creía que no se merecía tener una pareja, y estaba segura de que era así aunque no sabía por qué pensaba de ese modo.

Esas ideas producían una actitud determinada, una predisposición concreta con respecto a la dificultad de tener pareja y ser querida por otro ser humano. Su mente originaba pensamientos y emociones acordes a esa convicción

y, como consecuencia, tenía una forma contraproducente de relacionarse con los demás.

Evidentemente, esa actitud mental y esa manera de relacionarse le dificultaban encontrar pareja. Y con ello reforzaba la idea de que no se merecía que la quisieran, fortalecía el condicionamiento. Lo que se conoce como expectativas autocumplidas.

Por descontado que aquella limitación tenía solución. Encontramos las causas, enterradas profundamente en su inconsciente, experiencias dolorosas de su pasado que le habían llevado a esas conclusiones erróneas. Y aprendió a esclarecer esas ideas que la mantenían sola, comprendiendo y afrontando sus emociones.

En este caso, pueden ver cómo la idea errónea, que es una limitación en la mente, alcanza y condiciona todos los aspectos de la personalidad, incluida la acción y el resultado. Como venimos diciendo, la forma de solucionar un conflicto, como el de este ejemplo, es entender todas las partes implicadas en él: explorar la creencia, emocional y racionalmente, y comprender el origen, desvelando las experiencias, ideas, conclusiones y emociones implicadas. Entonces se puede solventar el obstáculo.

Esta mujer pudo resolver su condicionamiento. Su actitud cambió, y su forma de relacionarse fue más adecuada frente a la posibilidad de encontrar pareja. Meses después, nos contó que estaba comenzando una relación con un antiguo amigo.

Pero si esta misma persona que sufre porque no encuentra a alguien con quien compartir su vida, sin indagar en las causas y efectos, creyera que deseándolo mucho lo va a encontrar, desequilibrará su mente. Si se decide por repetirse frases positivas con respecto a encontrar pareja, forzará su pensamiento, pero no podrá resolver el condicionamiento porque no habrá comprendido esa creencia que subyace en su mente, y por consiguiente no podrá erradicar la causa de su comportamiento.

Normalmente, las personas que actúan de este modo caen en una forma ilógica de vivir la realidad. Pueden creer que si desean mucho una cosa, por ejemplo que llueva, la conseguirán. Si finalmente llueve, creerán que ha sido por su deseo. Si no llueve, creerán que no lo han deseado con la suficiente intensidad. Evidentemente es una distorsión de la realidad. Porque ¿qué pasa entonces si varias personas desean fervientemente que llueva y otras tantas que no llueva?

No se puede enseñar lo que no se entiende

Todas las corrientes y escuelas psicológicas hacen una aproximación al ser humano aplicando más énfasis en unos aspectos que en otros. Más en la conducta, más en los procesos cognitivos o más en la parte afectiva o emocional. Más en el sistema de relaciones, o el apoyo social, o más en el individuo. Más en las heridas psicológicas inconscientes, o más en la búsqueda de soluciones prácticas. Más en resolver los síntomas que hacen sufrir, o más en reforzar las fortalezas o virtudes humanas.

También hay corrientes, o modelos teóricos, que tratan de integrar varias de esas partes. Y, por supuesto, muchos profesionales de la salud mental aplican técnicas de diversos modelos, lo que se denomina metodología ecléctica. Es bien sabido que el éxito de las terapias psicológicas no depende tanto de la corriente en la que se apoye sino de la competencia del psicoterapeuta. Es decir, influye más en el éxito su habilidad que todo lo demás. Y es lógico, no se puede enseñar lo que no se entiende.

Porque está claro que si usted no sabe nadar, le será imposible enseñar a otra persona a nadar. Podrá teorizar sobre ello, darle datos sobre flotación, respiración y propulsión en el agua... pero eso no cambiará mucho las cosas. Y esto es así porque nadie puede ayudar a otro en algo que él mismo no ha aprendido y entendido en profundidad.

Para poder abordar todos los aspectos involucrados en un conflicto, la persona que sufre y, especialmente, el terapeuta o profesional de la salud que vaya a tratar a otra persona deben tener una concepción clara de todas estas partes de la conciencia, de la mente, que están muy íntimamente relacionadas entre sí. *Su tratamiento será eficaz en la medida que comprenda en sí mismo la estructura de su propia conciencia.*

Caso clínico: fobia a los túneles

—Yo sé que es absurdo tener miedo a estar en un tren —nos contaba desesperado—. No tengo miedo a que descarrile, no. Mi miedo es a ahogarme cuando el tren pasa por un túnel. Bueno, supongo, porque yo sé que no me voy a ahogar en un tren, pero entro en pánico en los túneles sin saber el motivo. Realmente me falta el aire y parece que, literalmente, me asfixio. —Bebió agua y prosiguió—. El otro día iba conduciendo por una carretera de montaña. Estaba tranquilo, contento. Pero tras una curva vi que la carretera entraba en un túnel. La reacción de pánico fue terrible. —Lo expresaba angustiado—. No es lógico lo que me ocurre. Casi pierdo el conocimiento, ¡y conducía yo! ¡Puse en peligro mi vida! ¿Por qué? Yo sé que no pasa nada por entrar en un túnel conduciendo, sin embargo, es superior a mí.

—Debes entender que, aunque racionalmente sabes que no es lógico, tu parte emocional tiene ese problema, ese miedo. Y aunque quieras, saberlo racionalmente no es suficiente para resolver ese miedo.

—Así es, sí. Por más que lo piense, no puedo evitarlo.

—¿Alguna vez te ha sucedido algo que esté relacionado con este temor?

—Nunca me ha ocurrido nada al respecto, al menos que mi familia y yo recordemos.

En este caso, tras indagar en su vida, en su mente, descubrimos que había sufrido una terrible experiencia en la que se asfixiaba en un lugar oscuro, una experiencia olvidada en el tiempo, que le había condicionado fuertemente.

Pero, como es habitual, solo con la razón no era suficiente para erradicar este problema. En poco tiempo aprendió a enfrentar sus emociones y sensaciones al respecto. Una de las técnicas que utilizamos cuando la persona ya ha aprendido a sentir las sensaciones corporales sin miedo, es recordar o imaginar la situación que produce el sufrimiento y explorar las emociones que surgen. Este perder el miedo a las emociones permite ir más allá y entender la parte cognitiva más profunda del problema (pensamientos, conceptos e ideas), que es imprescindible para erradicar el conflicto de raíz.

Entendió la causa y el error al que había llegado, y esos miedos desaparecieron de su vida. Su mente se descondicionó de este problema. Como en este ejemplo, en la mayoría de los conflictos hay una parte inconsciente que hay que aprender a hacer consciente.

En este caso, la parte consciente eran los síntomas que sufría: la taquicardia, el temblor, la ansiedad, el ahogo, los mareos, el pánico... La parte inconsciente era la causa de esos síntomas, causas inicialmente desconocidas e ilógicas para él, como el miedo a morir asfixiado en un lugar oscuro, pero que cobraron importancia y comprensión más adelante, al comprender los errores psicológicos de las experiencias pasadas.

ACTITUDES EQUIVOCADAS MUY FRECUENTES

A lo largo de sus vidas los seres humanos van aprendiendo a descubrir qué cosas benefician y qué otras perjudican a sus cuerpos. Pero no se plantean en profundidad, ni nadie les enseñó hasta ahora qué perjudica a la mente y qué la beneficia. Han aprendido a «cuidar» el cuerpo pero no a cuidar su mente. Además, el estado de la mente afecta directamente al cuerpo.

Es con la mente con la que van a interpretar lo que les ocurre en sus vidas. Es con la mente con la que tomarán unas u otras decisiones, según las interpretaciones a las que lleguen. Es la mente la que producirá emociones y estados de ánimo...

Si se dan cuenta de la importancia de poner orden en la mente para tener una vida plena, despertarán el interés por descubrir qué actitudes les benefician y cuáles les perjudican.

Pero, si desconocen qué cosas ayudan a sus mentes a estar sanas, vitales, despiertas y con curiosidad, si ignoran qué otras cosas las están deteriorando, apagando, adormeciendo, obviamente se moverán a ciegas.

Vamos a analizar algunas de las actitudes o estrategias más habituales que se suelen dar ante los conflictos, actitudes que perjudican a la mente, o sea a usted. Si observan, o han observado en ustedes algunas de estas reacciones, verán que están muy automatizadas. Culparse, criticarse o juzgarse por ello no ayudará en absoluto: no lo hagan; mejor tengan curiosidad por comprender estas actitudes perjudiciales y aprendan a resolverlas.

Para resolverlas, primero deben identificarlas en ustedes mismos, ser conscientes de ellas. Porque no se puede resolver algo que no se sabe que existe.

Después, deberán abordar las emociones que producen esas actitudes perjudiciales, perder el miedo a sentir para poder avanzar hacia las ideas erróneas de las que surgen esas emociones. En la medida en que vayan desvelando esas ideas erróneas y las emociones que producen, verán cómo las estrategias perjudiciales irán desapareciendo. Como el humo que desaparece sin esfuerzo cuando se apaga el fuego.

Vamos a exponer algunas de las actitudes erróneas más habituales. Es muy posible que se vean reflejados en varias de ellas, incluso en todas, en mayor o menor medida.

Repetir lo que no funciona

Consiste en intentar, una y otra vez, resolver un conflicto con soluciones que no funcionan. A pesar de que no se obtienen resultados, se continúa intentándolo del mismo modo. Es similar a si se trata de abrir una puerta con una llave que no corresponde con esa cerradura. Y a pesar de haberlo intentado durante un buen rato sin conseguirlo, en lugar de entender que esa llave no es la de la puerta, seguir insistiendo en ello.

Normalmente, esta reiteración de conductas que no funcionan es debida a que no son conscientes del error que eso implica, del perjuicio que esta actitud entraña para quien actúa de este modo. La causa suele ser que, consciente o inconscientemente, no conocen otra manera de actuar, o que no se sienten capaces de actuar de otro modo, y llegan a la conclusión de que no hay otras formas de abordar dicho conflicto.

Es importante que se hagan conscientes con claridad, con certeza, de lo que no funciona. Que detecten esos hábitos repetitivos que no sirven para nada más que para generar malestar y mal humor, y que tornan la mente mecánica, poco aguda, embotada. Si lo comprenden claramente, *afronten el temor a no saber qué hacer* y desechen esas estrategias, abandonen lo que no funciona. Superada la incertidumbre, verán que crecerá su curiosidad por aprender otras opciones más certeras.

Ejemplo: reproches repetitivos

Gritar o repetir muchas veces lo mismo a un hijo desobediente, a pesar de que esto no produce ninguna mejoría de la situación, es uno de esos casos. Son muchas las personas que nos dicen cosas como «si no castigo y recrimino a mi hijo, se volverá vago y

desobediente».

Desde luego, si se vuelven permisivos, blandos en la educación de sus hijos, podrían perjudicarlos. Pero, si son severos y duros, también los perjudican. La actitud correcta es ser firmes y amorosos. No permitir ciertas cosas, pero sin enfado, con afecto.

Otra de estas actitudes repetitivas que no funcionan y que, a pesar de ello, se siguen utilizando, es hacer reproches a la pareja con la intención de que cambie. «Pero, si limpiara su parte en la casa, yo no me irritaría», o «si no se comportara de ese modo, yo no me alteraría».

Por tanto, ¿la causa de la irritación está en él o ella? Esta idea es falsa. ¿Por qué hay personas que no se irritan ante las mismas circunstancias? ¿Por qué usted mismo no se irrita todas las veces ante las mismas circunstancias?

Su hijo, su pareja, sus amistades, o quien sea, se pueden comportar equivocadamente, de modo inadecuado o perjudicial, pero usted puede aprender a reaccionar a ese comportamiento con inteligencia. Y con inteligencia significa que no se enfurece, no que no lo muestra, sino que no reacciona con ira, ni externa ni internamente, y busca una solución más acertada, que realmente ayude a cambiar la situación. Y si no puede evitar enfurecerse, tendrá que aprender por qué. Una vez más, la única manera es comprender lo que ocurre, en este caso a la otra persona y a uno mismo.

Si su mente no reacciona con ira, puede entender la situación completa, no de forma parcial, ni como un ataque personal. Podrá permanecer tranquilo, incluso comprender qué es lo que le pasa a la otra persona, por qué se comporta así, y ver la mejor manera de actuar en cada caso, lo mejor para ambos.

Pero, si se enfada, si se carga de razón, si justifica su ira, no podrá entender la situación, no comprenderá al otro ni a usted mismo, solo se defenderá y atacará, lo muestre o no. Ese enfado, ese malestar, generará una brecha entre su pareja y usted, brecha que perjudicará la relación si no aprenden a resolverlo.

Tome las medidas que considere oportunas con respecto al problema, pero aprenda a resolver su propia ira, su enfado, para no sufrir ni reaccionar siempre del mismo modo (gritos, mal humor, castigos, rencor...). Eso no funciona, deteriora las relaciones y deteriora su mente.

Inicialmente no podrá actuar del modo correcto, inteligente, debido al hábito de muchos años, pero irá avanzando por este camino a medida que comprenda y vaya resolviendo *el problema que el otro despierta en usted*, que es el verdadero origen de su respuesta ineficaz e inadecuada.

Caso clínico: depresión

Penélope (nombre figurado) vino a nuestra consulta aquejada de depresión, uno de los denominados trastornos del estado de ánimo, el trastorno psicológico más frecuente en el mundo.

Su vida había estado marcada por su forma de abordar la ausencia de su padre a una temprana edad, además de por los conflictos de su propia personalidad. Tenía problemas de relación en el trabajo, que derivaron en una baja laboral de seis meses, primero, y otra de dos años, después. Su último intento de incorporarse a su puesto de trabajo, en el campo de la educación, apenas había durado dos meses. Medicada con antidepresivos y ansiolíticos de diferentes tipos durante los últimos tres años, llegó a la consulta hastiada, deprimida y cansada. Sin esperanza.

Sobre Penélope se cernía lo que ella veía como fatal destino, la incapacitación laboral y el desánimo de por vida. Había asumido su desolador destino, y acudió a nuestra consulta como quien tiene que pasar un trámite más.

Como venimos diciendo, nuestro trabajo, fruto de años de investigación, se basa en la comprensión del problema, de los errores cognitivos, en el abordaje efectivo de las emociones... Pero a Penélope le costaba entender. ¿Qué tenía ella que entender? Ella solo sabía que se había quedado sin fuerzas, anímicas y psicológicas, que todo parecía irle mal, que sus seres queridos no la entendían y se estaban cansando de ella. Y esto empeoraba su ya difícil situación.

Ella misma no se entendía. Su comportamiento no se correspondía con lo que ella había sido, alegre, aficionada al deporte, amante de su familia, amiga de sus amigos, incluso algo bromista. Todo eso se había convertido en un lejano sueño para ella, como si su pasado le hubiera ocurrido a otra persona.

Además de numerosos errores de interpretación de los acontecimientos de su vida, y de la vida misma, una de las emociones características de la depresión, por sorprendente que pueda parecer, es el odio. Sí, el odio, hacia uno mismo o hacia otros. Un odio reprimido que deriva en impotencia.

Durante la terapia, Penélope había avanzado en aprender cómo sentir sus emociones, sin reprimirlas ni dejarse arrastrar por ellas.

Un día nos dijo con inusitada energía: «Tengo mucho odio». Lo dijo con una ligera sonrisa. Y no es que le hiciera gracia tener odio, pero constatar este hecho le había devuelto un hálito de esperanza, un hilo al que agarrarse, que empezaba a combatir sus ideaciones de suicidio. Pues si en eso teníamos razón, como nos explicó después, quizá en lo demás también, incluso en que su problema tenía solución.

A partir de ese día, la recuperación de Penélope fue progresiva, recobrada la esperanza en la vida y abierta a comprender su parte en el problema, en su problema. Su cara cambiaba a ojos vista. Cada día nos iba narrando sus constataciones sobre sí misma, lo que habíamos ido desgranando en la consulta que luego ella trataba de comprobar en su día a día, en sus emociones, en sus pensamientos y sus recuerdos.

Afrontaba, por ejemplo, sus miedos a decir lo que pensaba sin ser brusca o agresiva, o su búsqueda de refugio en otras personas por las que con frecuencia se sentía traicionada, o su menosprecio a los que veía inferiores a ella, o su enorme desconfianza en los demás. También iba siendo más consciente de lo que sentía, el nudo constante en el estómago que parecía que no se iba a ir pero que finalmente cedió, el peso en los hombros, la opresión en el pecho que le daba sensación de ahogo, y otros síntomas indefinibles que fue afrontando con renovado ánimo.

Su mejoría permitió ir rebajando la medicación, que finalmente pudo suprimir completamente, algo que había llegado a ser impensable para ella.

Y llegó su reincorporación al trabajo y continuamos desgranando su comportamiento, sus respuestas al entorno laboral, la relación con sus compañeros, con los usuarios y sus jefes. Afrontó algunos retos y pequeñas recaídas, pero Penélope era ahora una exploradora de su vida, de la vida, dispuesta a aprender y entender, y con herramientas para hacerlo.

Culpar, culparse y recriminar

Otra de las reacciones más habituales en los conflictos es culpar. Culpar a otros, culparse a uno mismo, a la vida, a Dios, al destino o a la mala suerte... Culpar tiene muchos perjuicios. Por ejemplo, dificulta el entendimiento, aleja de la causa real del problema y, por tanto, obstaculiza la solución del conflicto que les hace sufrir.

Ver o describir la realidad no es culpar. Por ejemplo, si alguien le ha mentido y usted se da cuenta, eso es ver la realidad. Usted puede actuar en consecuencia, por ejemplo, si le retira una cierta responsabilidad que le había dado a esa persona porque ya no confía en ella. O bien puede hacerle ver, sin reproches ni enfado, pero con firmeza, que usted se ha dado cuenta de que ha mentido. En ninguna de las dos acciones hay un movimiento destinado a culpar. Si es usted el que ha mentido y se da cuenta del error, eso no es culparse, es reconocer la realidad.

Pero, si cuando se da cuenta de que le han mentido (o usted ha mentido) siente ira, rechazo, y su pensamiento juzga al otro (o a sí mismo), está culpando en lugar de entender. Si culpa, es inevitable que surjan reproches, mentales o verbales, hacia otros o

hacia sí mismo, y con ello generará rencor, aumentando así las complicaciones de su mente.

Al culpar, las emociones de rechazo, ira, odio... pueden derivar, y muy habitualmente lo hacen, hacia la venganza, manifiesta o mental: «Ojalá le pase esto o aquello», «la vida se encargará de darle su merecido»... Y siempre se origina rencor. También puede generar aislamiento y otras reacciones encadenadas.

Por ello, quien sobre todo sufre las consecuencias de estas actitudes es, sin duda, la persona que culpa, porque al culpar potencia el enfado, aumenta el odio en sí misma y se aleja de la posibilidad de entender la causa de lo que está pasando, conformándose con lo que ya conoce. Además, el odio destruye la mente y daña el cuerpo, es una actividad mental y emocional muy perjudicial para el que lo siente. Es algo que hay que resolver, no potenciar. No justifiquen su ira, odio, rencor... mejor aprendan a resolverlo.

No culpar no significa dar la razón al otro si no la tiene. Tampoco implica volverse sumiso, sino ver la realidad y actuar con inteligencia.

En resumen, lo más importante es comprender que culpar (o culparse) no soluciona el problema. A lo sumo puede lograr que el otro rectifique por temor, o aumentar su propio temor si se culpa a sí mismo. Pero a la larga, en lugar de beneficios, le traerá otros perjuicios añadidos.

El sentimiento de injusticia como excusa

El sentimiento de injusticia, muy extendido en la actualidad, es otra forma de enmascarar conflictos que dañan la mente.

Si alguien presencia un acontecimiento que no es correcto, o que perjudica a otros o a sí mismo, hay que actuar, hay que buscar soluciones al problema. Pero nunca justificarse con que algo es injusto, aunque lo sea, para odiar a alguien o incluso agredirle.

Odiar nunca soluciona nada. Y aunque es un error muy común, deben darse cuenta del perjuicio que implica para ustedes y para los demás.

Con este proceder se tiende a encontrar culpables, causas externas a las que dirigir la frustración, la ira, el odio, el miedo. Todo ello reclama venganza, aunque se camufla tras frases tales como: «Pedimos justicia», «se lo merecen», «hay que castigarlos para que aprendan».

«Esto no es justo». Es una frase que se repite con frecuencia, frase nacida del dolor, del enfado, de la ira, y que aumenta esas emociones haciendo infeliz a quien las siente, confundiendo su mente y aumentando su ignorancia. La mayoría de las veces, cuando alguien afirma que algo no es justo, su mente se enfoca en la venganza, no en el entendimiento.

Y no decimos con esto que esté mal buscar reparaciones a los daños sufridos. Ni que el sistema judicial sea innecesario. Ni que no haya que actuar sobre esas personas. Hay que tratar de que las cosas sean correctas para todos, que se hagan bien. Pero no deben ampararse en buscar la reparación para alimentar el ánimo de venganza, o para escapar del dolor transformándolo en odio hacia otros. Porque ese odio, ese ánimo de venganza le perjudica directamente a usted.

Por tanto, no hay nada que justifique el odio, pues destruye a la persona que lo siente. El odio es una respuesta de huida del dolor, pero no lo soluciona y empeora las cosas. Hay que aprender a resolver el sufrimiento, y protegerse, y actuar con firmeza si es necesario, pero sin odio ni venganza.

La búsqueda de placer

La persecución del placer es otra estrategia equivocada muy habitual. Se suele buscar placer en la comida, también en el rechazo a la comida, en el alcohol, el sexo, el tabaco, las sustancias estupefacientes o psicotrópicas, las compras compulsivas, en las experiencias de riesgo... También en el logro personal, el reconocimiento, la admiración, el éxito laboral o social... Pero esta pseudofelicidad suele degenerar en frustración o en diferentes tipos de adicciones, físicas y/o psicológicas.

No es que no haya que disfrutar de la vida, hay muchas cosas con las que deleitarse y sentirse feliz. Pero es un error escapar del malestar buscando placer, porque entonces se convertirá en una adicción que, a la larga, le hará sufrir. Además, es ilógico pensar que, aunque lo parezca, algo que le perjudica le pueda hacer feliz. Es el caso del alcohol, el tabaco, los estupefacientes, luchar por el reconocimiento...

Vamos a distinguir, por tanto, entre disfrute (beneficioso), que no deja efectos secundarios negativos, y placer (perjudicial), que acaba volviéndose una necesidad y una fuente de sufrimiento. El disfrute surge con espontaneidad y no va asociado a conductas perjudiciales.

Ejemplos: sobre el disfrute y el placer

Si una persona tiene sed y se bebe un vaso de agua limpia y fresca, eso es un deleite, un disfrute, y no es adictivo. Si pasa una tarde paseando en la montaña, charlando afectuosamente con amigos y amigas, eso es un disfrute. Los efectos secundarios del disfrute son la alegría, la serenidad, la plenitud, un buen estado de ánimo.

Si alguien está desanimado y se toma una copa de alcohol, u otro estimulante que le enmascare el desánimo, eso puede vivirse como un placer, pero tiene efectos secundarios: perjuicios para la salud, riesgo de generar adicción y, a la larga, aumento del problema que intentaba enmascarar.

Muchas personas dicen que fumar les relaja. De ahí deriva su placer, de la sensación de calma que les produce el cigarro. A la inmensa mayoría de las personas no les gusta el primer cigarrillo, pues es un veneno para la salud, un veneno para el cuerpo. Pero los efectos sedantes, que amortiguan el nerviosismo, acaban convirtiéndolo en un «placer» a pesar del perjuicio para la salud física. De modo que la disminución del malestar se confunde con el bienestar real. Ese acallar el malestar es el origen del placer o falsa satisfacción.

Analogía: sacando la miel de las colmenas

Algunos apicultores cuando van a recolectar la miel de las colmenas llevan un artilugio que expulsa un chorro de humo. Este humo lo enfocan hacia la entrada de la colmena para atontar a las abejas pero sin matarlas, y de este modo evitan que se alteren y les piquen.

De manera similar, el cigarrillo amortigua algunas emociones, algunas sensaciones, que especialmente se sienten en la zona del tórax, de los pulmones. El humo del cigarro produce un efecto sedante en esa zona. Este es uno de los factores principales de la adicción psicológica al tabaco.

El placer surge, por tanto, cuando se busca la manera (a través de alguna circunstancia o sustancia) de ocultar el displacer (sufrimiento), se lleve a cabo conscientemente o no.

Los efectos secundarios del placer son diversos. Uno de ellos es la euforia, que siempre lleva aparejada la disforia (un «bajón» anímico). La frustración. La necesidad de repetir (adicción) o buscar sensaciones nuevas (es el proceso, por ejemplo, del paso de las drogas llamadas blandas a las duras). La obsesión con los objetos de placer y la dependencia de ellos. Es decir, acarrea sufrimiento y deterioro de la inteligencia, de la mente y de la estabilidad emocional.

No es perjudicial disfrutar comiendo un plato exquisito o un trozo de pan artesano. Ni es perjudicial ganar dinero, o que le vaya bien laboral o socialmente, o tener relaciones sexuales con su pareja. Lo que es perjudicial es tratar de reprimir el displacer, el malestar, buscando placer en esas cosas, es decir, que su bienestar dependa de ello. Una diferencia clara está, por ejemplo, entre disfrutar con la comida y tener bulimia (consumo de comida patológico con obsesión o ansiedad).

Otro ejemplo: el alcohol como muleta

Una persona tímida, temerosa a la hora de relacionarse con la gente, o que padece fobia social, si consume alcohol puede sentirse abierta, sin temores y segura en el trato con los demás. Pero será así mientras duren los efectos de lo que ha consumido.

Este placer que experimenta es debido a que el temor ha sido reprimido y, por unos momentos, no lo padece. Se siente artificialmente libre. La realidad es que su inseguridad irá en aumento, pues el mensaje que transmite a su mente cada vez que consume alcohol es que, sin la sustancia, no es una persona valiosa en la relación con los demás.

La búsqueda de placer siempre surge de la huida del malestar. Pero los objetos del placer solo acallan temporalmente el malestar, que inevitablemente volverá a surgir con más fuerza, pues no ha sido resuelto. Por este motivo, estas sustancias o comportamientos se acaban convirtiendo en una adicción. La persona que lo sufre no suele ser consciente de este proceso psicológico.

Autoexigencia y autocrítica. El perfeccionismo

El temor al rechazo de los demás, al menosprecio, es uno de los mayores miedos que tiene el ser humano. Y aunque haya mucha gente que asegura, y está convencida de ello, que no le importa lo que piensen de ella los demás, muy habitualmente no es cierto.

Hacer cosas extravagantes o fuera de la norma no significa que no haya temor al rechazo de los demás; al contrario, suelen ser intentos de dar una imagen de valía, de falsa valentía, de sentirse especiales, de llamar la atención de los demás por miedo a pasar desapercibidos, a no sentirse importantes o valiosos...

Otro temor muy habitual es a no tener lo necesario en el futuro, tanto económicamente (bienes o dinero) como afectivamente (pareja, familia o amigos).

De estos temores al juicio negativo de los demás y al futuro surge el perfeccionismo, que lleva aparejados dos hábitos muy perjudiciales para la salud mental: la autocritica y la autoexigencia. Son tan habituales y están tan extendidos, que la mayoría de las personas los consideran normales e incluso beneficiosos.

No es que no haya que esforzarse en distintas situaciones. No es que no haya que procurar hacer las cosas bien. Pero, si sufre cuando algo le sale mal, si se insulta o se recrimina mental o verbalmente, si se presiona para hacerlo todo bien, si pretende ser perfecto (aunque repita orgulloso que nadie es perfecto), entonces se está autoexigiendo. Se dará premios y castigos mentales o físicos. A veces solo castigos. Y en su mente tendrá un censor que le regañará si se equivoca, si no hace aquello que decide que le beneficia, aunque sea erróneo.

Caso clínico: fobia social

Gerardo nos explicó el suplicio por el que estaba pasando. Había sido diagnosticado de «fobia social».

—Efectivamente —contestó—, no me gusta relacionarme con la gente, no sé por qué. Pero no me da miedo lo que la gente opine de mí —aseguró firmemente cuando le expusimos que le afectaba mucho la opinión de los demás—. Me da igual lo que digan.

Pero no era cierto.

Le aterrorizaba que le criticaran, que le ridiculizaran. En realidad tenía mucho miedo a sentirse inferior a los demás, y este miedo, que hasta ese momento había permanecido inconsciente, actuaba cuando entraba en contacto con algunas personas. Ese temor le hacía sentirse inseguro, agobiado, angustiado. Y se despreciaba a sí mismo por ello. No soportaba sentirse tan débil, pues otra parte de sí mismo era orgullosa y altiva.

Poco a poco, había aprendido a recriminarse en las situaciones que le hacían sentirse mal, considerando que esto ocurría porque cometía errores o porque era débil, y se culpaba y castigaba por ello. Tenía pensamientos del tipo «no tengo por qué ponerme nervioso por esto», «esto no tiene que afectarme, es una tontería».

El resultado fue que vivía estresado, enfadado. Se exigía hacerlo todo «perfecto», creía que actuando de determinada manera, autoimpuesta, acabaría sintiéndose bien en cualquier situación. Pero esta manera de pensar es equivocada. La acción por sí sola no soluciona los conflictos psicológicos.

Y el miedo continuó aumentando en su interior a la par que la autocritica, el desprecio y el enfado consigo mismo. Hasta que comprendió el error de esta forma de proceder. Entendió los temores de los que surgían estos hábitos mentales y cómo enfrentarlos y resolverlos.

El resultado del autocastigo y la autoexigencia, en todos los casos, es que el temor a equivocarse aumentará. Y con ello, su comportamiento y actitudes se irán volviendo menos espontáneas, más mecánicas y rígidas. Tomará decisiones menos inteligentes, porque su mente buscará acertar, buscará esquivar sus temores, no buscará comprender. Y, como consecuencia, cometerá más errores, aumentando de nuevo su inseguridad.

Lógicamente, esta manera de proceder tendrá como resultado una vida de sufrimiento.

Pues su vida será dirigida por los miedos, no por la inteligencia.

Este proceso hará que cada vez le cuesten más esfuerzo determinadas actividades, lo que suele aumentar la autocritica y autoexigencia, y así sucesivamente. Muchas personas que se dicen vagas o perezosas, en realidad, han caído en este error de la autoexigencia paralizante. Por miedo a «fracasar» y autocastigarse, pierden la capacidad de actuar, de equivocarse y aprender, de percibir, de disfrutar con la vida.

La alternativa a la autoexigencia es apoyarse a uno mismo. Simplemente con dejar de recriminarse y ser comprensivo con uno mismo, con las dificultades que le surgen, su estado de ánimo mejorará considerablemente. Reconozca sus errores y aprenda a resolverlos, pero sin volverse en su contra. Anímese a entender el origen del error y a aprender para la próxima vez, enfrente el miedo a equivocarse. Pero todo ello con afecto hacia usted mismo. Resolver los retos de la vida y dejar de sufrir es suficiente motivación, no teman caer en la pasividad si dejan de autocastigarse.

Querer ser perfecto es la consecuencia de querer evitarse las críticas y los rechazos. Es el resultado del miedo al futuro, el miedo a la soledad... Pero no funciona y produce un gran sufrimiento. Muchas personas no son conscientes de esta actitud mental de criticarse o regañarse, pero, aunque no sean conscientes, les afecta negativamente, ralentiza el proceso evolutivo en que están inmersas, obstaculiza la comprensión de la vida y enfoca sus mentes hacia las capas más externas, olvidando lo interno.

Caso clínico: cuando el pensamiento obliga a no comer. Anorexia nerviosa

Samantha no se gustaba. Al mirarse al espejo se daba asco, de modo que ya no se miraba en el espejo para no sentir aquel rechazo hacia sí misma.

—No me gustan mis orejas, ni mis pantorrillas, ni mis piernas, ni la tripa...

Se identificaba con su cuerpo, y al mismo tiempo lo trataba como si fuera un objeto con el que competir con los demás. Olvidaba que su cuerpo era un instrumento útil para vivir en este mundo, algo extremadamente valioso, tuviera la forma que tuviera, gracias al cual podía vivir, experimentar, relacionarse, evolucionar.

Es imposible que a un ser humano le vaya bien en la vida si odia su propio cuerpo. Si utiliza su pensamiento para aumentar el desprecio hacia sí mismo.

Samantha se criticaba, se aborrecía, se comparaba, y el fruto de esa comparación era que aún despreciaba más su cuerpo y a sí misma. Quería solucionarlo restringiendo su alimentación y, en el futuro, operándose todas aquellas partes del cuerpo que aborrecía.

A algunos les cuesta creer que las personas que padecen delgadez extrema, o anorexia, porque se niegan a comer lo que realmente necesitan, en realidad sufren terriblemente. Para muchos es incomprensible que una persona pueda dejar de comer, en apariencia voluntariamente, hasta morir de inanición.

La persona que padece anorexia nerviosa (un trastorno psicológico de la alimentación) sufre una percepción distorsionada de su propio cuerpo. Las causas son, principalmente, la búsqueda de seguridad y valoración a través del aspecto físico, es decir, el miedo, terror a sentirse inferior por culpa de su apariencia.

Muchas personas que sufren este trastorno creen que soportar privaciones de alimentación para estar delgadas es ser fuerte y, por tanto, más valiosas, lo que les hace sentir una falsa sensación de superioridad. Este es uno de los motivos por los que nunca les parece que están suficientemente delgadas. Es similar a una adicción. Pero la realidad es que están dominadas por su miedo al menosprecio y carecen de voluntad.

En su lucha, su mente genera una voz interna que les va diciendo lo que pueden o no pueden comer. Se comparan mucho con los demás por el aspecto, si se ven más gordos o gordas se sentirán inferiores y su propio pensamiento les insultará, les castigará, pues sobre todo viven compitiendo consigo mismos.

Nunca reconocerán que están demasiado delgados, aunque en muchas ocasiones lo saben, por temor a que les obliguen a perder su delirante batalla contra ellos mismos.

Una paciente nos contaba angustiada cómo bajaba por la noche a escondidas al gimnasio de su casa y corría en la cinta, llorando desconsoladamente por no poderse controlar y parar.

Para solucionar este problema, no es suficiente con intentar convencerlos para que coman, pues tienen innumerables estrategias para evitarlo, incluido el vómito, decir que comen fuera, llevarse un bocadillo que luego no ingieren, tomar diuréticos, laxantes, o hacer ejercicio de forma compulsiva para «quemar» lo ingerido.

Hay que ayudarlos a entender que tienen un problema. Deben hacerse conscientes de esa voz que les ordena, del miedo al rechazo de los demás, de la búsqueda de superioridad y de la autoexigencia, del odio hacia su propio cuerpo y sus causas... Han de darse cuenta de que en realidad están dominados/as por sus miedos y hay que enseñarles a resolverlos. Es un conflicto complejo, pero tiene solución.

La autoexigencia, por tanto, no es una buena estrategia para resolver un problema. Les animamos a que, durante unos días, presten atención a lo que se dicen mentalmente. Sobre todo cuando creen que no está bien lo que han dicho o hecho, o cuando se equivocan en algo. El resultado suele ser claro: se recriminan, se critican. O se insultan, se menosprecian, se castigan. En los casos más extremos, se autolesionan. Eso indica que buscan ser perfectos por el temor al rechazo. En todo ello no hay afecto, estima por uno mismo, ni comprensión. Hay desprecio, rechazo, odio por sí mismos. No se gustan... Pero, si se odian a ustedes mismos, ¿cómo les va a ir bien? Evidentemente, es imposible.

La idea de fondo que subyace a la autocrítica, al autocastigo, consciente o inconsciente, es que con el castigo se aprende y se mejora. Como ya hemos visto, esa idea es falsa. Como realmente se aprende es entendiendo.

En el proceso de aprendizaje va implícito equivocarse y aprender de ello. Como una persona que está aprendiendo a patinar sobre hielo, se caerá, aprenderá, y lo volverá a intentar. No está actuando mal, está aprendiendo, las caídas forman parte de su aprendizaje. La raza humana está en evolución, y eso implica equivocarse y luego entender los errores. No deben culparse ni autoexigirse, sino apoyarse y aprender.

Caso clínico: autocrítica y autoexigencia

Marcelo llevaba casi un mes sin poder dormir.

—En este último mes, igual he dormido un par de horas cada noche. Un sueño superficial en el que oigo todos los ruidos. Casi como si estuviera despierto. —Se le veía cansado, agotado—. Hace ya un par de años que duermo mal, que no descanso, que me voy a la cama y estoy intranquilo. No paro de pensar, ni despierto ni dormido.

Marcelo se había tornado muy racional. Todo lo tenía pensado, cuantificado, planificado y controlado. No tenía en cuenta sus emociones. Sufría sus efectos, pero los racionalizaba. De manera que su pensamiento se había ido convirtiendo en obsesivo, tenaz, y había tomado el control en su vida.

Era exigente con los demás, pero especialmente consigo mismo. No era del todo consciente de que cuando las cosas no las hacía «perfectas», una parte de su pensamiento le insultaba, le criticaba, le odiaba.

—Bueno, ahora que me lo hacen ver... —reflexionó por un momento—. Sí, creo que me digo algún insulto, algo como eres imbécil. Pero creo que es lo normal, si no te salen bien las cosas, es normal que te enfades y te exijas.

Con la atención puesta en ser consciente de este proceso, se fue dando cuenta de que no solo se decía que era imbécil. Su mente también le lanzaba otros insultos y desprecios. Que era un fracasado. Que no servía para nada, que nunca llegaría a nada... Cuando descubrió esto, se justificó.

—Bueno, me gusta hacer las cosas bien. Soy perfeccionista, y es lógico que me enfade si no lo hago tal y como yo creo que debe hacerse.

—¿Con qué emoción le dirías a uno de tus empleados que es un inútil, que no sirve para nada?

—Yo nunca le diría algo así. Pero, si tengo que suponer que lo hiciera... —Lo pensó un poco—. Con ira, con desprecio, sin duda.

—¿Te parece que eso ayudaría a mejorar a esa persona? ¿Le ayudaría a realizar su labor mejor la siguiente vez?

—No. No le ayudaría. Además, me odiaría y tendría miedo.

—Sería mucho más efectivo explicarle el error y cómo hacerlo bien, apoyándole, ¿no es así?

—Por supuesto, sí. Yo eso intento hacer.

—Cuando tu mente te dice esos insultos, es con ira y desprecio hacia ti mismo. Evidentemente esta actitud, al igual que si fuese dirigida a otra persona, en realidad no te ayuda.

—No..., claro.

—¿Por qué, entonces, te desprecias? ¿Cómo crees que te puede estar afectando que una parte de ti te odie?

—¡No tengo ni idea! —aseguró sorprendido e intrigado—. Nunca lo había pensado así, pero seguro que no para bien. ¿Cómo me afecta?

Esa actitud de enfado hacia uno mismo es perjudicial, y está sostenida por ideas establecidas en la mente. Ideas tales como «si no me exijo, me volveré indolente». «Si no me obligo, no mejoraré». Pero no es cierto. Dejar de

exigirse no implica caer en la desidia, en la apatía, pero, si fuera el caso, también sería algo que resolver.

La manera de estar en marcha vital y motivado adecuadamente es no exigirse sino apoyarse, y abordar las circunstancias de la vida con curiosidad para comprender, lo cual aumentará la inteligencia y el afecto.

Para aprender, el medio más adecuado es un entorno de afecto y comprensión. Si aprenden a no criticarse, verán que todo se hace más fácil, con menos tensión. Las cosas les saldrán mejor, y eso aumentará sus ganas de actuar y aprender. No exigirse no les hará caer en la inacción, al contrario, estarán más activos. Producirá una mayor inteligencia, sosiego y disfrute con lo que lleven a cabo, con la vida.

Marcelo entendió el error. Comprendió que el insomnio se debía al estrés al que se había sometido en los últimos años. Buscando siempre el mejor resultado, sin aprender. Entendió bien la causa de este comportamiento, el miedo a hacer las cosas mal, y las emociones aparejadas a este proceso. Esta comprensión y el enfrentarse a los miedos tuvieron como resultado que se resolvieran sus efectos. El sosiego y el sueño nocturno volvieron a su vida.

Tratarse bien a sí mismo, ser comprensivo, implicará aprender más rápido y en profundidad, porque habrán entendido que la exigencia es fruto del miedo y lo aumenta, se habrán dado cuenta de que el miedo es un obstáculo para el aprendizaje.

La impaciencia

La prisa por llegar, por conseguir, por saber, es otra actitud que obstaculiza el avance en la comprensión y solución de los problemas. Impide detenerse a entender en profundidad. Cuando hay impaciencia, es debido a que hay más interés por alcanzar un objetivo que por el proceso de comprender.

Curiosamente la prisa frena, hace ir mucho más despacio.

Analogía: sembrando tomates

Si plantan unas semillas de tomate, han de dejar que la tierra, la lluvia y el clima hagan su labor. Ustedes deben realizar su parte, que en este caso sería regarlas si no llueve, abonar si es necesario. Pero también es muy importante que sean pacientes, que no desentierren cada día las semillas para ver si crecen.

Las cosas tienen su ritmo, su espacio, su proceso.

En el plano psicológico ocurre de manera similar. Deben indagar, explorar lo que les pasa, pedir ayuda si la necesitan. Pero también les beneficiará resolver la impaciencia, la prisa, pues esa actitud ralentizará el aprendizaje, como en el ejemplo de los tomates. Esa prisa les empujará a pasar superficialmente sobre la vida, a tomar decisiones equivocadas.

Ya hemos dicho con anterioridad que, para resolver un problema, hay que ir a la causa, hay que entender. La impaciencia es un problema porque obstaculiza el aprendizaje. Pero ¿de dónde surge la impaciencia? ¿Cuál es su causa? No se trata de decidir ir despacio, sino de comprender qué les empuja a ir con prisa. Tómenselo como algo a entender.

Las ideas que ponen en marcha este problema, la impaciencia, suelen ser varias. Una de ellas es la ambición. Querer conseguir las cosas. Desear, sobre todo, alcanzar los objetivos que se ha marcado. Creer que si no logran rápidamente lo que los demás han conseguido, quizá no lo consigan, o piensen que es usted un perdedor, un fracasado, que vale menos, etc. Surge, en este caso, del temor a no sentirse valioso. En el fondo está el temor a sentirse menos que los otros.

Otro motor importante de la impaciencia es el miedo a sufrir, el temor a pasarlo mal, que empuja a querer resolver el conflicto cuanto antes, de cualquier manera. Deben ser conscientes de que impacientarse no ayuda a aprender más rápido, sino lo contrario. Genera estrés, autoexigencia, desvalorización, pérdida de confianza e inestabilidad emocional.

Así, la impaciencia es fruto del temor, por lo que el antídoto *no es procurar tener paciencia* (que no funciona a largo plazo), sino aprender a afrontar y resolver el miedo que pone en marcha la impaciencia. Entonces la paciencia surgirá sin dificultad como consecuencia de ello.

El control psicológico

Cuando hablamos de control, nos referimos al intento de dominar una situación con la intención, consciente o inconsciente, de evitar una circunstancia que no se desea. Internamente, el objetivo es evitar una o varias emociones que arrancan de algún temor. Puede ocurrir que el temor, y a veces el propio control, no sean actitudes conscientes para la persona que lo ejerce.

Planificar o intentar que las cosas salgan bien no es un problema. Tratar de que todo ocurra como uno espera, desea o ha planeado, sí es perjudicial.

Caso clínico: una persona controladora

—Sí, es cierto, soy controladora. No soporto que me cambien las cosas de su sitio, me gusta que se respeten los horarios. Lo tengo todo bien organizado y me gusta que sea así.

—¿Y te enfadas si tus hijos cambian de sitio una silla, por ejemplo?

—Pues sí. Les he dicho mil veces que las coloquen bien —nos contaba alterada.

—¿Por qué? ¿Qué sientes cuando ves las sillas fuera de su lugar?

—Me molesta mucho.

—En realidad sientes enfado, ira, que te induce a gritarles, castigarles...

—Así es, me sacan de mis casillas —explicaba afectada—. No les cuesta nada dejar las cosas bien, en su sitio, y cuando no lo hacen, me enfado. Sí, me enfado mucho.

—Pero el enfado es como una cortina de humo. Es una reacción que oculta lo que hay más allá de él.

—No lo sabía. ¿Qué hay tras el enfado?

—Vamos a verlo.

Paso a paso fuimos llevando a Pilar hacia la causa de su necesidad de control. Y fue más consciente de la ira que sentía. Y detrás de todo ello, el miedo. Un miedo antiguo a hacer las cosas mal y al castigo consecuente. Un temor que había permanecido en su parte inconsciente, escondido, pero que le afectaba en su vida cotidiana, en su actitud, pues no había sabido entenderlo ni resolverlo.

Ese impulso a dominar la situación puede ejercerse en diferentes ámbitos. Muchas veces en todos a la vez.

Se puede ejercer *físicamente*. Por ejemplo, mandar o dirigir a otros para que actúen como uno quiere, sin compartir el control ni preguntar la opinión de los demás. Actuar en cuestiones que afectan a otras personas sin contar con ellas ni tener en cuenta sus necesidades.

También se puede ejercer control *emocionalmente*. Por ejemplo, tratar de conseguir que otra persona no se enfade, o pretender que se enfade. O intentar que responda emocionalmente de una forma determinada. Que sea afectuoso, o comunicativo, o que

esté alegre... Aunque parezca bueno para la otra persona, esto no debe forzarse.

Un ejemplo de intento de control emocional es cuando se anima insistentemente a una persona para que esté contenta y se divierta, por ser una fecha señalada o cualquier otro motivo. Otro caso habitual en las parejas es cuando uno de ellos deja de hablar al otro, como forma de castigo, más o menos consciente, para forzarle a que cambie su actitud o comportamiento.

Racionalmente se ejerce el control cuando se trata de convencer, o argumentar, para que otros piensen lo mismo que esa persona. Presionando para que asuman sus puntos de vista, o que otros entiendan cuestiones que no comprenden ni les interesan. Es decir, intentar que otras personas cambien su forma de pensar a la fuerza.

El control no solo se puede ejercer sobre los demás, también se ejercita sobre uno mismo, física, emocional y racionalmente. Por ejemplo, autoconvenciéndose de algo o reprimiendo una emoción, o forzándose a hacer cosas que en realidad las lleva a cabo por temor a alguien. En determinadas ocasiones es mejor controlarse que cometer un error. Pero controlarse debe ser una estrategia temporal. Si uno soluciona sus conflictos, como la ira o el miedo, ya no necesitará controlarse.

Es importante entender que hay una gran diferencia entre ser firme, asertivo, y ser controlador. Esta diferencia la determina la intención y emoción que van aparejadas a la actitud. La persona controladora actúa desde su interés personal, aunque ese interés sea por evitar un miedo. La persona firme actúa por el bien común, el propio y el de los demás. Un ejemplo sería alguien que impide a otro que le agreda, con determinación y firmeza, pero sin atacarle.

Se dice que la mejor defensa es un buen ataque. Obviamente eso es falso, lo expuso una persona que no sabía ser firme, sin agresividad ni temor.

Ejemplo: padres en lugares públicos

Un caso muy común es el de los padres que van a un lugar público con su hijo o hija. Si los padres intervienen en el comportamiento de los hijos, dependerá de su emoción el que estén ejerciendo un control psicológico sobre ellos o no.

Si los padres temen que otras personas piensen que sus hijos están mal educados, que los juzguen como padres, muy probablemente estén reaccionando excesivamente sobre el comportamiento de sus hijos, y estarán cayendo en el control psicológico sobre ellos por el miedo a ser censurados.

Pero, si los padres no tienen ese temor, y objetivamente sus hijos están molestando, no estarán cayendo en dicho control, ni aunque se los lleven de allí a otro lugar. Desde luego, si se recrimina a los niños con agresividad o chantaje emocional, se estará incurriendo en el error del que hablamos. No es la acción sino la emoción y la intención psicológica de las que surge esa acción lo que determinará si se ejerce control psicológico o no y, por consiguiente, el resultado será muy diferente.

También se puede ejercer *control psicológico sobre las circunstancias, y sobre el futuro*. Habitualmente, las personas que ejercen control psicológico para tratar de evitar

acontecimientos que no desean, por miedo a sufrir, tienden a ser controladoras en todos los ámbitos y con todo tipo de estrategias, aunque muchas veces se repriman.

El control psicológico se suele apoyar, y justificar, en ideas sobre cómo tienen que ser las cosas. Se recurre a sentencias como «esto es lo normal», «siempre se ha hecho así», o razones como «porque soy tu padre», «porque soy tu mujer», y similares. Los que reaccionan así intentan esquivar lo que les hace sufrir, o potenciar lo que les aporta seguridad, en lugar de afrontar lo que la vida trae y aprender de ello.

Las causas que impelen a ejercer el control psicológico pueden ser variadas, depende de los condicionamientos de la persona, pero una gran parte están asociadas al temor a lo imprevisto, a que algo salga mal, a que no dé el resultado que la persona quiere. Temor a ver expuesta su ignorancia con respecto a algún asunto. A no saber cómo actuar o qué decir. A la opinión ajena... En definitiva, tras el control hay un miedo a sufrir, a no ser capaz, a hacerlo mal, a no lograr lo que se desea, a equivocarse... Y para evitarse estos temores intentan controlar las circunstancias.

Este estado de cosas genera miedo a lo desconocido, y tiende a encerrar a las personas que lo padecen en sus ambientes habituales, en costumbres rígidas, repetidas, no por elección sino por temor, aunque en muchos casos la persona no lo sepa.

La solución al control psicológico no es el descontrol, obviamente, sino resolver las causas que incitan a controlar, y aprender a ser flexibles o firmes según las circunstancias.

Ejemplo: normas de protocolo

De este temor a que algo salga mal nacen muchas reglas de protocolo. Por supuesto que todos debemos manejar y conocer unas ciertas normas de educación que nos faciliten la convivencia. Pero algunas normas de protocolo se suelen convertir en normas rígidas, especialmente cuando el objetivo es asegurar el control de las diferentes situaciones por temor a imprevistos.

Reinterpretación «positiva» de la realidad pasada

Otro error muy común a la hora de evitar el malestar, y que perjudica la salud de la mente, es transformar el pasado en un relato positivo. Es decir, reinterpretar la realidad de modo tal que produzca una emoción de bienestar, aunque haya sido o esté siendo angustiosa o dolorosa. Emoción claramente provocada, autogenerada, ficticia.

Puesto que el pensamiento produce emociones, se ha deducido erróneamente que la solución al dolor era limitarse a fijar la atención solo en lo positivo. O interpretar positivamente las cosas, lo cual provocará emociones positivas. Esta idea, como veremos más adelante, ha conducido a mucha confusión y sufrimiento.

En realidad, esta manera de pensar, de transformar la realidad, es una forma de reprimir las verdaderas emociones, y deja el conflicto sin resolver, pendiente de ser entendido. Actúa como una «droga psicológica» que confunde la mente por haber distorsionado la realidad.

Esta manera de proceder, transformando la realidad en sentido positivo, escapando del dolor sin resolverlo, divide la mente, aumenta el contenido de la parte inconsciente. Pero lo inconsciente sigue formando parte del ser humano y generando conflicto.

Los problemas transformados en «positivo» acaban aflorando a la parte consciente, a veces en forma de ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad, angustia, obsesiones... Normalmente, las personas que sufren estos trastornos no entienden sus causas porque hace tiempo que las ocultaron, las borraron de su consciente transformándolas en algo positivo. Un ejemplo de este error es el caso clínico que contamos a continuación.

Caso clínico: drogas y autoengaño

En una ocasión atendimos a una joven dependiente de ciertas drogas. El primer día de consulta nos aseguró que en realidad todo era una droga.

—Por ejemplo, si como nueces, eso es una sustancia que produce un efecto en mi cuerpo y, por tanto, las nueces también son una droga —aseguraba convencida de ello—. No pasa nada por consumir drogas.

Esta distorsión de la realidad, pues las nueces no producen los efectos secundarios perjudiciales que sí tienen los estupefacientes, le servía a nuestra paciente para acallar su malestar ante el posible juicio de los demás por su adicción, e incluso para convencerse a sí misma de que en realidad no tenía ningún problema... a pesar del sufrimiento que reflejaba su cara, entre otros muchos síntomas por los que acudió a nuestra consulta.

Había deformado la realidad para justificar su adicción y no sentirse mal, pero en verdad estaba enmascarando problemas graves y, al mismo tiempo, esta actitud evasiva le impedía darse cuenta de las causas de su dolor y resolverlo.

Ejemplo: bromear con el dolor

En muchos grupos familiares o de amigos se cuentan, con cierta frecuencia, desgracias del pasado en tono de broma. Esos acontecimientos difíciles suelen ser resumidos en frases como: «¿Recuerdas cuando a Gonzalo se le quedó el pie atascado en la alcantarilla y casi le atropella un autobús?». Comentarios que son seguidos por las risas de los presentes, incluido el propio Gonzalo. Se cuenta como si fuera algo divertido, cuando en realidad todos pasaron un momento de mucha angustia.

No es perjudicial hablar de momentos difíciles. Tampoco es beneficioso regodearse en el sufrimiento de experiencias del pasado. Pero contar esas experiencias dolorosas como si hubiera sido algo divertido es igualmente perjudicial, pues es una estrategia para ocultar el sufrimiento, estrategia que falsea la realidad y les aleja de las emociones que estén pendientes por resolver. Como hemos dicho, este proceder confunde la mente, les perjudica.

Lo beneficioso es resolver la herida psicológica que haya dejado ese tipo de experiencias: angustia, miedo, culpa... De esta manera podrán hablar de lo que ocurrió con seriedad y serenidad, no repetidamente, ni con victimismo, ni con supuesta alegría. Esto ayuda a la mente a aclararse, a serenarse, a ordenarse.

El pensamiento positivo

Similar al anterior error es forzar su mente a pensar positivamente sobre lo que

ocurrirá o está ocurriendo. Por ejemplo, repetirse frases sobre las bondades de lo que acontece, o sobre sí mismos, con la intención de convencerse de que todo va bien, o va a ir bien, en lugar de permanecer abiertos a lo que ocurre, sin miedo y con curiosidad. Incluso hemos visto casos de personas que pretendían «amar su enfermedad». Este tipo de distorsiones se han hecho populares, pues generan una falsa sensación de alivio o alegría en momentos difíciles, pero en realidad solo posponen temporalmente el sufrimiento. Sería similar, psicológicamente hablando, a embriagarse con alguna bebida alcohólica para olvidar un problema.

La enfermedad no hay que odiarla ni amarla, hay que comprender sus causas para poder sanar el cuerpo, si es posible. Y aprender a resolver el estado psicológico que surja ante el hecho de estar enfermo, si teme quedar mal, si tiene miedo a sufrir, al dolor, a morir. Le beneficiará afrontar esas emociones, no esquivarlas, sean cuales sean las circunstancias y el pronóstico de la enfermedad.

Pensar en positivo no va a funcionar a largo plazo. Y no funcionará porque, evidentemente, es una forma de reprimirse o de sustituir una emoción por otra. En el ejemplo anterior, se intenta sustituir la incertidumbre por seguridad, falsa seguridad nacida de convencerse de que todo está bien o es bueno. Producir interpretaciones positivas sin haber comprendido la causa real del malestar que se quiere enmascarar y, por tanto, sin haber solucionado el problema es una forma de represión de las emociones, represión que a la larga generará mayores sufrimientos. No es una verdadera solución.

Ejemplo: desconexión de la realidad

Un ejemplo extremo de lo que puede originar esta actitud errónea lo protagonizó una conocida actriz estadounidense, al afirmar en una de sus redes sociales: «¿Por qué todo el mundo entra en pánico con el huracán Sally? *No seáis negativos*, sed positivos y rezad por la paz».

La realidad es que ese huracán hizo que más de 250 personas perdieran la vida, además de causar otros muchos destrozos y perjuicios. No hay que ser negativo ni positivo, hay que afrontar la realidad.

Tener una actitud positiva basada en la realidad, una actitud de confianza, sí que es beneficioso. Autoconvencerse con pensamientos positivos como sistema para escapar de lo negativo es perjudicial.

Hay gente que dice «he elegido ser feliz». Pero uno no elige cómo se siente. Si fuera así, obviamente, todos serían ya felices. Nadie quiere sufrir, pero ser feliz no se elige; para lograr ser feliz hay que aprender cómo hacerlo.

Cómo se siente cada uno depende de los aciertos y los errores al percibir la realidad. Con la voluntad pueden decidir aprender a resolver sus errores para ser más felices, pero no pueden decidir directamente que van a ser felices y esperar que ocurra sin más. Es como si deciden creer que son perfectos. Claro está que son libres de creerse lo que quieran. Pero ¿les beneficia o les perjudica creer algo así?

Todo aquello que no sea cierto, todas las estrategias que les empujen a convencerse

sin entender confundirán su mente y, por consiguiente, les perjudicarán. El llamado pensamiento positivo, las afirmaciones, la automotivación y el autoconvencimiento estarían dentro de este apartado.

Cuando sufran, lo más inteligente es descubrir la causa real, interna, de ese sufrimiento y aprender a resolverla. Siempre en la medida de lo posible, sin exigirse, con confianza. Es mejor adherirse a la verdad, tratar de comprender y confiar. Esa es la dirección correcta por la que deben avanzar. Ese es el camino que conduce al fin del sufrimiento.

Pensamiento negativo o pesimista

También está muy extendido el error de interpretar la realidad de forma catastrofista o pesimista. Pensar habitualmente que va a ocurrir lo peor, o temer lo peor. Exagerar lo negativo, dramatizar, anticiparse a las desgracias...

Muchas personas, cuando el problema no es realmente grave, justifican esta forma de pensar argumentando de este modo: «Si me pongo en lo peor antes de que ocurra, me preparo para ello si llega a suceder». Pero pensar en lo malo de mañana ya hace sufrir hoy.

Además, el mañana aún no se ha conformado, y lo que imagina que puede llegar a suceder igual no ocurre, o no acontece de la manera negativa que supone. Así, está sufriendo hoy por algo que acaso nunca sucederá. No es un comportamiento inteligente.

Hay personas que traducen los acontecimientos de su vida, también lo que les ocurrió en el pasado, de manera negativa por desconfianza hacia sí mismos.

Ejemplo: responsabilidad a temprana edad

Hay niños y niñas a los que les delegan la responsabilidad de su vida, o la de otros, a muy temprana edad, cuando aún son muy pequeños. Para esos jóvenes la infancia fue corta, pues tuvieron que hacerse adultos muy rápido. Las nuevas responsabilidades les abrumaron, no se sentían capaces, y sufrieron por ello.

Muchas de esas personas, siendo ya adultas, siguen abrumándose por las responsabilidades de la vida, continúan sintiéndose incapaces de resolver sus problemas, aun cuando los resuelven. Muy habitualmente arrastran en el presente el mismo miedo a hacerlo mal, a equivocarse, se exigen mucho y temen constantemente que pueda ocurrir algo que las supere.

Siendo tan pequeñas, y con esas responsabilidades, estas personas generaron ideas erróneas sobre la vida y sobre sus propias vidas; todo ello fue debido a lo arduas que les resultaron aquellas experiencias.

Esas ideas nacidas de sus miedos, y aún no resueltas, continúan dirigiendo su forma de ver el mundo, y les llevan a convencerse de que todo es difícil, complicado, angustioso.

Un caso similar es el de las personas que pasan la vida sufriendo por los demás: hijos,

familiares, amigos, incluso aunque ninguno de ellos esté sufriendo. Este comportamiento destructivo suele ser el efecto de la huida de sus propios problemas, de su propia angustia, de sus temores a sentirse poco valiosas, de sus miedos a la soledad... También se tiene esta actitud como una manera de llamar la atención, que es otra forma de tratar de evitar el temor, el miedo a sentirse vulnerable... La realidad es que suelen producir rechazo en su entorno, cansancio.

También hay personas que llevan años con depresión, sufriendo, y cuando comienzan a mejorar sienten miedo a recuperarse.

Unas veces es por temor a ilusionarse y volver a recaer, miedo a la decepción, al fracaso. En otras ocasiones es por temor a que, si ya no necesitan ayuda, no les presten atención y puedan sentirse abandonadas, solas. A muchas personas les parece que sufrir es más adecuado o realista, debido a la vida que tienen o han tenido. En otros casos, temen no ser capaces de estar bien... Estas actitudes temerosas llevan a las personas a volver a caer en su pensamiento negativo y su visión oscura de la vida.

Lógicamente, actúan de este modo porque creen que dicha actitud las beneficia de alguna manera, que las prepara para no sufrir en el futuro, o en el presente, si sucede lo que temen. O porque están a la defensiva con la vida, por desconfianza. Pero la realidad es que pensar en lo peor surge del temor y lo aumenta. Es mejor, mucho más inteligente, resolver ese temor. No decimos que se dispongan a pensar en lo mejor (pensamiento positivo que hemos indicado antes), sino que resuelvan el temor, que aprendan a ir afrontando con inteligencia la realidad, tanto si es positiva como si no lo es, con una actitud positiva, realista, de confianza, sin victimizarse.

El pesimismo aporta una falsa seguridad que aumenta el sufrimiento. Pensar de forma pesimista, es decir, anticipar que las circunstancias van a ir mal y sufrir por ello, fomenta estados de ánimo perjudiciales. Fomenta la distimia o estado depresivo. Fomenta el victimismo, que aumenta el sufrimiento. También el temor y la desconfianza hacia el futuro, que acrecienta la desmotivación e inacción... Por consiguiente, es una forma de proceder perjudicial. Es necesario, y muy beneficioso, aprender a resolver los temores que les hayan llevado a adoptar esta forma de pensar.

El pensamiento positivo y el pensamiento negativo deforman la realidad, la distorsionan y nos alejan de ella. La única manera de que las cosas vayan bien es actuando sobre la realidad, comprendiéndola. Y si no es posible evaluar el devenir de los acontecimientos, aprender a permanecer en la incertidumbre. Para ello no deben interpretar los hechos distorsionándolos en ninguna dirección, ni positiva, ni negativamente, sino tratando de ser lo más objetivos posible.

Olvidar lo negativo

Otra actitud perjudicial para la mente, bastante común, es creer que lo que se olvida, o lo que se niega que haya sucedido, deja de afectarles. Esta idea errónea actúa como una orden: olvidar lo que hace sufrir. Y la mente obedece, olvida.

Muchas personas nos comentan que casi no tienen recuerdos de su infancia, o que lo que ocurrió hace unos días lo han olvidado. De modo que este hábito mental de olvidar

lo negativo no solo no resuelve el conflicto, sino que tiene efectos colaterales, por ejemplo, produce lagunas y fallos de memoria.

Caso clínico: fallos de memoria

—Entiendo lo que me dicen. Pero ¿por qué sucede así? —preguntó Víctor, que sufría de fallos graves en la memoria, entre otros conflictos, lo que le preocupaba seriamente—. En mi caso estoy olvidando muchas cosas, y no solo las negativas. Olvido cosas buenas y malas, cosas cotidianas.

—La mente comienza olvidando lo doloroso. Después va borrando lo que le puede hacer recordar esos acontecimientos desagradables. Más tarde todo aquello que pueda ser asociado con lo que le hace sufrir...

—Lo entiendo. —Estaba apesadumbrado—. Lo entiendo. ¿Tiene solución?

—Desde luego; en su caso está perdiendo la memoria por miedo a sufrir si recuerda acontecimientos que le dolieron. De modo que si aprende a perder el temor al sufrimiento, si aprende a resolver el sufrimiento..., lógicamente su memoria puede recuperarse, porque los recuerdos no han desaparecido de su mente, solo han sido bloqueados.

—Estoy completamente de acuerdo. —La esperanza volvía a su vida—. Les agradezco lo que me están explicando. ¡Lo veo tan lógico! Me asombra no haberme dado cuenta antes de este error.

Y aprendió rápido, porque su mente había despertado la curiosidad. Curiosidad unida al interés por entender.

Analogía: ignorar un problema

Esta forma de proceder olvidando lo que les desagrada es semejante a decidir olvidar que se tiene una infección en los pulmones. Pueden desconectar de esa realidad y llegar a olvidarla si se empeñan. Pero la infección continuará su proceso y tendrá sus consecuencias.

La herida, la huella de lo vivido dolorosamente no desaparece por olvidarla, se almacena en la memoria, en la mente, y engrosa el conjunto del condicionamiento. Al desconectarse de ello, desconectan de una parte de sus recuerdos, pero les sigue afectando, porque permanece ahí, formando parte de su vida. Además, este proceder tendrá otros conflictos asociados, tales como dificultad para entender problemas derivados de lo que han decidido olvidar, falta de curiosidad y motivación, etc.

Ejemplo: la ignorancia de las causas

Como hemos explicado en otro apartado anterior, es bastante habitual que las personas que sufren ansiedad o depresión no entiendan en absoluto de dónde surgen los síntomas, no comprendan lo que les pasa ni por qué. Y no lo entienden porque han olvidado muchas cosas, han reprimido muchas emociones de las que ya no son conscientes, han dejado sin comprender muchas actitudes. Por ello, cuando se padecen estos trastornos es crucial recuperar las emociones y las conclusiones a las que llegaron para poder entender las causas y resolverlas.

Como hemos dicho, la forma de resolver lo que hace sufrir, los conflictos, es entenderlos en profundidad. Así pues, olvidar, o no querer pensar en algo, será contraproducente. No se trata de obsesionarse pensando en las situaciones dolorosas, pero tampoco olvidarlas las resolverá. Hay que aprender, con afecto hacia uno mismo, a resolver esas heridas psicológicas. Porque, de ese modo, la mente revive, no se

adormece.

Actividad constante del pensamiento

Otra estrategia para retener las emociones dolorosas enterradas, habitualmente involuntaria, es mantener la mente ocupada con el pensamiento. Pensar, pensar sin cesar ocupándose de otros asuntos y así desviar la atención de lo que sienten. Cantar, fantasear, pensar en asuntos del trabajo, pensar en el pasado, ponerse metas... todas estas pueden ser formas de reprimir el malestar. Se suele llevar a cabo este proceder sin ser muy consciente, por lo que se vuelve ajeno al control de la persona, se automatiza.

Este mecanismo, que va tomando fuerza con el paso de los años, a medida que van ocurriendo experiencias dolorosas que no se saben afrontar y resolver, termina desembocando en una actividad constante del pensar. Una actividad que no se detiene nunca y que, en muchas ocasiones, puede llegar a estar fuera del control consciente de la persona.

Esto es así porque desde niños, desde muy pequeños, aprenden que al desviar la atención y pensar en otras cosas más agradables parece que el sufrimiento desaparece. De manera que se aprende a utilizar el pensamiento para esconder las emociones, para reprimirlas, en un intento de no sufrir. Después, para mantener oculto ese malestar sin resolver, el pensamiento ha de estar activo continuamente y se vuelve mecánico.

Analogía: un estanque cristalino

Si no quieren ver lo que hay en el fondo de un estanque de agua cristalina, tendrán que permanecer batiendo el agua constantemente. En cuanto el agua se calme, lo que hay en el fondo se volverá a hacer evidente.

Con el pensamiento sucede algo similar, en cuanto queda en silencio y no bloqueado, lo que hay reprimido, oculto en la mente, emerge al nivel consciente, se hace evidente. Es mejor, más beneficioso, aprender a afrontar lo que surge, solo así el pensamiento se calmará.

Caso clínico: un falso déficit de atención

Una familia vino a nuestra consulta con su hijo preadolescente porque sacaba malas notas. Recientemente había sido diagnosticado de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (conocido como TDAH).

—Le han puesto tratamiento, pero antes de empezar a medicarle hemos querido intentarlo con psicoterapia — nos comentó el padre.

—¿Cuando ve en la televisión un programa que le gusta, puede centrarse en él? —les preguntamos.

—Sí, eso sí. Lo que le gusta lo hace con entusiasmo.

—¿Se distrae cuando está viendo una película o jugando a un videojuego?

—Para nada. En esos casos no hay quien le distraiga.

—Luego no es que él no pueda prestar atención, solo le pasará con algunas cosas.

—Pues... sí, así es. Principalmente con los estudios, y cuando se relaciona con los demás.

Efectivamente, el chico no podía estudiar ni relacionarse adecuadamente. Se le veía nervioso, alterado. En clase también se distraía y le costaba entender lo que el profesor explicaba. Pero no era un problema de déficit de atención.

El niño lo estaba pasando francamente mal.

—No atiendo en clase, me distraigo mucho —nos contaba, sincero—. Además, todos los días me presionan para que estudie. Y yo odio estudiar.

Tenía ansiedad. Dormía mal y con pesadillas, y se veía a sí mismo muy torpe. Sentirse una carga para sus padres y profesores aumentaba su inquietud, su angustia, y empeoraba su estado. Cuando fue tomando confianza con nosotros, nos contó lo que le hacía sufrir.

Siendo muy pequeño, como sus padres trabajaban y no podían atenderle adecuadamente, decidieron dejarle a vivir con sus tíos en otra localidad, y solo pasaban con él los fines de semana. Recientemente, al cumplir los doce años, se había venido a la ciudad a vivir con sus padres.

Durante la convivencia con sus tíos, estos le maltrataban, le pegaban. Le tachaban de desobediente. Con demasiada facilidad se irritaban con él, le tiraban del pelo, le daban pisotones, le amenazaban, le insultaban.

—Mi tía me decía que no servía para nada, que nunca acabaría los estudios, que era tonto, que era malo...

En una ocasión, hacía ya años, se lo contó a su madre, pero no le creyó.

—Venga, no digas mentiras —le dijo la madre—. Los tíos te adoran.

—Nunca más les dije nada. Además, mi madre contó a mi tío lo que yo le había dicho. —El chico lloraba al recordarlo, al tiempo que se sentía aliviado de poder describir todo lo que le había pasado, y que le creyéramos—. Las consecuencias fueron peores aún. Me encerraron en un sótano a oscuras por haberlo dicho.

—¿Qué hacías con el miedo y el dolor?

—Me distraía. Imaginaba una vida donde todos me querían, donde mis padres me cuidaban... Vivía muy bien en esa vida que yo me imaginaba. Bueno, aún imagino. Y cuando me pegaban o insultaban...

—¿Qué pensabas en esas situaciones?

—Me ponía a cantar mentalmente y hacía como si no me estuviera pasando a mí.

Con nuestras indicaciones, el chico fue aprendiendo a afrontar su dolor y a resolver el miedo a los tíos, la angustia, la intranquilidad, el rencor. Fuimos llevándole a reflexionar sobre las ideas que tenía con respecto a que él no servía para nada, que era tonto, que nadie le quería... Y también comprendió el perjuicio de escapar con el pensamiento, con la imaginación, a otra vida inventada. Habló con sus padres y, con nuestra ayuda, consiguieron esclarecer lo sucedido. Aprendió a no huir de su dolor sino a resolverlo.

Paulatinamente, su capacidad de atención se restableció. Ver que cada vez era más capaz de estar tranquilo y permanecer concentrado en las clases le sirvió para ir aumentando la confianza en que sí que podía y que, en realidad, era falso que fuera un niño conflictivo o malo. Ya no necesitaba fantasear, ni estar todo el día con el pensamiento agitado, actividad mental que le impedía centrarse en los estudios y en su relación con los demás.

Los niños y niñas suelen tener gran capacidad para afrontar y sentir sus emociones, pues aún no han aprendido a reprimirse con tanta intensidad como los adultos.

Es muy habitual que las personas no puedan dejar de pensar, pues, como venimos explicando, desde bien pequeños han aprendido a utilizar el pensamiento para tratar de sentirse mejor, y ese hábito se perpetúa a lo largo de la vida. De ahí las numerosas técnicas para intentar «parar el pensamiento» o «dejarlo en blanco». Pero con una técnica lo que pueden lograr es bloquearlo temporalmente, porque para que de verdad el pensamiento permanezca en silencio deben resolver aquello que lo agita.

Muchas personas se sorprenden cuando explicamos que el pensamiento no debe estar en constante actividad todo el tiempo, y nos preguntan con incredulidad si en realidad es posible dejar de pensar o «estar sin pensar», tal es el grado de actividad mental con el que están acostumbrados a vivir.

Sin embargo, para tener una verdadera serenidad mental, que no solo es posible sino necesaria, lo que hay que hacer es comprender qué activa el pensamiento, por qué no para, cuál es la causa y cómo solventarla. Y para ello, es especialmente importante afrontar adecuadamente las emociones y sensaciones corporales.

Si observan su pensar a lo largo del día, pueden darse cuenta de que su pensamiento está muy activo. Aprendan a prestar atención en determinadas circunstancias, por ejemplo, cuando estén llevando a cabo una actividad mecánica que no requiera mucha

concentración, como puede ser conducir por una larga carretera sin tráfico, lavar la vajilla... También cuando esperen a alguien, o a que les atiendan en una ventanilla... O simplemente sentados en su casa solos, sin hacer nada, sin escuchar música, ni ver la televisión, ni usar el teléfono... solo explorando lo que sucede dentro de ustedes.

¿Cuánto tiempo tarda su mente en pensar en algo? Probablemente recordarán algo que ha ocurrido recientemente. O pensarán sobre cómo va a ser el futuro inmediato, o cómo van a comportarse cuando lleguen a su destino, o lo que harán el fin de semana próximo. Quizás recordarán lo que les contó alguien, o darán vueltas a lo que les preocupa, vueltas que ya han dado varias veces con idénticos pensamientos, sin que por ello haya cambiado nada.

Esta actividad constante del pensamiento produce fatiga mental, agotamiento, desgaste, cansancio... y una mente volcada solo en las parcelas más externas de la vida.

Ver la televisión, leer, comunicarse por el móvil, dormir, hacer ejercicios de concentración, practicar diferentes técnicas más o menos sofisticadas para parar el pensamiento son tan solo remedios paliativos. Distraen, calman o bloquean el pensamiento, pero no resuelven el problema en profundidad.

El pensamiento constante tiene como finalidad acallar las emociones, reprimirlas, solaparlas. Ese estado de agitación, pensando constantemente, es agotador. No pueden estar en silencio mental, silencio imprescindible para que la mente descanse, para discernir, profundizar.

Cuantas más cosas repriman, más se agudizará este proceso de pensamiento constante, acelerado. Y ese estado mental causa falta de claridad y de atención. Con el tiempo, desemboca en baja retención y pérdida de la capacidad de memorizar, problemas de concentración, dificultad para conciliar el sueño, agotamiento, confusión mental...

Solo afrontando esas emociones, prestando atención a los conflictos que tratan de postergar, el pensamiento se quedará en verdadero silencio, no bloqueado o calmado, en silencio. Tener el pensamiento en silencio es imprescindible para sentir una verdadera serenidad y paz interior. Y lo que es más importante, es fundamental para entender la vida. Por supuesto, no se trata de que sea perjudicial pensar, pero el pensamiento también debe ser capaz de permanecer callado cuando no es necesario.

El pensamiento es un instrumento al servicio del ser humano, es muy útil en su campo, por ejemplo, para memorizar, analizar, comprender, reflexionar... Cuando no necesite utilizarlo para estas funciones, el pensamiento debería permanecer en silencio.

Analogía: no coma sopa con un martillo

Un martillo es muy útil para clavar clavos, pero cuando no necesiten clavar nada es mejor dejar el martillo en su sitio. Sería un error utilizarlo para cosas que no le corresponden, como, por ejemplo, comer sopa con él.

De manera similar, deben aprender a utilizar el pensamiento para lo que es realmente útil, y no emplearlo todo el día, constantemente. Tener el pensamiento activo todo el día les mantiene en niveles muy externos de su vida, muy superficiales, y les impide tener

una perspectiva amplia de la vida.

La conciencia y la mente, como parte de ella, tienen la capacidad de recuperarse de los efectos que producen las heridas psicológicas si se abordan correctamente, sin importar el tiempo que lleven acumuladas, ni la edad de la persona. Es, por tanto, posible recuperar el silencio mental.

La resignación

El conformismo, la resignación, es otra forma de ocultar el sufrimiento sin haberlo entendido. Resignarse es rendirse, es creer que el conflicto, sea este el que sea, no tiene solución, o que no se es capaz de resolverlo.

Esta actitud presupone creer que la vida es imperfecta, que está «mal hecha». Se apoya en un sistema de creencias erróneas. Implica negar la capacidad del ser humano para entender y salir del sufrimiento. Se tiende a pensar que «la vida es así», «Dios lo ha querido», «es mi karma», «es la genética», «la mala suerte», «la naturaleza humana»... o ideas similares, dependiendo del sistema de creencias que cada uno tenga. La realidad es que recurren a esas ideas porque no se ven capaces de comprender lo que ocurre o no saben cómo hacerlo.

Creer en un Dios bondadoso no invalida la realidad de que usted ha venido al mundo a aprender, y forma parte de su aprendizaje el entender y resolver los problemas que vayan surgiendo en su caminar por la vida. Pida ayuda a Dios para aprender y póngase a ello.

El resultado de una actitud derrotista es la represión de las emociones que genera un estado atenuado de conciencia, de baja vitalidad. Esta actitud conduce a la aceptación y resignación al sufrimiento, puesto que el individuo cree que es irremediable. Tenderá a victimizarse, a justificar la necesidad de pasar por ese trance con actitud conformista, rendido ante los hechos, en lugar de poner toda su fuerza e inteligencia en entenderlos y resolverlos.

Por otro lado, tratarán de compensar esa mansedumbre ante el sufrimiento buscando placeres de algún tipo, lo que acarreará nuevos conflictos. Pueden intentar huir de este estado de resignación mediante la generación sustitutiva de emociones: por ejemplo, enfocándose en la vida de otros o en coleccionar cosas, obsesionándose con una ideología determinada o con un equipo deportivo, centrándose en la televisión, los videojuegos, dejándose absorber por las redes sociales... O bien «matando el tiempo», como se dice muchas veces, aunque el tiempo no es lo que muere, lo que muere es la alegría, la vitalidad.

Generalmente se cree que algunos conflictos importantes de la vida no tienen solución, como el miedo a la muerte o al menosprecio. La humanidad está resignada, convencida de que es imposible entenderlos y solucionarlos; pero es un error, y en ningún caso hay que resignarse.

La rebeldía

No es beneficioso ser sumiso, pero tampoco lo es ser rebelde frente a los problemas.

Esta es otra actitud que aleja del entendimiento y en la que se utiliza el pensamiento, con más o menos lógica, para escapar de los conflictos cargándose de razón, de enfado y de rencor. Llevar la contraria como sistema no es inteligente, es una actitud que provocará más conflictos.

Es sano estar disconforme con una norma absurda, con las imperfecciones del sistema social al que se pertenezca, o con una ley que se considere que no es correcta, ni justa, ni beneficiosa para el bien común, y hacer lo posible por cambiarla. Eso no sería una muestra de rebeldía sino de inteligencia. El problema surge cuando la persona genera odio, ira, rechazo y, en muchas ocasiones, ánimo de venganza. Estas emociones le restan claridad mental y generan sufrimiento.

Uno puede no estar de acuerdo con algo y no cumplirlo. O puede actuar y manifestar su desacuerdo de la manera que mejor considere y sin dañar a nadie. Pero el odio a los que piensan de manera diferente, a los que no son honestos, a los que dañan a la sociedad y sus gentes... no va a cambiar las cosas. Por el contrario, el odio nunca puede resolver un problema y sí que puede acrecentarlo.

El que recurre a la rebeldía puede tener razón en su argumento, o no, pero su reacción emocional ante los hechos no es la apropiada en ningún caso y le reportará sufrimientos añadidos.

Si sabe de una injusticia, haga lo que considere más acertado para remediarla, pero sin odio, sin ira, sin enfado. Entender y actuar honestamente le beneficia.

El victimismo

El victimismo es una táctica, a veces consciente y a veces inconsciente, que trata de manipular el comportamiento de los demás o el estado emocional de uno mismo.

El victimismo consiste en pretender, con la actitud y el comportamiento, hacer sentir pena, lástima, a otra persona para modificar o controlar su actitud, su conducta, su estado emocional o su forma de pensar. Cuando una persona se siente víctima, inexorablemente generará un verdugo, alguien o algo a quien culpar, aumentando con ello su odio, su ira, y disminuyendo su capacidad de comprensión y de resolución de los problemas. La actitud victimista genera, además, un círculo vicioso por el cual la persona no puede mejorar ni sentirse bien o satisfecha, pues entonces no podría utilizar esta estrategia psicológica para esconder su inseguridad.

Otra variante del victimismo es la autocompasión, o autoindulgencia, que es la forma de victimismo aplicada a uno mismo. Su objetivo es reprimir con ello otras emociones que rechaza, emociones fuertemente censuradas y a veces ocultas en su inconsciente, como el miedo al fracaso, la envidia...

Ambas formas de victimismo tienen su origen en uno o varios temores, a veces es miedo a su propia ira, a su envidia, y miedo a sentirse mala persona por ello. A veces también surge del temor a no conseguir lo que necesita o considera que necesita, al futuro, al sentimiento de incapacidad, a no recibir ayuda...

Apoyarse a uno mismo, ser respetuoso y afectuoso con uno mismo, a la par que se reconocen los propios errores, es muy beneficioso. Apoyar a los demás, ser respetuoso y

afectuoso con ellos, es también muy saludable, para los demás y para uno mismo.

Sentir pena por uno mismo o por los demás, sentirse una víctima de las circunstancias, aunque las circunstancias sean adversas, es un estado que dificulta el discernimiento y la resolución del problema y va a generar mayor sufrimiento.

Esta actitud victimista suele llevar aparejada la creencia de que no se puede superar o resolver el conflicto y que, o bien nadie puede, o bien depende de otros que parecen no querer ayudar a resolverlo.

En otras ocasiones es simplemente una estrategia para manipular a los demás y lograr un objetivo, lo cual es también perjudicial, pues se está dando el mensaje a uno mismo de que es incapaz de salir adelante sin manipular a otros, y de que no es una persona de fiar. Manipular a los demás, en lugar de colaborar, también produce aislamiento interno, desconfianza hacia los otros y miedo a la soledad.

Como en otros errores, se suele decir que en dosis pequeñas y transitorias la autoindulgencia, o pena por uno mismo, es beneficiosa. Pero no es así. No es beneficiosa ni en dosis pequeñas, aunque, claro está, es menos perjudicial que si se convierte en un trastorno incapacitante.

Como venimos diciendo, no hay que juzgarse sino profundizar en ello. La actitud victimista es un hábito mental que resta claridad e inteligencia, e introduce la mente en un círculo cerrado de razones y rencores.

La persona autoindulgente cree ser víctima de una situación negativa y, por tanto, merecer la atención de los demás, que se apiaden de ella. Si otra persona la compadece y la trata como víctima, en lugar de apoyarla o ayudarla como iguales, estará fomentando una relación nociva para ambos. La persona que compadece al otro se acabará convirtiendo en una especie de droga psicológica para la persona victimista, lo que fomentará que no cambie su actitud.

Con la reiteración del comportamiento victimista, el que compadece se acabará cansando de la situación, terminará por generar rechazo y, en muchas ocasiones, puede llegar a sentirse culpable por no continuar compadeciendo a la otra persona. Este sentimiento de culpa suele generar también rencor hacia la persona que se hace o se siente una víctima y que no parece buscar verdaderas soluciones.

Con este proceder, el sufrimiento de la persona victimista aumenta exponencialmente, porque su mente ha aprendido que le prestan atención cuando está mal, cuando se queja. De manera que podrá existir una cierta resistencia a resolver el malestar, a volver a sentirse bien, normalmente de manera inconsciente.

Caso clínico: victimismo y dolores somáticos

Rafael estaba deprimido desde hacía muchos años. Además, tenía fuertes dolores en diferentes partes del cuerpo de origen claramente somático, psicológico.

—He tenido una infancia muy dura —nos contaba llorando—. Mi padre prefería a mi hermano y a mí me machacó.

Rafael arqueaba las cejas y adoptaba una actitud de bueno al contarlo.

Era cierto que había sufrido mucho en su infancia, pero la salida a ese sufrimiento, en su caso, fue culpar al padre, al cual odiaba, culpar a la madre por no haberle apoyado, y también la odiaba por ello, y envidiaba al hermano porque consideraba que le habían tratado mejor que a él.

No sabía salir de este estado mental y emocional en el que estaba inmerso: por el contrario, lo aumentaba con recuerdos y pensamientos hacia ellos.

—Es injusto lo que han hecho conmigo —solía pensar y decir.

Y, por lo que narraba, llevaba razón en que le trataron mal. Pero enquistarse en lo mal que lo habían hecho los demás, sin ir más allá, sin ver sus propios problemas, le estaba perjudicando a muchos niveles. Reprimía su odio, su ánimo de venganza, sintiéndose un mártir de las circunstancias, un «sufriente» injustamente tratado.

De este modo, esta actitud ante el sufrimiento le hacía estar mal, física, emocional y mentalmente. A pesar de ello, había una recompensa psicológica: sentirse la persona perjudicada del maltrato de sus familiares, a los cuales aborrecía, para ocultar sus temores. Ni siquiera era consciente del rencor y el odio que les tenía, y cuando era capaz de reconocer esas emociones, rápidamente las justificaba culpando a sus familiares. Estos habían actuado mal, pero odiarlos solo empeoraba las cosas.

Rafael fue comprendiendo que su rencor y su actitud de víctima al que más perjudicaba era a él. Una vez entendida la actitud errónea y el perjuicio que le provocaba, resultó más fácil que entendiera cómo esa actitud enmascaraba sus miedos. Miedo a ser mala persona y a que le vieran mala persona, miedo a que las personas de su entorno le abandonasen, miedo a no salir adelante por sí mismo, miedo a la soledad...

A medida que fue comprendiendo y afrontando estos temores, su comportamiento y sus reacciones cambiaron, volviéndose más adecuadas y satisfactorias. Para él y para sus seres queridos. Como en muchos otros casos, cuando fue comprendiendo y afrontando correctamente sus emociones, los dolores que no tenían una causa física directa fueron remitiendo y recuperó su capacidad para llevar una vida activa.

Ánimo de venganza

El ánimo de venganza es otra estrategia fallida para resolver el sufrimiento. Consiste en el deseo de que otra persona se vea perjudicada de un modo u otro. Desde luego que hay grados con respecto al ánimo de venganza, pero siempre es un conflicto que perjudica a quien desea castigar a otro.

Se sostiene este deseo porque produce una aparente satisfacción en la persona que lo siente, incluso aunque no pase de ser solo un proceso mental, sin llegar a la acción. Esta falsa satisfacción se sustenta en la creencia de que si la persona que le ha perjudicado sufre, de un modo u otro, este sufrimiento «compensa» el que ha padecido ella misma.

Si se analiza con objetividad, el perjuicio de otro no beneficia en absoluto a nadie. Ojo por ojo... dos tuertos. El ánimo de venganza fomenta el odio, el rencor y perjudica la mente del que lo siente, deteriora su mente y su cuerpo.

También existe el falso razonamiento de que así el otro «aprende». Nunca hay aprendizaje con el castigo y el odio: lo que produce es miedo y rencor. El aprendizaje se da cuando hay inteligencia, afecto, comprensión y entendimiento.

En realidad, el deseo de venganza nace de haberse sentido perjudicado e inferior al otro, de haberse sentido desvalorizado y creer que si logra vengarse se situará por encima, que habrá vencido al otro psicológicamente. Forma parte de la competitividad, y la aumenta, lo cual es también perjudicial.

Caso clínico: venganza por despecho

Azucena tenía una relación de pareja de muchos años, estaba cansada y a disgusto con él, pero le costaba poner fin a dicha relación.

—Le veía dependiente de mí —nos explicaba—, y eso me desilusionaba, le veía débil. A mí me gustan los chicos más decididos, más autosuficientes. Así que hace unos meses me armé de valor y decidí decirle que lo dejáramos. Pero una semana antes de que se lo dijera, viene él y me dice ¡que me deja!

Lo narraba con aspavientos de incredulidad.

—¡Que me dejaba él a mí! —enfaticaba—. Y por si no fuera suficiente, me dijo que estaba saliendo con otra

chica desde hacía unas semanas, que se había enamorado de ella.

—Pero tú querías dejarle.

—Sí, pero ahora estoy fatal. No soporto que me dejara él. Y menos verle tan enamorado de la otra. Siento mucha rabia por dentro. Le he escrito, he quedado con él para intentar que vuelva conmigo... Y no hay nada que hacer.

—¿Para qué quieres que vuelva contigo? Dices que ya no le quieres.

—Y sigo sin quererle; pero es una necesidad de que vuelva conmigo, no sé para qué.

—Para luego dejarle tú y restaurar tu orgullo herido.

—Pues puede ser. Me he sentido traicionada, humillada. Me ha estado engañando con otra, y creo que debería pagar por ello, que debería sufrir para que aprenda que así no se hacen las cosas.

—En realidad quieres vengarte para restaurar tu orgullo. Le veías débil, inferior a ti, y ahora te sientes vencida, sientes que has perdido. Es mejor que aprendas a resolver ese mecanismo competitivo si quieres tener una relación estable.

—¿Por qué? ¿Qué tiene que ver una cosa con la otra?

—Muchas personas buscan seguridad en su pareja, tanto hombres como mujeres, y se enamoran, conscientemente o no, de personas que consideran más valiosas que ellos mismos, personas a las que admiran, a las que ven superiores. Entonces, si no logran emparejarse con esa persona, se sienten desvalorizados. Pero, si lo logran, tarde o temprano comienzan a competir con su nueva pareja, pues no les gusta sentirse inferiores. El resultado es que, o bien la relación se convierte en una lucha constante, una competición, a ver quién es el más valioso, o bien logran «ganar» y sentirse superiores a la otra persona. Si sucede esto último, comienzan a menospreciarla y dejan de sentirse atraídos por su pareja.

—Sí, creo que eso es lo que me pasa a mí —comentó apesadumbrada.

—Lo mejor es que no trates de que vuelva, porque en realidad es una estrategia para humillarle tú, no para que aprenda. Para tratar de volver a sentirte superior. Lo que debes hacer es solucionar el impulso a sentirte superior, y aprender a resolver el sentimiento de inferioridad del que surge ese impulso. Porque en verdad ninguna persona es superior o inferior a otra. Todos los seres humanos son valiosos, no son todos iguales, pero todos son igual de valiosos.

Azucena aprendió a conocer estos aspectos de sí misma que ignoraba, y aprendió a resolver y renunciar al ánimo de venganza que la mantenía con insomnio, angustiada y con estrés. Afrontando correctamente sus emociones, se dispuso a aprender a dejar de compararse y dejar de competir, a ir resolviendo poco a poco el sentimiento de inferioridad y la necesidad de sentirse superior.

La astucia y la manipulación

El temor o el miedo a ser menos, al rechazo de los demás, puede desembocar en ambición, en ansias de superioridad. Muchas personas se vuelven entonces calculadoras, manipuladoras. Viven jugando una constante partida de ajedrez psicológica en la relación con los demás, para lograr sus objetivos. «Si hago este movimiento, el otro reaccionará así», piensan.

Esto es astucia y es muy diferente de la inteligencia, pues perjudica el bienestar emocional del llamado «astuto». Las personas calculadoras, astutas, pueden creerse superiores, o al menos intentan sentirse superiores tratando de ganar siempre la partida a los demás. Pero la realidad es que son temerosas, recelosas, con poca confianza en su capacidad para hacer las cosas bien, sin visión de largo alcance y con orgullo.

El orgullo, que es una respuesta al temor a sentirse inferior a los demás, las lleva a enfocarse en planear estrategias de comportamiento, actitudes que les hagan sentirse por encima, dando como resultado una visión limitada de la realidad, una perspectiva egocéntrica.

Estar ocupados en «ganar» en las relaciones, en quedar como líder, impide ir más allá en la comprensión de la vida, por lo que se sentirán torpes, aunque lo disimulen. Esa

sensación de torpeza les empujará a no mostrarse, a ocultar la expresión profunda de sí mismos ante los otros, aun siendo el centro de atención.

Es posible que los demás tengan un concepto de esas personas como fuertes, inteligentes, seguras. Sin embargo, internamente están confusas. Es muy habitual que ni ellas mismas sepan por qué les cuesta tanto hablar de sí mismas o mostrarse vulnerables. También son personas que internamente se sienten solas, al haber generado una idea de los demás como competidores, en lugar de colaboradores.

Es preferible enfrentar esos miedos para que, en lugar de actuar la astucia, sean la inteligencia, la franqueza y la honestidad las que actúen. Y ser capaces de arriesgarse, llegado el caso, a tener una negativa o una decepción.

Analogía: perdidos en el desierto

En un lejano desierto, dos hombres se encontraron y caminaron juntos tratando de salvar sus vidas. Uno de ellos había agotado sus provisiones de alimentos hacía varios días y estaba hambriento, solo le quedaba una cantimplora con agua. El otro había acabado sus reservas de agua hacía horas. Ya se sentía sediento, y solo tenía una hogaza de pan.

El hombre de la hogaza barruntaba cómo conseguir parte del agua de su nuevo compañero de viaje. El hombre de la cantimplora rumiaba cómo hacerse con parte de la hogaza de pan del otro. Pero ninguno decía nada.

El poseedor del pan decidió que lo más razonable era que ambos compartieran lo que tenían. Pero, aunque efectivamente era lo más sensato y digno, por los modales del otro anticipó que no estaría dispuesto a compartir el agua. De modo que, temiendo su negativa, y angustiado ante la insoportable sed que sentía, pensó que si compartía su hogaza de pan con él, ya que era evidente que aquel individuo tenía hambre, el hombre se vería inducido a actuar del mismo modo y le daría agua.

Dicho y hecho. Con una sonrisa en los labios y sin mediar palabra, le dio la hogaza de pan para que tomara la mitad, convencido de que ante este medido y generoso gesto el otro correspondería de igual modo con el agua. Pero el otro individuo, cuyo miedo a morir le hacía pensar solo en sí mismo, recibió el pan encantado. ¡Ahora ya tenía agua y pan! Le dio una palmadita en la espalda al hombre que le había regalado el pan y se fue corriendo.

La frustración y la ira inundaron al dueño del pan. Estaba convencido de que su acto había sido generoso y se llenó de odio hacia el otro.

Ciertamente el hombre de la cantimplora fue egoísta y ruin, sin ninguna duda. Pero el de la hogaza de pan no actuó con generosidad, no fue sincero. Procedió con astucia calculada para conseguir el agua. Uno fue egoísta. El otro interesado y calculador.

El hombre que actuó con astucia trató de manipular al otro, en lugar de pedirle agua directamente o decirle que compartieran lo que tenían, por temor a la reacción negativa, a quedarse sin lo que él necesitaba. Si le hubiera pedido agua directamente y le hubiese dicho que no, podría haber tratado de dialogar y llegar a un acuerdo. Pero nunca se

habría sentido estafado y traicionado. Sin el temor, habría encontrado la manera de hacer ver al otro la conveniencia de compartir lo que cada uno tenía.

La astucia y la manipulación son en realidad recursos del miedo.

Otra forma de justificar la astucia, la manipulación, suele ser *creer que es justo defender los propios intereses por encima de todo*. Como el hombre de la cantimplora en el ejemplo anterior. Se centró en sus necesidades, y su manera egocéntrica de proceder le hizo convertirse en una persona en la que no se podía confiar.

Obviamente, a una persona que actúa de este modo, en su exclusivo beneficio, le resultará más difícil conseguir lo que necesita en el futuro, pues se puede engañar a otros algunas veces, pero no en todas. Y, además, internamente sabe que no ha actuado solidaria y honestamente.

Como en este caso, el miedo a sufrir les puede inducir a justificar acciones que a la larga les perjudicarán, pues surgen del miedo y lo aumentan. El miedo, al no haber sido comprendido, antes o después provocará nuevas complicaciones.

Generar problemas

Hay personas que generan conflictos en su entorno, muchas veces sin ser del todo conscientes de ello. Pareciera que no saben vivir tranquilas y felices. Y así es. La tranquilidad las acerca a una sensación de soledad, de vacío interno, entre otras cosas, y escapan de ello teniendo preocupaciones, problemas, generalmente con otras personas, lo que les hace estar activas mental y emocionalmente.

Muchas veces viven exageradamente lo que acontece en su entorno. Viven como injustos los contratiempos de la vida, los conflictos habituales, los problemas de relación... Su mente aumenta negativamente los hechos, distorsiona las intenciones de los otros. Hacen grandes tragedias de problemas pequeños. Con este proceder, sufren más que otras, y sus mentes están permanentemente ocupadas, a veces siempre se sienten cansadas por ese agotamiento mental que produce estar preocupadas constantemente.

En la exageración y el conflicto encuentran una motivación para actuar, aunque sea negativa. Los intentos de resolución de los conflictos las empujan a estar ocupadas y forzar los encuentros y conversaciones con otras personas, bien sea discutiendo sobre el problema, o bien describiéndoselo a un tercero. Generalmente, las personas a las que les ocurre esto no son conscientes de ello, ni del vacío que les supondría no tener conflictos ni preocupaciones.

Una vez más, la solución es darse cuenta, ser consciente de este comportamiento, y profundizar, indagar en los temores que empujan a generar o acrecentar los conflictos en su entorno. No tener la mente ocupada pensando en los problemas, en lo que usted dijo o le dijeron, en lo que hizo, en lo que no hizo y debía haber hecho... les acerca al silencio interno, al anonimato psicológico, y eso les asusta. Temen estar a solas consigo mismos.

Si se sienten identificados en mayor o menor medida con todos estos errores psicológicos, no se alarmen, es lo habitual. Les beneficiará aprender a cuidar con

esmero su mente, siendo conscientes de los problemas que tienen y aprendiendo a explorar, a investigar y resolver todos estos errores sin exigencia, con afecto hacia ustedes mismos.

3. LOS CONFLICTOS

Ya hemos dicho que para ser feliz hay que resolver lo que produce sufrimiento. El origen del sufrimiento son los conflictos psicológicos, que, como vamos a explicar, tienen una parte externa y otra interna. Cuando un problema es exclusivamente externo, no tiene por qué producir sufrimiento y, por tanto, no es un conflicto.

Ejemplo: fallo eléctrico

Si alguien se queda sin luz en su casa por culpa de un fallo eléctrico, y no le incomoda estar a oscuras hasta que un electricista lo arregle, no habrá conflicto en su interior. Sin embargo, si le desagrada tener que cambiar de planes, o si teme al gasto económico que le pueda suponer el arreglo, si tiene miedo a la oscuridad, etc., entonces sí se producirá un conflicto psicológico y habrá sufrimiento.

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Un conflicto es todo aquello que produce sufrimiento, del tipo que sea. Desde un ligero malestar a un sufrimiento psicológico profundo.

El desencadenante del sufrimiento puede ser un acontecimiento externo: la enfermedad de un ser querido, perder el empleo, una mala contestación de un amigo o amiga, una ruptura de pareja, algo que salió mal... O bien un acontecimiento interno: recordar algo doloroso, un pensamiento negativo sobre el futuro, ansiedad, sentirse poco valioso, compararse con otras personas...

Es necesario entender que el sufrimiento es el efecto, no la causa, del problema.

Analogía: dolor de muelas

Si a una persona le duele una muela, el dolor es el efecto de una infección en la boca. La causa es la infección, no el dolor. Por ello es importante no conformarse solo con paliar los efectos, el dolor de muelas, hay que llegar a la causa, la infección, para resolverla.

El sufrimiento puede ser confusión mental, frialdad emocional, ira, pensamiento obsesivo, ansiedad, depresión, palpitaciones, dolor de estómago, inseguridad, dolor de cabeza, tensión en la boca... Todos estos tipos de malestar indican que hay un conflicto sin resolver. Revelan que lo que se sabe en relación con el problema, las conclusiones a las que se ha llegado respecto de ese conflicto son, de alguna manera, incorrectas o

incompletas.

Dicho de otro modo, mientras hay sufrimiento, hay partes del conflicto que no se han comprendido en su totalidad, y ese error de comprensión se evidencia, antes o después, por alguna clase de malestar.

Todo tipo de malestar o sufrimiento es el indicador de que algo está desordenado en la mente, algo pendiente de ser comprendido y, por lo tanto, resuelto.

También se debe entender que si actúan únicamente sobre el efecto, la causa no se resolverá, quedará pendiente. En el caso del dolor de muelas, si solamente toman analgésicos, no resolverán la infección, que es la causa del dolor, y habrá complicaciones.

Así pues, el sufrimiento, el dolor, sea este mental, emocional o físico, es el efecto, no la causa. Las diferentes formas de malestar deben servir como mecanismo de advertencia de que algo anda mal. Por tanto, ayudan a ser conscientes de que hay un problema en la mente y, de esta manera, tener la oportunidad de resolver dicho problema y avanzar en la evolución, en la comprensión de la vida.

EJEMPLOS DE CONFLICTOS

Externamente, los conflictos pueden definirse por el ámbito en el que ocurren: trabajo, familia, amistades... Y también por la manifestación externa de los mismos: retraerse, gritar, tener un ataque de ansiedad...

Hay conflictos que surgen en la parte interna de las personas, *problemas personales* que cada uno puede tener y que están pendientes de ser resueltos y, por lo tanto, están afectando a esa persona, a su vida. Por ejemplo, miedo a expresarse, dificultad para decir que no, predilección por acaparar la atención, tendencia a sentirse traicionado, temores sociales o timidez...

Y hay *conflictos que surgen en las relaciones que establecen*. Suele suceder que cada persona tiene una idea diferente de lo que supone una relación, de cómo tiene que evolucionar dicha relación y cómo deben comportarse las otras personas. Esta diferencia en la percepción de cómo deberían ser las cosas genera dificultades, malas interpretaciones, decepciones, enfados, sufrimiento.

Según el ámbito en el que aparecen o se desarrollan, podemos hablar de varios tipos de conflictos.

Conflictos en el ámbito laboral y económico

Suelen presentarse conflictos si no se tiene un empleo, o si se teme perderlo. Si el empleo o la actividad laboral es demasiado exigente, o no encaja con las capacidades de la persona. También suelen surgir problemas por no poder compaginar el empleo con la vida familiar.

Otro desencadenante es la lucha para ascender o mejorar laboralmente, por tratar de demostrar la valía personal, o no sentirse reconocido. También, cuando consideran que están siendo engañados o utilizados. O cuando no se atreven a ser asertivos. Y, en muchas ocasiones, se generan rencillas y competencias con compañeros del trabajo, con

los jefes, los clientes... Asimismo surgen conflictos sobre la manera de invertir el dinero, el temor a perderlo, o a perder las fuentes de ingresos, o a los gastos imprevistos...

Conflictos en el ámbito de la familia

En el entorno familiar emergen dificultades por malas relaciones de los hijos con los padres por actitudes negativas, por caracteres difíciles, porque se los culpa de algunas o muchas cosas. Por antiguos rencores. Por competitividad entre hermanos y otros familiares. Por herencias y otras cuestiones económicas. También suele haber sentimientos contradictorios hacia los hijos porque no se comportan como se espera de ellos, o no se entiende su comportamiento. O malas relaciones con alguno o varios miembros de la familia política...

Caso clínico: combatiendo a sus queridos padres

Cecilia era una mujer de aspecto cuidado, amable y educada.

—Necesito ayuda. No sé qué me pasa. Soy una persona afable con mis amigos, respetuosa con todos. —Hizo un silencio y continuó—. Bueno, con todos menos con mis padres.

—¿Qué le ocurre con ellos?

—Vivo con ellos, los quiero, pero a veces me ponen muy nerviosa.

—¿Y cómo reacciona usted en esas situaciones?

—Les grito. Les grito mucho, y siento ira contra ellos. A veces exploto por cosas pequeñas. No entiendo lo que me pasa.

—¿En qué situaciones le surge la ira contra ellos?

—Nada en especial. Si me preguntan algo hoy, por ejemplo, igual les respondo con normalidad. Pero por lo mismo otro día se apodera de mí la ira.

—¿En qué trabaja usted?

—Trabajo en el negocio de mis padres. Tenemos un obrador en el que elaboramos pan, pasteles, bollos, pastas... Distribuimos para toda la región. Es una empresa grande, con veintidós empleados.

—¿Quién dirige la fábrica?

—Mi padre y mi madre, bueno, yo también. Se tendrían que jubilar, pero no quieren, y eso hace que choquemos. Creo que los mayores deberían dejar paso a las nuevas generaciones.

Cecilia se sentía incapaz de salir adelante en otro trabajo que no fuera el negocio que habían levantado con éxito sus padres. Pero estaba celosa de ellos, luchaba contra ellos.

En la empresa, los padres eran los que dirigían y tomaban las decisiones, y a Cecilia esto le sentaba mal. Se sentía humillada cuando sus padres le ordenaban hacer algo, y aún más si se lo decían delante de los trabajadores. Se enfurecía por dentro, aunque externamente no lo mostraba. Sin embargo, en casa Cecilia se sentía fuerte, los dominaba y trataba de someterlos psicológicamente.

Ella no se daba cuenta, no entendía bien lo que ocurría, solo sabía que sufría, que se sentía mala persona y quería resolverlo. Al principio le costó entender esta lucha psicológica que mantenía con ellos.

Pero a los pocos días...

—Así es. Tienen razón. Hoy lo he visto con claridad. Quiero echar a mis padres del negocio. Quiero apoderarme de la fábrica. No estoy de acuerdo con lo que me pasa, no me parece bien, pero es así, es la realidad de lo que siento. Por eso tengo tanta ira contra ellos. A veces creo que una parte de mí los odia.

—Se siente mejor que ellos, superior a ellos por el hecho de ser más joven, con más estudios.

—Pues sí, ya sé que suena fatal, pero es así.

Lo contaba culpándose por ello, apesadumbrada.

—No se culpe, no va a solucionar nada culpándose. Mejor aprenda a resolverlo.

—¿Cómo?

—La primera parte es que sea consciente de lo que le pasa, y ya se va dando cuenta de ello.

—Sí, así es.

—Lo siguiente es que no vuelva a justificar sus emociones con argumentos como que deberían dejar paso a los jóvenes, o sea a usted. Lo que siente es producto del miedo a no saber salir adelante, de la envidia y

competitividad por el éxito de ellos. Esas emociones...

—¿Envidia hacia mis padres? —exclamó horrorizada. Luego reflexionó un poco—. Bueno... sí, puede ser que envidie su éxito, su seguridad...

—Esas emociones le hacen sufrir a usted, le hacen sentirse inferior, y trata de desbancarlos combatiéndolos. Le interesa resolver, no justificar lo que le pasa, porque al justificarse aumenta el miedo, la ira, el odio.

—Estoy de acuerdo.

—Lo siguiente es que explore lo que piensa, que investigue la lucha por superar a sus padres, el orgullo de sentirse superior a ellos, que vaya descubriendo la causa y enfrentando las emociones.

—Para eso necesito su ayuda.

—Bien. Verá que es un proceso de aprendizaje muy interesante. Una de las cuestiones más importantes que le beneficiará, y mucho, es aprender a resolver el sentimiento de inferioridad. Nadie es inferior, pero la inmensa mayoría de las personas tiene ese sentimiento a menudo, y trata de ocultarlo y ocultárselo con el orgullo.

—Estoy dispuesta.

Cecilia fue aprendiendo a identificar sus conflictos, tanto en la parte emocional como racional y, con nuestra ayuda, fue capaz de afrontar sus sensaciones y comprender sus errores.

Dentro del núcleo familiar suelen aparecer muchos problemas, competitividad entre unos y otros, ira, celos, envidia. Muchas personas son conscientes de ello. A otras les parece muy mal sentir esas emociones hacia sus seres queridos, y se lo ocultan a sí mismos, reprimiendo lo que sienten y distorsionando su interpretación de la realidad.

En muchos casos, a las personas les cuesta aceptar que lo que ocurre es que se está compitiendo, por rivalidades psicológicas, por celos... con los seres queridos, padres con hijos, hijos con padres, entre hermanos, con la pareja... Por envidia de su buena relación, de sus capacidades o de sus éxitos, etc.

Muchas personas, como Cecilia en el caso anterior, suelen decir, «no puede ser, son mis padres». Y les cuesta darse cuenta de la realidad, de que además de ser padres son seres humanos. En otras ocasiones es a los padres a quienes les cuesta aceptar que envidian o compiten con sus hijos: «Es mi hija, es lo que más quiero, no puede ser que compita con ella». También olvidan que, además de haber nacido como hijos de ellos, son personas.

Y en realidad, los buenos sentimientos pueden darse simultáneamente con emociones conflictivas. Se puede querer a un hijo y a la vez tenerle envidia.

Un caso popular, por repetido a lo largo del tiempo, es la mala relación entre suegra y nuera. Desde luego, hay también muchos casos de buena relación entre ambas, pero en numerosas ocasiones es una relación tormentosa. Normalmente, esta competitividad entre ambas es debida al temor a ser eclipsada la una por la otra con respecto al aprecio (cariño y cuidados), o ascendencia (dominio o control) sobre terceros, como el hijo o los nietos. También entre cuñados suele haber este tipo de conflicto, que surge de la competencia por temores similares a los del caso anterior.

Caso clínico: hostilidad con la familia política

Matilde se casó muy enamorada de su pareja. Desde el primer momento se sintió a gusto con su familia política. Los adoraba, especialmente a sus suegros. Con su cuñada tampoco se llevaba mal.

Con el paso de los años, las relaciones con su suegra y su cuñada se fueron deteriorando a ojos vista.

—No las soporto. A ninguna de ellas. Se meten en mi vida, me aconsejan lo que tengo que hacer —lo exponía con enfado—. Y, últimamente, me ponen hasta mala cara.

—¿Qué es lo que más te molesta de ellas?

—Que tratan de controlarnos, que opinen de todo. ¡Y mi pareja ni se entera!

—Suponiendo que sea así, tal y como lo estás contando, ¿qué resuelves sintiendo ira, odio?

—Nada, pero no puedo evitarlo —dijo con los ojos muy abiertos.

—Nada no, tu mente genera ira por algún motivo, y hay que descubrirlo.

—¿Porque son estúpidas!

—No. La causa de tu ira no es tu familia política. Tú ya eras una persona iracunda antes de conocerlas. Ahora, en la relación con ellas, estás alimentando esa ira.

—Ya, pero, si ellas no estuvieran, yo no tendría tanta ira.

—No, eso no es así. Tienes un carácter muy controlador, quieres las cosas como tú crees que es lo mejor, sin tener en cuenta los puntos de vista de los demás.

—Bueno... sí, pero es que suelo tener razón —aseguró un poco azorada.

—Estás convencida de tus argumentos, «con-vencida». Y te cuesta ponerte en el lugar de los demás, entender por qué actúan de ese modo acaparador. ¿Te has preguntado alguna vez por qué actúan así? Ellas también tienen su forma de ver la vida, sus temores, aciertos y errores. También se equivocan y podrán aprender de ello, como te ocurre a ti.

—Pero, si podemos evitar los errores...

—Ese convencimiento de tener razón en muchas cosas te ha empujado a ser controladora, y eso es un problema que te enfrenta con la gente, aunque lo disimules con una sonrisa y palabras suaves. Ser controladora y sentir una fuerte ira va unido. Es como meter la mano en el fuego y quemarte. El dolor es la consecuencia, es inevitable. En tu caso, la ira es la consecuencia inevitable de ser controladora, de estar «cargada de razón». Ahora bien, no debes criticarte por esto, pero sí te beneficiará que entiendas el error de actuar así. ¿Alguna vez te has preguntado por qué eres controladora? ¿Por qué estás tan convencida de tus ideas? ¿Acaso no te has dado cuenta de que esa actitud te hace sufrir, te vuelve rígida?

—En realidad, no sé por qué soy así. Y no, nunca había pensado que esta actitud me hacía sufrir. Creía que eran los demás los que me hacían sufrir —lo exponía sorprendida y algo enfadada con ella misma.

—Los demás cometen errores, como tú. Pero, si culpas a los demás, te llenarás de odio. Sin embargo, si además de ver los errores de los otros te centras en los tuyos y los resuelves, podrás entender la situación con más inteligencia y encontrar una solución.

—Estoy de acuerdo.

—¿Eres feliz cuando sientes ese odio hacia tu familia política?

—No —respondió secándose las lágrimas—. Lo paso fatal. Aunque alguna vez he sentido una cierta satisfacción odiándolos.

—¿Y cuando tienes que disimular la ira que sientes en su presencia?

—Siento unas ganas locas de irme. Me esfuerzo por aparentar. Sonrío, cuando en realidad los desprecio. Luego no quiero verlos en meses. Esto trae problemas con mi pareja, que quiere que su familia venga a visitarnos, y yo eso también lo odio.

—Estás fomentando la ruptura de tu pareja con su familia. La quieres acaparar para ti sola, por eso estás compitiendo con tu suegra y tu cuñada, habéis abierto una guerra y quieres ganarla. Si no lo resuelves, no pararás hasta que consigas que él se distancie de ellas. Pero eso generará problemas en vuestra relación.

—No sé cómo he llegado hasta aquí —reflexionó en voz alta—. Antes nos llevábamos bien, me encantaba ir a casa de mis suegros.

—Eres muy competitiva. Al principio tenías que ganártelos, especialmente a ellas, pues sobre todo compites con las mujeres. Ahora que ya te has asegurado tu posición en la familia, quieres desbancarlas. Las percibes como enemigas a las que hay que vencer.

Matilde se había ido tornando crítica con su familia política. Competía. No lo mostraba, pero su mente lo juzgaba todo. Así, con el paso de los años, con los miles de juicios, de críticas mentales, y algunas verbales, por lo que hacían y por lo que no hacían, el rencor y el odio fueron creciendo en su interior. Rencor y odio que le hacían sufrir.

—Con ese reproche mental constante hacia ellas, has ido aumentando el odio en ti.

—Desde luego. A mi pareja le comento alguna cosa, pero me callo muchas. Es su madre, no puedo ponerles en contra.

—No te engañes. Seguro que, más o menos sutilmente, lo intentas.

—Bueno, sí. Pero es porque no se entera de que...

—No. Seguro que los razonamientos que haces son ciertos, al menos en parte. Seguro que tu pareja no se da cuenta de lo que pasa en su totalidad, y que tu suegra igual es controladora como tú... Pero luchar no ha resuelto nada, y te ha llevado a estar como estás ahora, con depresión, desmotivada y sin ganas de vivir. Tienes que entender lo que te ocurre sin culpar a nadie. Te interesa descubrir las cosas como son, sin juicios ni justificaciones.

Esa actitud es la más inteligente, porque te conduce a la salida del túnel del sufrimiento. Lo otro, culpar, juzgar, tener razón, odiar... ya lo has experimentado, no funciona, y es una forma de aumentar tu sufrimiento, es el sufrimiento y la ignorancia lo que te llevan a razonar de esa manera.

Asintió llorando.

—¿Y qué hago?

—El problema es que estás compitiendo con ellas, y deberías aprender a resolverlo para dejar de rivalizar.

Matilde comenzó a entender sus conflictos y emociones. Aprendió a conocer sus intenciones, conscientes e inconscientes, a no potenciar lo que le hacía sufrir. Entendió la importancia de adentrarse en sus motivaciones, sus dificultades, sus miedos... y tomó el camino correcto hacia la comprensión de sí misma, sin engaños ni culpabilidades. Y así pudo restablecer una relación cordial con su familia política, enfocándose en solucionar los problemas, en lugar de cargarse de razón y aumentarlos.

Conflictos en el ámbito de la amistad

Con los amigos también surgen numerosos conflictos, como el sentimiento de traición porque algunos de ellos, o todos, no se acordaron o no se preocuparon de algo importante. Temor a ser rechazado o menospreciado. Enfado porque el otro no actúa como creen que debería actuar, o como necesitan que se comporte. O bien por no verse correspondidos en la misma medida.

Son muy comunes también las luchas y competiciones en la escala social del grupo, con sus correspondientes rencillas y alianzas entre miembros del colectivo, las envidias y comparaciones, las luchas por el liderazgo...

Caso clínico: la adaptación a los demás

Ignacio era un hombre solitario.

—Aunque me gusta estar con mis amigos, también me agrada pasar temporadas solo. La verdad es que necesito mi espacio.

En su grupo de amigos no acababa de sentirse uno más, a pesar de que eran sus «amigos de toda la vida».

—Hablo poco y simulo estar a gusto e integrado, pero esto me acaba cansando. Al final estoy deseando irme a mi casa. Así que la vez siguiente me da pereza ir con ellos, y procuro no salir mucho. De manera que, poco a poco, me estoy aislando.

—¿Por qué te cuesta relacionarte con los demás de manera tranquila, segura?

—No lo sé, toda mi vida he actuado así. Normalmente, hago lo que los demás quieren. De vez en cuando protesto, me quejo, pero al final cedo a los deseos de los demás.

—Y cuando te quejas, ¿por qué suele ser?

—Pues... —lo pensó un poco—. El otro día, por ejemplo, les dije que no quería ir a cenar a un restaurante que habían propuesto porque la comida que sirven allí no me gusta. Ellos insistieron en ir, me hacían bromas, y finalmente fui, quejándome y protestando pero fui. Soy idiota.

—No, no eres idiota. Tienes un problema que debes resolver. Tiendes a adaptarte a los demás y eso siempre desemboca en malestar.

—Desde luego que tengo un problema, pero dudo de que tenga solución, toda mi vida he sido así —comentó rendido.

—No eres así, estás así, que es diferente.

—No veo la diferencia —indicó desconcertado.

—Esta actitud, que conlleva unos pensamientos, emociones y comportamiento, es un condicionamiento, es algo que has aprendido, un hábito psicológico. Tú no eres así, has aprendido a reaccionar así. Por ejemplo, una persona que tiene un dedo infectado no es un infeccioso; de momento tiene una infección, hasta que la resuelva.

—Entiendo, pero es que creo que no tiene solución.

—Si entiendes la causa de esa actitud y cómo resolverla, lógicamente, tendrá solución.

—Cierto, entiendo. —Ahora recobraba la esperanza y el interés—. No sé cuál es la causa.

—¿Y quieres saberla?

—Sí. Sin ninguna duda —expresó categóricamente—. Estoy muy interesado, porque siempre asumí que era así

y nunca me pregunté cuál era la causa. Ahora entiendo lo que me han explicado, y tengo esperanzas de poder resolverlo. ¿Cuál es la causa?

En su caso, había varias causas, la principal estaba relacionada con un antiguo temor psicológico a la agresividad de la gente, que le empujaba a quejarse pero sin llevar la contraria a nadie. Ese temor le impulsaba a agradar, y así no generar conflictos... Para ello cedía el control de sus actos a los demás, y luego demandaba que los demás le aprobaran, que le dieran permiso o aceptaran sus decisiones, pero no lo lograba. Todo ello unido a que cometía un error muy común, que es interpretar las acciones de los demás según sus propios parámetros, en lugar de entender las verdaderas motivaciones e intenciones de los otros. Por ejemplo, una mala cara de alguien solía interpretarla no como frustración de esa persona, sino como desaprobación a lo que él hacía o decía, y se achicaba.

Entendiendo, comprobando y afrontando todo ello en su vida diaria, pudo resolver su enfado interno y su adaptación externa, su miedo a los enfados de los que le rodeaban, y comenzar a relacionarse con sus amigos no adaptándose sino colaborando.

Conflictos en la relación con uno mismo

En este apartado estaría el rechazo al propio cuerpo o a partes de él. La autoexigencia para lograr hacerlo todo bien. La autocrítica o autodesvaloración si se confunden o no se muestran perfectos. La frustración de no alcanzar sus objetivos. El sentimiento de incapacidad o falta de sentido de la vida o de su vida. También el miedo al futuro, a envejecer, a la enfermedad, a la muerte, a la soledad...

Internamente, todos estos conflictos están basados en reacciones a diferentes temores personales. Por ejemplo, luchar por dominar la situación por miedo a quedarse excluido en las relaciones. El temor a sentirse menospreciado. El orgullo, por miedo a no ser valorado o a no ser tenido en cuenta por los demás. Miedo a la opinión o el juicio ajenos. La envidia, por temor a no obtener lo que se necesita o lo que se cree que se necesita. La comparación, por miedo a sentirse inferior a los demás. La agresividad, por miedo al futuro. La posesividad, por miedo a la soledad. El victimismo, por temor a sus propias emociones...Y detrás de muchos de los conflictos descritos, el motor que los pone en marcha es la competitividad, la lucha psicológica con los demás y consigo mismo.

Caso clínico: miedo a equivocarse

Pedro había terminado sus estudios de medicina con brillantes calificaciones. Trabajaba en un centro hospitalario y le encantaba su trabajo, pero llevaba meses durmiendo mal, con dolor de estómago y ansiedad creciente.

Desconocía la causa de todo ello.

—Soy muy buen estudiante y un buen médico —nos explicaba—. Muy disciplinado con todo aquello que tengo entre manos. No me permito hacer las cosas a medias, me gusta ser responsable, estar al día de mi profesión, informarme de nuevos tratamientos...

—Más que responsable, parece que te da miedo hacer las cosas mal, equivocarte.

—Bueno, sí —respondió—, pero creo que es lógico en mi profesión.

—Eso es un error. Una cosa es que seas responsable, y otra muy diferente que tengas miedo a equivocarte.

—No veo la diferencia. —Se mostraba sorprendido.

—Ser responsable es tener la capacidad de responder adecuadamente a lo que tienes delante, en tu vida. Puede ser trabajo, estudios, relaciones... Y si te equivocas, si algo no sale perfecto, no te criticas, aprendes de ello. Además, esta actitud no tiene efectos secundarios, todo lo contrario, hará que cada vez te equivoques menos. Tener miedo a equivocarte, sin embargo, implica que estás tenso y te castigas mentalmente cuando algo no sale como crees que debería. Eso hace que te estreses, que no duermas bien, y que tu estado de concentración se vea mermado. Esta actitud, a su vez, aumenta aún más tu miedo a equivocarte, lo que se está traduciendo en ansiedad.

—Debe ser. Algunos días tengo pesadillas. Sueño que me confundo de diagnóstico y tratamiento y perjudico a los pacientes. —Lo decía al tiempo que cabeceaba—. Efectivamente, tengo mucho miedo a equivocarme.

—Sí. Pero tiene solución.

Pedro podía hacer bien su trabajo, pero el temor estaba empezando a impedírselo. En su caso, el miedo a sentirse culpable, y a que le culparan si cometía un error, era una de las principales causas de su problema. Algo que entendió y aprendió a resolver.

Conflictos en el ámbito de la pareja

En las parejas suelen surgir problemas respecto de la toma de decisiones. También sobre las responsabilidades de cada uno en la educación de los hijos. Cómo administrar o en qué gastar el dinero. Las tareas del hogar son una fuente de conflictos muy habitual. Sobre qué actividades hacer en el tiempo libre. También por competitividad con los amigos o familiares del otro. Por celos y desconfianzas. En ocasiones, por las actitudes de cada uno en relación al otro, si uno es más dominante o controlador, si alguno es demasiado introvertido, si el otro no escucha... Y muy frecuentemente suelen surgir conflictos en el terreno sexual, en la frecuencia o actitudes a la hora de tener relaciones sexuales, o por infidelidad de uno, o de ambos, hacia el otro.

Caso clínico: incompatibilidad de caracteres en una pareja

Ella tenía una activa vida social, parecía llevarse bien con todo el mundo. Rodeada de amigos y conocidos, se sentía viva, brillaba. Nunca tenía prisa por marcharse de las fiestas y reuniones.

Él era introvertido, no le gustaba estar mucho tiempo rodeado de gente. Sufría en las reuniones que se prolongaban demasiado. Le cansaban las conversaciones largas y prefería retirarse pronto a casa a descansar.

Ella necesitaba relacionarse, se apagaba fuera de la vida social. No era consciente de ello y solía decir que era la gente la que la necesitaba. Pero la realidad era que no soportaba la soledad durante mucho tiempo.

Él se arrastraba por las fiestas y reuniones y trataba de convencerse de que tenía que ser sociable, que si no hubiera sido por su mujer ahora sería un hombre solitario y huraño. Pero la realidad era que se sentía muy cansado e irritado internamente.

La pareja acarreaba este conflicto desde hacía muchos años.

Ella se quejaba de que él era poco sociable, apocado y escasamente comunicativo. Que le restaba vitalidad, que tenía que tirar de él, que socialmente no valía mucho y que quizás se había equivocado al casarse con él.

—Sí, le culpo —respondió—. Me siento abandonada cada dos por tres.

Él la culpaba por su necesidad de ser admirada, de estar rodeada de gente poco interesante, «que se dedican a adularla», decía. También la culpaba por no respetar su necesidad de descanso.

—Sí, la culpo —aseguró—. Está bien relacionarse con los demás, pero lo suyo es exagerado, todas las semanas tenemos más de una fiesta a la que acudir. Y no le importa que yo lo pase mal o que esté cansado.

A ella se la veía enfadada, controladora y decidida. A él, resentido, triste y apocado. Ambos, con años de rencores hacia el otro.

Durante muchos años habían ido callando lo que pensaban.

—Para no tener problemas —opinaban ambos por separado—. Total, no sirve de nada decir lo que opino, no va a cambiar y vamos a terminar discutiendo.

Pero callarse no resolvía el problema. El rencor aumentaba. En las esporádicas discusiones que mantenían, se decían todo lo que habían ido callando durante meses o años, pero se lo decían de malos modos, con rencor y odio. Y este comportamiento les iba separando.

¿Cómo se soluciona un problema así?

Los dos creían que el problema era, sobre todo, del otro. Por consiguiente, su esfuerzo se centraba en cambiar al otro, presionarle, castigarle o alejarse de él, psicológica y físicamente. Como ni uno ni otro cambiaba, ambos tenían cada día más rencor acumulado, más críticas mentales, más ira y desprecio.

Ella negaba que necesitara tanto a la gente y le costaba entender que tenía miedo a la soledad.

—¿Entonces —preguntó con altivez—, es un problema que me agrada estar con mis amigos?

—No, claro que no. Lo que es un problema es huir del sentimiento de soledad, del vacío interno, que parece desconocer que sufres. Ese movimiento de escapar del temor a la soledad te empuja a desarrollar estrategias para sentir que te necesitan, que te admiran. Parece que te llevas bien con todos, pero tú sabes que te comparas, que

compites con las otras mujeres, que las juzgas, que sientes envidia por unas y desdén por otras...

Asintió, sorprendida de que nos hubiéramos dado cuenta.

Sin ella saberlo, tenía una dependencia de sus amistades, dependencia que nacía de su miedo al abandono, a ser una mujer vulgar, a pasar desapercibida, a la insuficiencia, a la incapacidad psicológica. Esos miedos acumulados y no resueltos generaban fricciones, enfados e irritación, si creía que alguien ponía en peligro sus relaciones sociales. Con sus amistades y conocidos tendía a ser disimuladamente posesiva, exigente y manipuladora. Todo ello con una gran dosis de disimulo y amabilidad, por temor a ser criticada y rechazada, y a sentirse sola, no demandada.

—¿Entonces, tengo que dejar de relacionarme?

—No, de ninguna manera. Lo que te interesa es aprender a resolver el miedo al vacío, el miedo al futuro. No para quedarte sola sino todo lo contrario, para relacionarte con más libertad, tranquilidad y verdadera seguridad. Si resuelves esos temores, nunca estarás sola.

Por su lado, él sentía una oculta intranquilidad cuando se hallaba rodeado de gente. Se debía a que era un hombre competitivo, pero tenía mucho miedo a los hombres que él denominaba prepotentes, que se imponían. Ante ese tipo de personas altivas, él se encogía, y no le agradaba nada. Su temor le impedía opinar libremente o mostrar desacuerdo en una conversación. Tenía que estar muy enfadado por la opinión de otro para que él mostrara su opuesto punto de vista. Así que cuando intervenía solía ser tajante y brusco en sus formas. Y acababan tratándole como a una persona problemática.

Luego se sentía culpable y se martirizaba mentalmente por ello. Le daba muchas vueltas con el pensamiento a lo que dijo y no debió decir, a lo que no dijo y debería haber dicho... Y con este proceder mental, la angustia le invadía y por las noches no lograba conciliar el sueño.

—Así es. Al final prefiero no relacionarme con nadie para intentar estar tranquilo.

Cada uno estaba en un extremo opuesto, cada uno por su problema personal.

Él demandaba orden y quietud en su vida para controlar su competitividad, su ira, su miedo a sentirse menos, su envidia. Ella precisaba gente y atención para sentirse segura, huyendo del miedo a la soledad. La necesidad de admiración de ella dejaba al descubierto el miedo a la gente de él. El retraimiento de él dejaba al descubierto el miedo a la soledad de ella. Pero ellos no se daban cuenta de estos conflictos internos y se culpaban mutuamente. Esta confusión les hacía sufrir y los separaba.

Ambos huían de sus problemas sin entenderlos, cargándose de razones, acusándose el uno al otro. Ella, cuando él se negaba a seguir su ritmo, transformaba el miedo a estropear sus relaciones sociales en ira hacia su marido, y en esos momentos le odiaba.

Él, por su parte, incapaz de seguir el ritmo de su mujer, ante una nueva demanda de actividad social, convertía el temor a sus propias emociones y a los demás en irritación y rencor hacia su esposa.

Tal y como lo tenían planteado, no había solución para sus conflictos.

—O hacemos lo que yo quiero, o lo que ella quiere. No hay otra solución —aseguraba resignado él.

—Y en cualquiera de los dos casos, siempre hay uno que se siente mal con el otro —ratificaba ella.

Ambos estaban enfocados solo en la acción, en el resultado.

Enfocarse solo en cambiar la acción no funciona. Lo más inteligente es entender el problema en profundidad. Y aunque fuera cierto que el otro actuaba incorrectamente, cada uno estaba centrado en que el otro resolviera su problema, en lugar de resolver los errores propios.

Muchas parejas se separan por no saber enfocar correctamente las dificultades. Esto es claro cuando cada uno de ellos acusa al otro de lo que hace o no hace, o de su actitud, o de lo que dice, en lugar de centrar la atención en descubrir qué problemas de uno mismo pone de manifiesto la forma de ser y actuar de su pareja.

Evidentemente, no pueden cambiar al otro, pero sí pueden entender sus propios conflictos y solucionarlos, y eso ayudará a que el otro cambie, a que la relación mejore. Esto es lo que transforma verdaderamente las cosas. Ya no les molestará cómo actúa su pareja. Ya no les dolerá lo que ha comentado. Ya no sentirán enfado por lo que ha dejado de hacer. Podrán buscar solución a los desacuerdos, pero con entendimiento, afecto, comprensión hacia uno mismo y hacia el otro.

Desde esta base de inteligencia y afecto, se pueden dar tiempo y espacio a los demás para que afronten sus conflictos mientras uno resuelve los suyos propios. Se pueden encontrar lugares comunes, decisiones que satisfagan a ambos. Esto es lo que verdaderamente hará posible una relación rica y satisfactoria. Esto es lo que facilitará que la vida sea un proceso de aprendizaje, no un campo de batalla.

Si después de que uno o los dos resuelvan sus propios errores sigue sin haber entendimiento ni afecto, la separación será menos dolorosa y conflictiva.

En el caso que nos ocupa, pudieron enfocar adecuadamente sus respectivos problemas y seguir adelante juntos.

OBSERVANDO DE CERCA UN CONFLICTO

Cualquier conflicto tiene unos factores externos y otros internos.

Son *factores externos* los hechos y acontecimientos que suceden en la vida. Las circunstancias que se dan y que se suelen confundir con las verdaderas causas del sufrimiento. Factores externos pueden ser muchos, la vida está llena de ellos. Un compañero de trabajo que no colabora. La pérdida del teléfono móvil. Que un familiar se ponga enfermo. Desacuerdos por una herencia. Perder un vuelo al volver de las vacaciones. Una infidelidad en la pareja. La muerte de un ser querido, un accidente de tráfico, padecer una enfermedad grave...

Y también hay *factores internos* del conflicto: el pensamiento, que tiende a interpretar la situación en función de sus propios miedos y deseos. Las emociones que surgen ante las diferentes situaciones. Las conclusiones y decisiones a las que se llegan, fruto del pensar y del sentir. Desmotivación, miedo, pensamientos angustiosos u obsesivos, orgullo, bloqueo mental, ira, euforia, tristeza, confusión, ansiedad, rencor...

La mayoría de las personas, cuando no consiguen cambiar los hechos externos que les hacen sufrir, ponen en marcha estrategias psicológicas para controlar ese malestar interno, lo cual no funcionará a largo plazo. Habitualmente se abordan los conflictos tratando de actuar sobre lo externo: cambiar al otro, amenazar, hacerse la víctima, convencer, manipular los hechos, modificar las circunstancias, etc. O bien se acometen los problemas con resignación, con victimismo, con actitudes depresivas, decaimiento, derrotismo...

Todos estos comportamientos o conductas se llevan a cabo, aunque en la inmensa mayoría de los casos de manera no consciente, para tratar de acallar el dolor o sufrimiento interno. Para paliar las sensaciones, emociones y pensamientos que la situación provoca.

Sin embargo, sin abordar lo que se piensa, lo que se siente, las intenciones, las ideas, es decir, sin abordar la parte interna, no podrán desentrañar el problema y, por lo tanto, no será posible resolver un conflicto. Es ahí, en lo interno, donde están las raíces del sufrimiento y, por tanto, las soluciones a los problemas.

Analogía: un ordenador roto

Si se le estropea el ordenador, debe descubrir qué está fallando en su interior y arreglarlo. Pero no se podrá resolver este contratiempo sin abrir la carcasa y descubrir qué es lo que está mal en su interior.

De manera similar, cuando sufra, debe poner la atención en su parte interna para descubrir la causa y resolverla, no solucionará el conflicto cambiando solo lo externo.

Hay muchas circunstancias en la vida que no se pueden cambiar, por ejemplo, la muerte de un ser querido, un accidente... El hecho consumado no se puede cambiar. Esto no significa que haya que resignarse por ello, sino que les beneficiará entender cómo pueden aprender a dejar de sufrir con lo que no se puede modificar. Y no se trata de volverse insensible (que sería represión), sino de entender y aprender cómo resolver

el sufrimiento ante estos hechos que no se pueden cambiar, por dolorosos que estos sean, porque sufrir no le va a ayudar, ni a usted ni a los demás.

Caso clínico: despedirse de los que ya no están

En una ocasión acudió a nuestro centro una mujer de avanzada edad con una profunda depresión. Hacía quince años que un hijo suyo había muerto en un accidente de tráfico. Ella había estado yendo al cementerio, cada día, durante todos esos años. Y continuaba haciéndolo.

—Sueño cada noche con él —explicaba sollozando—. Es como si nunca se hubiera marchado de casa.

—No, no vivía conmigo —respondía a nuestras preguntas—. Se había ido diez años antes de morir. Vivía con su pareja en otra ciudad.

Odiaba a su antigua nuera.

—Con ella no tengo relación. Enseguida rehizo su vida con otro hombre. —Se secó las lágrimas mientras hablaba. Prosiguió con una mueca de disgusto en la cara y con un gran rencor interno—. Si ella no le hubiera arrastrado a él para trasladarse a vivir a su ciudad, hoy mi hijo estaría vivo.

Nunca le había parecido una buena mujer para él. Y la culpaba de la muerte de su hijo y de su profundo dolor. Con los años, se enfocó en generar odio hacia ella, en lugar de resolver el dolor por la pérdida del hijo, el dolor de la soledad. Su mente veía al hijo como una víctima inocente de lo que había acontecido. Además, en su mundo interno, ahora lo tenía solo para ella. Le hablaba, le visitaba en el cementerio, soñaba con él...

Después de tanto tiempo, internamente ella aún no se había despedido del hijo. Pero en este estado de cosas, el odio a su nuera y la protección psicológica al hijo que ya había muerto le habían pasado una dolorosa factura. La depresión era profunda. Sus ganas de vivir eran nulas. Y la vida se le hacía muy cuesta arriba, muy dolorosa.

El hecho no se podía cambiar, el hijo había muerto. Pero sí se podía resolver el padecimiento por su pérdida, la depresión y el odio, tan estrechamente relacionados en este caso.

Cuando acontece un hecho tan doloroso como la muerte de alguien muy cercano y querido, la mezcla de dolor por la pérdida y de odio por culpar a alguien, muchas veces a uno mismo, es terriblemente pernicioso.

Para poder entender la causa de lo que sienten y piensan, es imprescindible que acabe ese hábito de culpar. La mente que encuentra un culpable ya cree tener razón y no intentará entender, por consiguiente, no podrá resolver el sufrimiento.

Esta mujer entendió el terrible error que estaba cometiendo contra sí misma. Aprendió a resolver el odio, el rencor y el sentimiento de orfandad surgido con la pérdida. Y pudo despedirse del hijo y finalizar su duelo. Recuperó así las ganas de vivir y de aprender.

En el caso del fallecimiento de un ser querido, familiar o amigo, suelen cometerse errores que impiden finalizar el duelo por la pérdida. Aferrarse a alguien que ya no está en este mundo acarrea sufrimiento. Uno de los síntomas principales es una pérdida de vitalidad que se manifiesta como un cansancio aparentemente crónico. No es que haya que olvidar a un ser querido que ha muerto, ni dejar de sentir que se le quiere, sino que hay que despedirse psicológicamente de esa persona y seguir adelante.

Analogía: un amigo que se fue

Supongamos que un amigo se mudó a vivir a un país lejano, sin cobertura de teléfono ni posibilidad de comunicarse. Recordarle con cariño, esperar que esté bien, pensar que algún día se volverán a encontrar, sería adecuado.

Acudir a la puerta de su casa ya vacía cada día, acordarse de él constantemente y llorar porque se fue, desear irse con él, no sentirse capaz de seguir adelante en la vida sin él, indicaría un problema emocional o psicológico.

La realidad es que el mayor sufrimiento que se siente ante la pérdida de un ser querido está en relación con los temores que se despiertan en uno mismo. El miedo al vacío que deja, el miedo a la soledad, la culpa si cree que hizo algo incorrecto hacia esa persona, el miedo a no contar más con su apoyo o sus consejos, el miedo a la propia muerte, a afrontar nuevas responsabilidades y no verse capaz... y la dificultad para

afrontar estos miedos es la causa más habitual para no acabar de despedirse de un ser querido que ya ha fallecido.

NO ES LO QUE SE VIVE, SINO CÓMO SE VIVE

Se suele decir que no es lo que se vive lo que hace sufrir, sino *cómo se vive, cómo se toma uno las cosas*. Y aunque esta afirmación es cierta, el error suele aparecer cuando, al comprender solo parcialmente esta realidad, tratan simplemente de vivir las circunstancias de la vida de otra manera. Esto no va a funcionar.

Ejemplo: un perro en una reunión de amigos

Un grupo de amigos y amigas están pasando la tarde en el salón de la casa de uno de ellos. Toman té, pastas, zumos y charlan amigablemente. Lllaman a la puerta y entra otro amigo que viene con su perro. Cada uno de los presentes reacciona de manera diferente.

Uno de ellos siente *miedo* a que sea un perro agresivo.

Otra se *alegra*, le gustan los perros.

Otra siente *asco* por el animal.

Otro piensa que es inapropiado que aparezca con el animal en la reunión y, como consecuencia, se *enfada*.

A otro de los amigos le preocupa que pueda contagiarle alguna enfermedad, y siente un cierto *temor y rechazo*.

A un par de ellos les es *indiferente* la situación...

El perro es el mismo, pero la experiencia que cada uno vive, la interpretación de los hechos, es distinta para cada uno de ellos y sus vivencias también son diferentes.

La reacción interna de cada uno de los allí presentes parece que surja de forma automática. Pero no es así. En realidad, lo que cada uno experimenta es fruto de ideas anteriores, de las experiencias y conclusiones previas de cada uno con respecto a los perros o a determinado tipo de perro. De manera que su reacción de enfado, alegría, etc., muestra las ideas que subyacen en su mente, y no servirá de nada forzarse a reaccionar de forma distinta para no sentirse mal, porque las ideas, el condicionamiento, seguirán en su interior sin ser comprendido ni resuelto, y por tanto seguirá activo y generando reacciones, aunque se repriman. Lo cual producirá sufrimiento.

Otro ejemplo: miedo a las agujas

Dos personas van a sacarse sangre para un chequeo médico. Una siente terror a las agujas. La otra no.

El que tiene miedo comienza a sudar. Siente ansiedad. Le falta aire. Se marea. El estómago se le contrae, sufre intensamente. El que no tiene miedo no sufre.

El hecho es el mismo. El sufrimiento no es el mismo. Ninguno quiere sufrir, pero el que tiene miedo a las agujas sufre, siente pánico, no sabe resolverlo.

En otras palabras, lo que determina el sufrimiento no son los hechos en sí –en los

ejemplos anteriores los hechos son los mismos para todos—, sino el modo en que cada uno los vive. Pero el error, muy extendido, es creer que el modo de vivir las circunstancias que se presentan en la vida depende de la voluntad, de una decisión voluntaria de «vivirlo» de otra manera.

El señor que tiene miedo a las agujas se puede forzar a pensar «no pasa nada», «no me va a doler», «no me sentiré mal», «yo puedo con el dolor» o cualquier otra cosa. Algunas personas nos explican que lo intentan.

«Debo de hacerlo fatal —suelen comentarnos—, porque ha llegado el momento en que me van a pinchar entro en pánico, a pesar de que me mentalizo desde días antes, me convenzo de que no sentiré miedo».

No es que ustedes no sepan hacerlo bien, es que no funciona. A lo sumo conseguirán controlarse si el temor no es muy grande, pero la causa del temor continuará en su interior y surgirá de alguna otra forma.

Como hemos dicho anteriormente, el cómo vivan los hechos dependerá de la interpretación que sus mentes hagan de ellos, y será una experiencia subjetiva que nace de su condicionamiento, no es algo voluntario. Pero el tratar de vivirlo de otra manera sin entender ese condicionamiento en profundidad no funcionará a largo plazo.

¿Por qué no funcionará?

El intento de vivir las cosas de otra manera sin comprender las causas del problema se suele llevar a cabo autoconvenciéndose para conseguir tomarse las cosas que acontecen de un modo más satisfactorio. Es decir, piensan cómo deberían reaccionar ante determinada situación y reprimen sus verdaderas emociones y su antigua forma de pensar, en lugar de solucionar el origen de esas emociones y pensamientos.

Este proceso, aunque a corto plazo puede tener algún resultado superficial en la parte consciente de la mente, a la larga perjudica. Perjudica porque con esta manera de proceder se aumenta el bagaje inconsciente de asuntos reprimidos sin entender. Además, forzar una nueva respuesta sin arreglar los errores previos implica, necesariamente, un esfuerzo y un desgaste.

Ejemplo: reírse sin ganas

Si alguna vez se han reído sin ganas de algo que no les hacía gracia, y lo han hecho durante un largo periodo de tiempo, se habrán dado cuenta del malestar interior que eso produce. Aparece un cansancio que puede llegar a agotamiento si la situación se prolonga, incluso se suele pasar de la falsa sonrisa al enfado.

En ejemplos como este se puede experimentar el desgaste e ineficacia de tratar de forzar comportamiento y emoción por la fuerza de voluntad.

En cada situación hay unos hechos que acontecen, podemos definirlos como *hechos objetivos*. Por ejemplo, si en el trabajo les van a despedir, o su marido o mujer son alcohólicos, si un conocido les menosprecia, o si no tienen buenos amigos, etc. Estos

acontecimientos pueden ser hechos objetivos.

La experiencia que uno vive frente a esos hechos, el modo de vivirlos y afrontarlos, *dependerá de los propios condicionamientos previos*, internos. Del contenido almacenado en la memoria. De las ideas que han ido formándose de las cosas. De las conclusiones, muchas veces erróneas, que nacen de experiencias anteriores mal interpretadas o parcialmente interpretadas, y de las emociones que producen esos hechos.

Por tanto, si las experiencias se viven de una u otra manera de acuerdo a su estado interno, obviamente, *solo entendiendo* a fondo ese estado interno se puede cambiar realmente y vivir las cosas de otra manera, diferente y más satisfactoria.

Caso clínico: ataques de pánico

En una ocasión acudió a nuestro centro una joven que sufría ataques de pánico y ansiedad. Ataques inesperados que le impedían salir de su ciudad, pues temía sufrir uno de esos ataques estando lejos de su entorno conocido. Trabajaba de camarera en una cafetería, pero había tenido que pedir la baja médica.

A pesar de ello, insistía en que ella había «elegido ser feliz» hacía mucho tiempo.

—No sirve de nada sufrir —explicaba convencida de su argumento—. La vida es muy corta y hay que disfrutarla.

Estas ideas la llevaron a reprimir todo aquello que la molestaba o, como ella decía, «lo que me come la cabeza, lo aparto».

Y en efecto, lo apartaba hacia su parte inconsciente. Pero ese inconsciente seguía formando parte de ella y, por consiguiente, la afectaba.

Con la acumulación progresiva de conflictos escondidos en su parte interna, la ansiedad y el pánico hicieron acto de presencia. Al haber creído que con su fuerza de voluntad podía eliminar lo que la hacía sufrir, no entendió ni resolvió sus problemas, simplemente los negó. Y ahora, cuando sufría esas sensaciones tan intensas del ataque de pánico, se asustaba mucho, pues a sus ojos le parecía algo ajeno, que no tenía nada que ver con ella en absoluto. Algo horrible y fuera de su control o voluntad.

Poco a poco entendió que elegir ser feliz, sin más, no funciona; que lo que realmente la beneficiaría sería resolver lo que la hacía infeliz. Gradualmente aprendió a no apartar nada. A ir abordando las situaciones correctamente, con inteligencia. A entender y perder el miedo a su parte emocional, y a poner orden en sus ideas y pensamiento. En poco tiempo, la ansiedad y los ataques de pánico desaparecieron de su vida.

—Ahora veo que el camino es ser consciente de lo que me sucede y entenderlo, incluidas mis emociones —nos aseguraba agradecida.

Nadie quiere pasarlo mal, ser infeliz. El modo de vivir lo que acontece no está determinado por la voluntad ni por una decisión consciente. Si fuera así, todo el mundo lo habría decidido y ya sería feliz.

El modo de vivir es la consecuencia del contenido que hay almacenado en la mente, del aprendizaje previo; y el sufrimiento es la consecuencia de los errores que existen en ese contenido, de lo que aún no se ha comprendido de la realidad, de la vida.

Por otro lado, aprender a resolver el sufrimiento ante cualquier situación no quiere decir que la experiencia sea indiferente, que les dé igual tener un brazo roto o no tenerlo, por ejemplo. Objetivamente, hay cosas que benefician y cosas que perjudican.

Lo que estamos diciendo es que, si aprenden a resolver el sufrimiento interno, se volverán sensibles a los problemas y tendrán mayor capacidad de buscar soluciones objetivas a las experiencias perjudiciales, pues sus mentes serán más eficaces, más inteligentes, externa e internamente.

Caso clínico: miedo a la soledad

En otra ocasión vino a nuestro centro un hombre que, entre otros problemas, tenía mucho miedo a la soledad. Por vivencias pasadas, condicionamientos previos, se sentía incapaz de enfrentar la vida solo, y pronto se dio cuenta de que necesitaba a los demás.

Desde muy pequeño llegó a la conclusión de que para que los otros le quisieran y se hicieran sus amigos, y así no sentirse solo, debería mostrarse fuerte, seguro. Por ensayo y error experimentó que, por ejemplo, mostrar que no sabía algo, que tenía miedo, dudas, tristeza, etc., le hacía parecer débil a los ojos de algunos niños más competitivos, y que estos le rechazaban, le menospreciaban por ello. De modo que su miedo a la soledad, al rechazo, aumentaba.

Así que comenzó a observar a la gente de su entorno, y aprendió a imitar a los líderes del grupo que se mostraban siempre seguros y fuertes. Aprendió a esconder sus temores y dudas, y también a fingir que él sabía mucho, que era un niño decidido y valiente, aunque internamente se sintiera ignorante y vulnerable. El resultado fue que los demás niños lo aceptaron así, con esta nueva actitud impostada. Y rápidamente se convirtió en uno de los líderes del grupo.

Con este «éxito» externo, la actitud de fingir y engañarse aumentó, y llegó a creerse que era carismático, seguro, valiente, fuerte, inteligente..., y tendía a menospreciar a los chicos que se mostraban inseguros y débiles.

Con el tiempo, ya adulto, él mismo había interiorizado y creído sus propias estrategias, y caminaba por la vida con seguridad aparente y debilidad escondida. Se creía decidido y resolutivo. Pero cuando alguien le ponía en duda, o él así lo interpretaba, sobre todo si esto acontecía delante de otras personas, sus mandíbulas se apretaban y la ira afloraba en su interior, una ira cada vez más difícil de contener tras su forzada sonrisa.

Ahora sufría fuertes jaquecas. Lesiones cervicales y bruxismo.³ Dormía mal. Estaba triste, confuso, aunque todo ello lo disimulaba. Además, tenía muchas dificultades a la hora de tomar decisiones, a pesar de que ostentaba un cargo de responsabilidad en su trabajo.

³ *Bruxismo*: hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes durante el día o mientras se duerme.

Se había transformado en un hombre «diplomático» externamente. Internamente siempre estaba en tensión, a la defensiva. Gran parte de su fortaleza se le iba en mantener oculta la ira, el miedo y la inseguridad. Claro, que él no era suficientemente consciente de todo esto.

Vivía combatiendo contra muchos, incluido él mismo, pero con una sonrisa en su rostro. Culpaba y odiaba a todos los que él consideraba que le ponían en duda, que le combatían. No obstante, era él el que sufría ese odio, esa ira y sus consecuencias.

¿Qué podía hacer en estas circunstancias?

En esos momentos de tensión, ante lo que él consideraba como una amenaza de otra persona, una parte del contenido de su inconsciente emergía. Se le hacían conscientes sus temores, sus inseguridades, sus contradicciones. Y sufría con ello. Una persona en las circunstancias en que se encontraba él, obviamente, no es libre, por mucha independencia externa que tenga. No es libre porque su mente está sometida al temor a la opinión y el juicio de otros, y a la soledad. Está sometida al miedo.

Con nuestra ayuda comprendió la trayectoria de su vida. Entendió sus errores y las causas de las que nacían. Aprendió a afrontar correctamente sus emociones, a poner orden en su mente, orientando su vida por el camino correcto.

SI ES INCONSCIENTE, ¿CÓMO SABER QUE SE TIENE UN CONFLICTO?

En ocasiones, no somos conscientes de que haya ningún conflicto subyacente, profundo, como sucede en muchos casos de depresión o de ansiedad. Se suele confundir el problema con los efectos de este, es decir, la angustia, la ansiedad, la tristeza se consideran los problemas, en lugar de verlos como los efectos del problema, y por consiguiente no se buscan las causas. Actualmente existe un gran desconocimiento y, por tanto, escasa curiosidad por comprender la relación entre los efectos y sus causas.

Tener ansiedad ya es un indicativo de que hay conflictos psicológicos sin resolver. Tener depresión, también. Pero hay otras muchas pautas que apuntan a problemas, a

errores en la mente, y que suelen pasarse por alto. Por ejemplo, cuando alguien no puede estar un tiempo sentado solo y sin hacer nada, sin música, ni móvil, ni televisión, sin ni siquiera fantasear, ni repetir una palabra... y estar tranquilo. Esta ausencia de actividad externa es difícil para la mayor parte de la gente, pues la inmensa mayoría, por no decir todos, tiene conflictos internos sin resolver y necesita estar ocupada para que dichos conflictos no emerjan al consciente.

Vamos a describir algunos de los síntomas que indican que hay conflictos psicológicos no solucionados. Insistimos en que la inmensa mayoría de las personas tiene muchos conflictos sin resolver, que no tienen por qué ser necesariamente trastornos severos.

Algunos síntomas habituales en los aspectos cognitivos (del pensamiento) que indican conflictos sin resolver:

a. Pensamiento incontrolable. Se acelera u obsesiona con pensamientos que agotan y aumentan el malestar. También cuando se centra en revisar, una y otra vez, lo que ha ocurrido. O puede cargarse de razones en un diálogo interno y repetitivo. O tener una canción constante en la cabeza, o vagar de una cosa a otra sin profundidad, distrayéndose.

b. Búsqueda, mentalmente, de algo o alguien a quien culpar.

c. Tendencia a fantasear, a ocupar la mente imaginando hechos que no han ocurrido o son irreales.

d. Recuerdo frecuente de lo negativo que pasó y lo peor que puede pasar en el futuro.

e. Pérdida de sueño, o sueño ligero y entrecortado, debido a que la mente está agitada, inquieta, y el pensamiento no puede detenerse. No hay silencio en profundidad.

f. Pensamientos catastróficos. Imágenes de desgracias que le suceden a usted o a otros. O bien pensamientos de que usted daña a otros, ya lo piense voluntariamente o fuera de su voluntad.

g. Pensamientos de venganza, y recrearse en cómo llevarla a cabo.

h. Bloqueo mental, incapacidad para pensar.

i. Confusión mental, dificultad para razonar con claridad, en general o ante determinadas situaciones.

j. Crítica mental habitual, también puede llegar a ser verbal, hacia los demás o hacia sí mismo.

k. Comparación con otros en aspectos materiales, físicos o psicológicos.

l. Autoexigencia. Hostilidad hacia usted mismo para lograr hacer las cosas perfectas.

Algunos síntomas habituales en el plano afectivo (emocional) que indican conflictos psicológicos sin resolver:

a. Manifestaciones emocionales desagradables y diversas. Desde la insatisfacción o el malestar, hasta la preocupación, el estrés, la inseguridad o el nerviosismo.

b. Ansiedad, ataques de pánico, celos, tristeza persistente, agresividad, depresión, odio, ira, envidia, miedo, etc.

c. También, aunque no se suelen identificar como fuentes de conflictos psicológicos, los estados de euforia, la sensación de poder, de superioridad, orgullo, prepotencia, narcisismo...

d. Frialdad y bloqueo emocional.

e. Incapacidad para exteriorizar las emociones o hablar de ellas.

f. Miedo a recordar acontecimientos del pasado, o miedo a pensar en circunstancias actuales que estén aconteciendo en su vida.

Algunos síntomas habituales de conflicto psicológico en el plano anímico:

a. Estados de cansancio, agotamiento, fatiga, sin haber hecho un esfuerzo físico que lo justifique.

b. Pereza, adormecimiento, debilidad.

c. Apatía, aburrimiento, decaimiento.

d. También impulsividad, agitación, verborrea incontrolable.

e. Incapacidad para llevar a cabo tareas simples que se ha propuesto hacer.

f. Dificultad de concentración en tareas sencillas, como leer una novela o ver la televisión.

Algunos síntomas habituales de conflicto psicológico en el plano físico:

En este caso, habría que descartar que estos síntomas correspondan a una dolencia o daño físico concreto, como un accidente, una alteración fisiológica o estructural del cuerpo.

a. Dolores corporales en general, sin base en un órgano, o que aumentan o disminuyen según las circunstancias.

b. Jaquecas, migrañas, dolores de cabeza diversos (descartando, como hemos dicho anteriormente, un daño físico o fisiológico).

c. Dolores musculares sin justificación que no remiten.

d. Dolor de estómago, a intervalos o constante, sin daño físico.

e. Palpitaciones, dolores, punzadas, presiones, peso u hormigueos localizados en una zona concreta del cuerpo o por varios lugares, o que incluso cambian de lugar.

f. Ahogo, sensación de falta de aire en el tórax, garganta apretada.

g. Mareos, náuseas injustificadas.

h. Estómago apretado o contraído.

i. Punzadas constantes en una zona o punzadas instantáneas en una zona puntual.

j. Opresión en el pecho o las sienes.

k. Bruxismo.

Estos son solo algunos de los síntomas que indican que hay, o está surgiendo, un conflicto psicológico, conflicto pendiente de comprender y resolver.

ERRORES AL ATRIBUIR LAS CAUSAS DE UN CONFLICTO

Como venimos diciendo, todos los problemas tienen una *causa*, aunque la desconozcan. Por lo tanto, todos los problemas tienen solución si se alcanza la causa verdadera del problema, bien sea con ayuda o sin ella.

Muchas personas se sienten víctimas del destino, o de cualquier otra circunstancia o conclusión a la que hayan llegado en el transcurso de sus vidas. De este modo, no entienden la parte de responsabilidad de su sufrimiento y, por consiguiente, tampoco creen que puedan solucionarlo. Se han rendido de antemano.

Es habitual creer que la causa de su sufrimiento está fuera de su alcance por los siguientes motivos:

- a. Porque piensan que el origen está en otros y entonces tratan de cambiar a esos otros.
- b. Porque consideran que las causas no tienen solución, y entonces se resignan.
- c. Porque no se sienten capaces de resolverlo y, en lugar de pedir ayuda, se rinden.

Por otro lado, las causas suelen situarse erróneamente en diferentes ámbitos:

En el pasado

Los padres o cuidadores que tuvieron en la infancia. En alguna o varias experiencias negativas, traumáticas con familiares, escuela, amigos...

Las causas del sufrimiento no son solo las experiencias pasadas, sino especialmente los temores que se activaron en dichas experiencias. Como decíamos, lo que pasó no se puede resolver, pero las consecuencias de aquello sí tienen solución, porque esas secuelas están en el presente, en su mente, por ejemplo, miedo a los gritos, miedo al rechazo, miedo a la agresión, al dolor físico, a la muerte...

En la gente que les rodea

«Mi marido me odia». «En el trabajo me hacen la vida imposible». «Me menosprecian». Aunque pueda ser cierto, y las circunstancias sean difíciles, la causa del sufrimiento no es lo que otros hacen, sino lo que los acontecimientos producen en usted. Depende de sus miedos, que le llevarán a afrontar esos hechos de una u otra manera.

En la mala suerte

Con el dinero, con el trabajo, con la pareja, los hijos... La mala suerte no existe, las circunstancias adversas de la vida se pueden entender, lo que hará que estas cambien.

En manos de algo inalcanzable

Es de origen genético. Es el destino. Un castigo de Dios. El karma. El azar. La brujería... «Soy así y no tiene remedio». «Es la fatalidad». «La vida es injusta». «Es culpa de Dios, que no hace nada por evitarlo o no me ayuda».

No hay ningún sufrimiento que no pueda ser entendido y resuelto, y culpar a algo inalcanzable solo hará que se sienta incapaz de encontrar la solución.

En creer que uno mismo es defectuoso

Creer que uno no es lo suficientemente inteligente o valioso, que no tiene las capacidades necesarias para solucionar sus conflictos o para ser feliz... Todas las personas son capaces de aprender a resolver su sufrimiento si comprenden cómo.

Esta manera de entender la vida, en la que las causas del dolor están fuera del alcance de uno mismo, en unas personas puede producir una consoladora sensación de autocompasión. Se justifican, se sienten víctimas. En otras personas puede generar odio y depresión. Y en ambos casos, una alta dosis de impotencia, indefensión, miedo ante la vida, ausencia de interés por comprender, sentimiento de injusticia y un sinnúmero de conflictos relacionados con los anteriores, que generarán un bajo estado de ánimo.

Por tanto, es muy importante no confundir aquello que pone de manifiesto las heridas psicológicas (el amigo que no le saluda, el aislamiento en el trabajo...) con las causas de esas heridas, más o menos ocultas en el inconsciente.

Analogía: agua de mar

Supongamos que un amigo le echa agua salada en la espalda mientras toma el sol en la playa. Este gesto lo puede realizar con diferentes intenciones: puede hacerlo por descuido, para gastarle una broma, con ánimo de dañar o molestarle...

Si usted tiene una lesión en la piel de la espalda, una herida que desconocía que existiera, la acción de su amigo la pondrá de manifiesto. La sal hará que le escueza y le duela, independientemente de la intención del amigo. Lo habitual será culparle a él por su dolor, enfadarse y rechazarle, abiertamente o no.

Pero culpar al otro no cura la herida, y produce mayores conflictos, tales como enojo, irritación, resentimiento... y sus consecuencias. Aprovechar el dolor para descubrir la herida y sanarla será un beneficio permanente para el futuro. Este comportamiento le ayudará a ver la realidad con mayor claridad, sin reaccionar, y podrá actuar de manera acertada.

Si usted no tuviera ninguna herida en la espalda, la sal no le causaría apenas molestia. En ese caso, tendría la serenidad suficiente, el espacio mental necesario para tratar de comprender la intención de esa persona. Por qué obró de ese modo. Como consecuencia, actuaría de forma inteligente.

Este proceder, además de no generar más sufrimiento, no le dejará ciego ante la intención de su amigo. Por el contrario, con la mente sosegada será más capaz de ver lo que le sucede al otro y, así, protegerse de sus intenciones si fuera necesario.

4. LA ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA

Como hemos dicho, para comprender la vida y dejar de sufrir es necesario entender también la propia conciencia. Y es necesario porque su conciencia, que son ustedes mismos, es el instrumento con el que experimentan la realidad, con el que miran al mundo y a sí mismos.

Comprender la estructura de la conciencia y cómo funciona es una gran ventaja, pues resulta imprescindible para resolver los obstáculos que irán apareciendo en su caminar por la vida.

LA CONCIENCIA Y LA CONSCIENCIA

Para exponerlo sencillamente, hablaremos de *conciencia* como aquello que engloba todos los aspectos del ser humano. Incluiría, para entendernos, el estado del cuerpo, lo que se siente, lo que se piensa y lo que está más allá del pensamiento... La *consciencia*, en cambio, sería la capacidad de darse cuenta de la realidad, tanto externa como interna, es decir, de los diferentes aspectos de la *conciencia y del entorno*.

Vivimos de acuerdo al estado de nuestra propia conciencia. La conciencia es lo que determina cómo vamos a entender el mundo, la vida, a ustedes y a los otros seres humanos. También los acontecimientos que suceden, el comportamiento de uno y de los demás. Obviamente, es de gran importancia entender tan asombrosa realidad, que implica entenderse a uno mismo.

Analogía: pilotar una nave espacial

Si tuvieran que pilotar una potente y moderna nave espacial pero no supieran cómo funciona, cómo manejarla, seguramente tendrían más de un accidente. O se quedarían paralizados por el miedo a las consecuencias de no saber gobernar dicha máquina.

Así ocurre con la conciencia. Si no conocen sus leyes, cómo funciona, qué cosas le afectan, van a vivir mal, sufriendo, sin seguridad. Lo más inteligente es aprender a conocer cómo funciona su propia conciencia, aunque esto lleve su tiempo. Entender la conciencia y ponerla en orden es parte de la evolución del ser humano. El resultado es la felicidad, la sabiduría, la bondad.

La conciencia tiene extraordinarios talentos, cualidades, potentes herramientas para comprender la vida. Dependemos de ella y, al mismo tiempo, somos ella.

PARTES DE LA CONCIENCIA

La conciencia humana es profunda y compleja, pero podrán comprenderla si avanzan paso a paso, con sencillez. Vamos a exponer lo más básico de las primeras «capas» de la conciencia, de su mente, lo que el ser humano es. Aún hay más «capas», pero es en este tramo de la conciencia donde vamos a explicar en qué lugar se desarrollan los conflictos, la batalla personal y colectiva.

Así que es importante entender, tener una idea clara de estos campos de la conciencia para poder resolver dichos conflictos. Para ello vamos a detallar más en profundidad la clasificación simple de acción, razón (cognición) y emoción (afectividad), ahondando en estos dos últimos apartados y añadiendo uno más.

El ser humano, en su parte más terrenal, consta de:

1. Cuerpo físico-acción motora
2. Estado de ánimo-sensaciones
3. Emociones y sentimientos
4. Pensamientos
5. Conceptos o ideas
6. Atención

Lo primero y más evidente es que tenemos un *cuerpo físico* sometido a unas leyes físicas: peso, volumen, etc., y fisiológicas: digestión, respiración, circulación sanguínea...

También tenemos un *estado de ánimo*, que incluye lo que llamamos «energía vital». Energía que no depende de lo que comemos o de las horas que dormimos. Pueden estar decaídos y una buena noticia les produce una elevación brusca de energía. Y lo contrario, una mala noticia les puede dejar sin fuerzas. A veces, pueden haber dormido muy poco y levantarse frescos y vitales. En otras ocasiones, pueden haber dormido mucho y levantarse cansados. Eso es debido al estado de ánimo.

Otra parte de nuestro ser son las *emociones*: tristeza, ira, euforia, miedo, angustia... sean o no conscientes de ellas. Respecto de los sentimientos, nosotros hacemos una distinción que es muy útil para entender las verdaderas diferencias que existen entre emociones y sentimientos. No es, como sostienen algunas teorías, que los sentimientos son las mismas emociones cuando se prolongan en el tiempo, tampoco que los sentimientos surgen cuando se hace una valoración consciente de las emociones.

Las emociones las produce el condicionamiento, los conflictos. Como veremos, son siempre algo por resolver. Los *sentimientos*, sin embargo, no se pueden provocar voluntariamente, surgen cuando no hay conflictos psicológicos. Serían sentimientos, por ejemplo, la bondad, el afecto, el amor, la serenidad, la paz interior, la compasión, la alegría, el buen humor...

Otra parte de nuestra conciencia la conforman los *pensamientos*. Los pensamientos pueden manifestarse en palabras, en imágenes, símbolos o «movimientos mentales». Surgen de la memoria y traducen la realidad. No se debe confundir la abstracción de la realidad que hace el pensamiento, y que es útil para memorizar, deducir, inducir, calcular, planificar... con la realidad misma.

El pensamiento es como un mapa de la realidad, pero no es la realidad.

Otra parte muy importante de nuestro ser son los *conceptos*, las ideas sobre los diferentes aspectos de la vida. Conclusiones psicológicas a las que han ido llegando a lo largo de su vida. Muchas de las ideas se forjan condicionadas por el temor, por la búsqueda de seguridad y, por tanto, dichas conclusiones estarán plagadas de errores. A su vez, estas ideas distorsionadas por los miedos forman parte de su conocimiento, que utilizará para interpretar la vida, los nuevos acontecimientos que le suceden. Así pues, muchas de las nuevas interpretaciones a las que se llegan a lo largo de la vida están influidas por ideas erróneas, lo que provoca nuevas distorsiones y nuevos errores.

Ejemplos: sobre el motor de la acción

La importancia de los conceptos, ideas o creencias, radica en que dirigen la forma de interpretar la realidad. Un ejemplo es una persona que está convencida (idea) de que es inferior a otra, y actuará (comportamiento) como si realmente lo fuera y sufrirá (emoción) por ello. Otro ejemplo: una persona que cree que no tiene miedos (idea) actuará de forma arriesgada, y sufrirá percances y situaciones que le desborden emocionalmente, pues no sabrá protegerse ni medir sus fuerzas adecuadamente.

Así, en el contacto con las experiencias de la vida, se generan conclusiones, *ideas o conceptos*, que se almacenan en la mente. Unas acertadas y otras erróneas.

De las ideas erróneas archivadas en la mente a lo largo de toda su existencia, surgen los *pensamientos erróneos*, que a su vez conforman las *emociones*.

Las emociones influyen en el *estado de ánimo*, que se siente por el cuerpo de forma bastante concreta como sensaciones.

Cuando las emociones son reprimidas, la energía psicológica de esas emociones se almacena en el *cuerpo* y, con el tiempo, lo llegan a enfermar, como en el caso de la úlcera por estrés. Pero, si, por el contrario, se dejan arrastrar por las emociones, lo que hará que aumenten progresivamente, se produce un desequilibrio interno que también alterará el estado de salud física y psicológica, como en el caso del comportamiento iracundo y la hipertensión. Es decir, tanto si se reprimen como si se dejan dominar por los conflictos, aumentarán su malestar, porque estarán fortaleciendo su condicionamiento.

Cuando la interpretación de la realidad es correcta, es decir, cuando los conceptos o *ideas* son verdaderos, no erróneos, surgen *pensamientos acertados*. Esto no produce emociones sino un estado psicológico de serenidad en el que aparecen los *sentimientos*, tales como bondad, alegría, afecto... Todo ello produce bienestar en el *estado de ánimo* y *acciones* correctas, que no ocasionan efectos secundarios negativos.

Es decir, las diferentes partes de la conciencia, del ser, están íntimamente relacionadas y se influyen muy directamente unas a otras. Este proceso de interrelación no es lineal, pues en cada parte puede comenzar una actividad que influya a las demás. Por ejemplo, en el caso de los conflictos, un pensamiento puede provocar una emoción, y dicha emoción puede

provocar un comportamiento determinado. O un estado de ánimo puede provocar un comportamiento que produzca pensamientos y emociones, y todo ello podría producir tensiones físicas, dolores musculares... También una emoción ante un acontecimiento puede generar pensamientos y conclusiones que deriven en una acción determinada.

Cuerpo, estado de ánimo, emoción, pensamiento e ideas... Esta es la estructura más básica de la conciencia, donde están todos los conflictos que les afectan. La mayoría de las personas pueden reconocer estas partes de sí mismas, al menos intelectualmente.

Ejemplos: sobre el motor de la acción

La importancia de los conceptos, ideas o creencias, radica en que dirigen la forma de interpretar la realidad. Un ejemplo es una persona que está convencida (idea) de que es inferior a otra, y actuará (comportamiento) como si realmente lo fuera y sufrirá (emoción) por ello. Otro ejemplo: una persona que cree que no tiene miedos (idea) actuará de forma arriesgada, y sufrirá percances y situaciones que le desborden emocionalmente, pues no sabrá protegerse ni medir sus fuerzas adecuadamente.

Así, en el contacto con las experiencias de la vida, se generan conclusiones, *ideas o conceptos*, que se almacenan en la mente. Unas acertadas y otras erróneas.

De las ideas erróneas archivadas en la mente a lo largo de toda su existencia, surgen los *pensamientos erróneos*, que a su vez conforman las *emociones*.

Las emociones influyen en el *estado de ánimo*, que se siente por el cuerpo de forma bastante concreta como sensaciones.

Cuando las emociones son reprimidas, la energía psicológica de esas emociones se almacena en el *cuerpo* y, con el tiempo, lo llegan a enfermar, como en el caso de la úlcera por estrés. Pero, si, por el contrario, se dejan arrastrar por las emociones, lo que hará que aumenten progresivamente, se produce un desequilibrio interno que también alterará el estado de salud física y psicológica, como en el caso del comportamiento iracundo y la hipertensión. Es decir, tanto si se reprimen como si se dejan dominar por los conflictos, aumentarán su malestar, porque estarán fortaleciendo su condicionamiento.

Cuando la interpretación de la realidad es correcta, es decir, cuando los conceptos o *ideas* son verdaderos, no erróneos, surgen *pensamientos acertados*. Esto no produce emociones sino un estado psicológico de serenidad en el que aparecen los *sentimientos*, tales como bondad, alegría, afecto... Todo ello produce bienestar en el *estado de ánimo* y *acciones* correctas, que no ocasionan efectos secundarios negativos.

Es decir, las diferentes partes de la conciencia, del ser, están íntimamente relacionadas y se influyen muy directamente unas a otras. Este proceso de interrelación no es lineal, pues en cada parte puede comenzar una actividad que influya a las demás. Por ejemplo, en el caso de los conflictos, un pensamiento puede provocar una emoción, y dicha emoción puede provocar un comportamiento determinado. O un estado de ánimo puede provocar un comportamiento que produzca pensamientos y emociones, y todo ello podría producir tensiones físicas, dolores musculares... También una emoción ante un acontecimiento

puede generar pensamientos y conclusiones que deriven en una acción determinada.

Cuerpo, estado de ánimo, emoción, pensamiento e ideas... Esta es la estructura más básica de la conciencia, donde están todos los conflictos que les afectan. La mayoría de las personas pueden reconocer estas partes de sí mismas, al menos intelectualmente.

Analogía: la maquinaria de un reloj

Si el mecanismo de un reloj está desajustado, el reloj marcará equívocamente las horas, y cuando esto ocurre hay que explorar la maquinaria para arreglarlo. Una vez solucionado el problema en el interior del reloj, este volverá a funcionar correctamente. De manera similar, cuando sufren, es el momento de mirar en sí mismos para descubrir la causa y arreglarla, y entonces el sufrimiento desaparecerá.

En muchas ocasiones, las sensaciones, las emociones y también muchas de las ideas o conclusiones a las que han ido llegando a lo largo de sus vidas les son desconocidas, son *inconscientes*. Pero, lógicamente, actúan en su vida cotidiana. Porque las ideas son como el mecanismo de un reloj: no se ve, pero es lo que hace que este funcione.

La herramienta necesaria para explorar el interior de uno mismo no pueden ser, lógicamente, las emociones ni las ideas confusas, que son lo que hay que explorar. Ni siquiera el pensamiento es esa herramienta, sino la *atención*. La capacidad de prestar atención es otra parte de la conciencia, diferente a las anteriores. Muchas personas confunden prestar atención con pensar, pues están muy poco tiempo prestando atención sin que intervenga su pensamiento. Sin embargo, para prestar atención es necesario que el pensamiento esté en silencio. Prueben a prestar atención a lo que sienten en la planta de los pies en este momento, y verán que el pensamiento se callará para poder hacerlo.

Hay, además, otras partes de la conciencia a la que no podrán acceder hasta que no pongan un cierto orden en estas otras capas ya mencionadas, empezando desde lo más básico. Así como no podrían subir al tercer piso de un edificio si la escalera en el segundo estuviera destruida y el ascensor estropeado.

El *comportamiento* es el resultado de las interacciones entre todas esas partes de la conciencia que venimos explicando. Por ello, modificar el comportamiento por sí solo no es realmente eficaz, puesto que no va acompañado de la comprensión de los errores de la mente. Por lo que el cambio será superficial, parcial. La única forma de que se produzca un verdadero cambio es comprender, descubrir, darse cuenta, lo cual puede y debe suceder en cada parte de la conciencia.

Poner en orden la conciencia no se logra controlando los pensamientos ni reprimiendo las emociones. Tampoco haciendo una abstracción (como el concepto de 'ego'), para no identificarse con todo ello. Ni con ninguna técnica que trate de poner orden sin entender el desorden. La única manera de poner la mente en orden es entendiendo, y en esto, como decimos, juega un papel fundamental la atención.

Ejemplo: ideas sobre otras personas

Si tienen un concepto excelente de una amiga (*idea*), y se cruzan con ella por la calle pero no la saludan por despiste, pueden sentirse angustiados por ello (*emoción*). Entonces el estómago o el pecho se aprietan (*sensación*). Piensan que quizás sería mejor llamarla por teléfono para explicarle que no la saludaron porque no se dieron cuenta de que era ella (*pensamiento*), y marcan su número (*acción*).

Si, en lugar de encontrarse con una persona a la que estiman, el encuentro fuese con una persona de la que tienen una idea negativa, con la que se sienten a disgusto, la experiencia externa sería la misma, se cruzan con un conocido y no lo saludan. Pero las emociones, pensamientos, sensaciones y acciones serían muy diferentes. No sentirían angustia por no haberla saludado. No se les apretaría el estómago por temor a que se enfadase. No pensarían en llamarla para explicarle y excusarse por el despiste. Y no la llamarían.

El hecho externo es muy similar, pero la experiencia interna muy distinta. La causa o motor de estas diferencias ha sido *la idea* previa que tenían sobre una y otra persona.

Así pues, con este ejemplo, pueden darse cuenta de que son las conclusiones, o ideas surgidas de experiencias anteriores, las que van a marcar lo que sienten, lo que piensan y la acción resultante de todo ello. El proceso de pensar, actuar y sentir es en realidad más complejo, pero sirva este sencillo ejemplo para ilustrar lo que estamos exponiendo.

Al conjunto de las ideas erróneas que una persona almacena en su mente, consciente e inconsciente, lo denominamos *condicionamiento*, es decir, la limitación de la mente por sus ideas erróneas. Esas ideas condicionan a la persona, no es libre, está sometida, restringida por el conjunto de conclusiones a las que ha ido llegando a lo largo del tiempo. Y esto es así hasta que comprende los errores y los resuelve.

Estamos explicando, exponiendo, lo más básico de la parte conflictiva de la mente, esto es, el condicionamiento. En esa parte no resuelta, no libre de la mente de cada uno de ustedes, hay muchas ideas, ideas parciales, erróneas, incoherentes entre sí, ideas que producen contradicciones, indecisiones y bloqueos mentales, y que les impiden ser libres.

Otro ejemplo: miedo al menosprecio

Una persona tiene miedo a que no la valoren y en su trabajo tiene un jefe o jefa que la menosprecia. Se sentirá angustiada y enfadada (*sentir*), consigo misma y/o con la otra persona. Ese enfado producirá mucha actividad mental (*pensar*). Muchos de esos pensamientos estarán enfocados en encontrar una solución al problema, o bien se centrarán en cargarse de razón y odiar y vengarse del jefe.

Este proceso emocional y mental causará alteraciones físicas en su cuerpo, por ejemplo, tensión en la cara, el estómago, dolor de espalda, palpitaciones... Con todo ello, de nuevo se producirán más alteraciones emocionales (*sentir*) como rabia o enfado, y racionales (*pensar*). Como consecuencia de estas alteraciones, habrá un deterioro en la vitalidad, en la capacidad de concentración, en la memoria..., en todo lo que es imprescindible para estar bien y para que la mente actúe con inteligencia en aras de la

resolución de la situación.

Analogía: aprender a manejar el cuerpo

Si cuando eran pequeños no hubieran aprendido a manejar coordinadamente su cuerpo (dentro de las limitaciones que cada uno pueda tener), esto les habría generado muchas dificultades y problemas en su vida cotidiana, no podrían moverse con armonía, avanzar sin esfuerzo... Del mismo modo, si no descubren y comprenden las ideas erróneas que hay en su mente, sus pensamientos y emociones no serán armoniosos ni eficientes (a día de hoy esto es lo habitual), y provocarán muchas dificultades y sufrimiento en su vivir cotidiano.

Cuando las emociones son reprimidas y el *pensamiento toma el control*, interpretarán de forma parcial la realidad, lo que sucede en su vida diaria, pues les faltará la información que aporta la parte emocional. Llegarán a conclusiones erróneas sin ser conscientes de ello. Esto producirá frialdad, falta de empatía, insensibilidad, exceso de racionalidad, aburrimiento...

Si es el pensamiento el que es relegado y *la emoción la que toma el control*, también se producirán interpretaciones parciales, por tanto distorsionadas, de la realidad. Esto suele causar impulsividad, agitación mental, razonamientos poco coherentes, dramatización, actitudes exageradamente emotivas...

Si *la parte física toma el control*, con la acción como estandarte, se fomenta un estado en el que la actividad se convierte en una adicción, y la falta de acción equivale a sufrimiento. Se produce un reduccionismo excesivo de la vida, simplificación que causa un gran sufrimiento por apartarse de lo interno (pensamiento y emoción, sentido de la vida...), y dar preponderancia a lo que se ve, a la apariencia. Esto origina un exceso de preocupación por el aspecto del cuerpo, miedo intenso a las sensaciones corporales desconocidas y a la enfermedad, miedo muy intenso a la pérdida de seres queridos y a la soledad, tensiones en las relaciones personales, dificultad para estar solo...

En las sociedades actuales prevalece la hegemonía del pensamiento y el cuerpo, y el estado de la comunidad humana actual es fruto de ello. Falta el equilibrio que aporta la parte afectiva, el verdadero sentido de la vida.

Las tres partes, física, afectiva y racional (o cognitiva), deben estar equilibradas, en armonía. Entonces el ser humano estará bien, abierto, aprendiendo, satisfecho, inteligente. Y la sociedad se irá modelando de forma acorde a ese equilibrio individual.

A su vez, un mayor equilibrio social favorecerá la mejora en el equilibrio individual. Será, por tanto, una sociedad coherente, cuerda, inteligente.

La inteligencia es la capacidad de entender la realidad, sin distorsionarla, y es mayor cuanto mayor es la armonía entre los diferentes instrumentos de la conciencia, y eso incluye el comportamiento, la razón y el sentimiento.

Analogía: una pierna larga y otra corta

Si tuviera una pierna muy larga y otra muy corta, lógicamente, caminaría mal. Para poder avanzar con soltura y coordinadamente, las dos piernas deben estar en armonía. A nivel psicológico es similar. Para avanzar con inteligencia, la parte emotiva y la racional han de funcionar a la par, en equilibrio.

Caso clínico: miedo a volar

Acudió a nuestra consulta un hombre que tenía terror a volar. Sentía pánico a verse dentro de un avión. Este conflicto le afectaba directamente en su vida cotidiana. Por su trabajo, debía viajar en avión con frecuencia, lo que le resultaba terriblemente angustioso, a pesar de que antes de subir a la aeronave procedían a sedarlo.

Este conflicto se manifestaba en los diferentes niveles de su conciencia:

1. Tenía un conjunto de *ideas al respecto*. En este caso, esas ideas eran fruto de algunas experiencias lejanas y olvidadas.
2. Con cierta asiduidad, a su mente llegaban *pensamientos* en los que se veía en un avión que caía a toda velocidad envuelto en llamas, o que le fallaban los motores...
3. Sentía fuertes *emociones* de pánico cuando pensaba en ello.
4. También experimentaba *sensaciones* de ahogo, taquicardia y sudor frío con esos pensamientos.
5. Su *acción* estaba restringida, le era imposible entrar en un avión sin ser sedado previamente.

Con el ejemplo anterior, es fácil comprender que un problema tiene diferentes aspectos o dimensiones en las que se manifiesta (acción, emoción, pensamiento...).

Este hombre comprendió la causa interna de su fobia, las conclusiones fruto de experiencias olvidadas, conclusiones que le llevaban a reaccionar automáticamente, sin mediar su voluntad. El miedo al dolor, a morir, a la extinción estaban involucrados en su conflicto.

Le mostramos cómo reflexionar sobre la existencia humana y el propósito de la vida. Le enseñamos a entender y afrontar los miedos, y logró resolver su problema.

Los sentimientos

El uso de los términos emoción y sentimiento se solapan en el lenguaje cotidiano. Nosotros exponemos la distinción entre ambos términos porque ayuda a entender una cuestión fundamental: que la felicidad no se puede provocar voluntariamente.

Las emociones, como la ira y el miedo, surgen del condicionamiento, son una reacción a los acontecimientos externos o internos. Se pueden provocar y conllevan efectos secundarios, como el malestar (en uno mismo y en los demás). Las emociones son algo que es preciso resolver. Esto es así tanto para las emociones negativas como para las que parecen positivas, como la euforia o la sensación de superioridad.

Los sentimientos, sin embargo, están latentes, no se pueden provocar y surgen cuando no operan los conflictos, cuando hay paz interior. Surgirán más a menudo cuando menos conflictos haya por resolver, y muy escasamente cuando los conflictos estén en ebullición. Los sentimientos hacen sentir muy bien a las personas que los sienten, amplían la consciencia, y benefician a él mismo y a los demás.

Así, son sentimientos el amor, la felicidad, la compasión, la empatía, la alegría, el bienestar, la paz interior, el gozo, la bondad, la generosidad, la serenidad, la buena voluntad, la gratitud...

Generalmente se confunden los sentimientos con emociones que pueden parecer similares pero no lo son en absoluto. Por ejemplo, se confunde el amor con la atracción o

el deseo, el gozo con el placer, la alegría con la euforia, la compasión con la condescendencia, la gratitud con el temor o el interés, la bondad con la sumisión...

Entendiendo la naturaleza de los sentimientos, se puede comprender fácilmente que todos ellos son beneficiosos y positivos, y no dependen del pensamiento. Y que si uno quiere sentirse feliz no puede hacer otra cosa para lograrlo que aprender a resolver lo que le hace sufrir.

Cuanto más conflictos se vayan resolviendo, más a menudo y con mayor intensidad irán surgiendo estos buenos sentimientos.

Uno y la sociedad

La sociedad es un agregado de muchas cosas, pero, psicológicamente, la sociedad es el conjunto de todos los individuos que la forman, con sus ideas, pensamientos, emociones y acciones.

En todo el mundo, los seres humanos comparten una estructura psicológica básica: todos piensan, sienten y actúan de acuerdo a los conceptos que se han formado de la realidad.

Físicamente, salvo alteraciones genéticas o accidentes, todos tienen un cuerpo muy similar, los mismos cinco sentidos, un cerebro, sistema nervioso similar, etc. La diferencia es mínima: el color de la piel, el pelo, el volumen, las facciones, la forma y color de los ojos..., la forma del cuerpo y poco más. Todos estos aspectos diferenciadores son, en realidad, superficiales.

En cuanto a la parte psicológica, ocurre algo parecido. Externamente las diferencias son poco profundas o relevantes: las costumbres, hábitos de conducta y culturales, el idioma⁴, la adaptación al medio por ubicación geográfica, el clima y las condiciones del terreno. Pero, en lo profundo, todos son muy similares.

⁴ *Idioma*: lengua de un pueblo o nación. Genera constructos de pensamiento particular, pero el significado profundo de lo que se piensa, en cualquier lengua del mundo, es muy similar. Las mayores diferencias están en las cosas más superficiales. Por ejemplo, en determinadas tribus de la Amazonía, existen en su lengua más de treinta palabras para los diferentes tonos de verde, una cuestión de adaptación al entorno, pero el miedo a sufrir es común a toda la humanidad.

Internamente todos quieren ser felices. Todos huyen del dolor y el sufrimiento, de manera que cargan con miedos y pesares sin saber cómo resolverlos. Se sienten heridos, asustados. Y todos buscan ser admirados, reconocidos de diferentes maneras, y recurren al orgullo como medio para sentirse seguros.

Como resultado de este movimiento psicológico de huir, común a la humanidad, de apartarse del sufrimiento sin entender lo que acontece en la mente, todos sufren consecuencias parecidas: ansiedad, depresión, estrés, agresividad, competición, envidia, miedo, insomnio, inseguridad, orgullo... En definitiva, sufrimiento.

Los individuos que forman una sociedad se organizan en torno a la supervivencia, física y psicológica. La especialización en diferentes ocupaciones, trabajos, y la colaboración permiten al grupo de individuos sobrevivir con mayor facilidad y comodidad. Así pues, el objetivo de organizarse como sociedad es alcanzar el bienestar y la seguridad de los individuos que la forman.

Obviamente, estos objetivos no se han alcanzado aún. Los estados destinan presupuestos muy elevados para armamento, armas para matar a otros seres humanos. Las guerras aún continúan. El hambre permanece en este mundo. La contaminación del pequeño planeta en el que vivimos es muy preocupante, los plásticos están asfixiando los mares...

Y esto es así porque cada una de las personas que componen la sociedad no ha resuelto, por ejemplo, la competitividad interna con los demás, lo que produce una escasa colaboración desinteresada. De esta manera, el mundo sigue siendo un lugar inseguro y vivir en este planeta, una tarea difícil.

Lo que hace surgir la actividad egocéntrica, la falta de verdadera colaboración, son los conflictos psicológicos, cuya raíz es el miedo al sufrimiento en sus diferentes formas: miedo al futuro, a la supervivencia material, a ser menospreciados, a sentirse inferiores a otros, a sufrir por falta de medios, a la enfermedad, a la muerte...

El miedo hace surgir el *interés individual*: el estatus personal, la búsqueda de poder, la lucha por estar por encima de los demás, de no ser el último... Y la colaboración se quiebra.

De modo que se fomenta la lucha individual por sobrevivir, física y psicológicamente, sometándose y sometiendo a los demás de mil maneras diferentes. Haciendo alianzas, traicionando y sintiéndose traicionado, justificándose o resultando herido...

A medida que la humanidad vaya resolviendo los conflictos internos, como parte de su evolución, esta colaboración será verdadera. Será una colaboración sin dobleces, con conciencia y buenos sentimientos, con inteligencia. Y cuando esa forma de colaborar se extienda a todo el planeta, dejará de haber hambre, guerras, pobreza...

Hablando en términos psicológicos, el estado actual de la mayoría de los individuos en todas partes del planeta es la lucha individual, en mayor o menor grado. Puede ser un empleado o el dueño de una gran empresa. Puede tener una gran familia o unos pocos amigos. Pueden sentirse valiosos en la escala social o muy abajo en ese asumido y falso escalafón. Este sentimiento de lucha individual se enmascara de muchas maneras, se oculta con diferentes estrategias, pero está en cada relación que se establece. Se halla en el fondo de la conciencia de cada uno, acechando, esperando a que acepten el reto de solucionarlo. Esta lucha conlleva un sentimiento interno, profundo, de vacío, de soledad interior.

Si lo observan verán que todas las rutas de la vida se pueden enmarcar en dos únicos caminos.

— *El camino del temor y la competición*. Este camino es el que está recorriendo la mayoría de los individuos de las sociedades actuales, y es así porque aún no han aprendido a enfocar su vida a través del entendimiento y la resolución de los problemas.

Este enfoque se caracteriza por la competitividad, la lucha, la comparación, la envidia, el miedo, el enfado... En este camino proliferan los valores externos como el aspecto, la fuerza, valorar lo que se muestra, los bienes materiales... Las herramientas son la astucia, las estrategias, la manipulación, el engaño y el autoengaño, actuar fingiendo,

disimulando. El interés por tener razón, por ganar. Y, como consecuencia de todo ello, el sufrimiento, la frustración, la ira, el orgullo, la confusión...

— *El camino de la honestidad y el bien común.* Este es el camino por el que el ser humano avanza a medida que entiende el error de la lucha y la competición. Aquí la mente de cada uno se enfoca en comprender sus conflictos y en aprender a resolverlos. Aquí, en lugar de competir, tratará de comprender y resolver la causa de esa competición. En lugar de compararse, el ser humano buscará descubrir la causa de esa comparación y sus efectos, y pondrá todo su interés en resolver la envidia, la ambición... Aquí los valores externos son sustituidos por los verdaderos valores humanos. Y como resultado de todo ello van aumentando la curiosidad, el interés, la confianza, la inteligencia, la bondad, la gratitud, el bienestar..., y la determinación de actuar honestamente en beneficio de todos.

Si cada ser humano fuera honesto, la vida sería mucho más tranquila y feliz. Las guerras, las desigualdades sociales, el desempleo y el hambre llegarían a su fin. La colaboración y la curiosidad irían de la mano. En lugar de ser competidores, serían colaboradores. Y el planeta se convertiría en un lugar seguro y tranquilo donde evolucionar en armonía.

No esperen a que otros sean honestos. Comiencen ustedes. Eso es lo más inteligente.

La capacidad de prestar atención

Como hemos dicho, por encima de los aspectos anteriormente mencionados de la conciencia, cuerpo físico, estado de ánimo, emociones, pensamientos, ideas o conceptos, está la atención.

La atención es otra parte importante de la conciencia. La capacidad de prestar atención es fundamental, es imprescindible para aprender cualquier cosa. También es necesaria para comprender los errores psicológicos que dan lugar al malestar, tanto individual como social.

Cuando hay atención, la mente se serena, se calma y puede investigar.

Si el grado de atención es alto, por un lado existe la atención y por otro aquello que se observa. Si la atención aumenta, habrá solo atención y sus efectos: una gran calma e inteligencia. Cuando el grado de atención es bajo, querrá decir que la mente está dispersa, que piensa mucho, a veces muy rápido, y va de un tema a otro sin capacidad de profundizar. Se mantiene en la superficie de las cosas. Este bajo grado de atención produce cansancio, agotamiento mental y energético, y alteraciones emocionales. Se debe a que hay conflictos pendientes de resolver, lo cual es lo habitual actualmente.

El bajo estado de atención impide la comprensión profunda de las cosas. Entonces, la comprensión es sustituida por la memoria psicológica, lo cual estanca el aprendizaje. En lugar de resolver la causa de esa inatención o superficialidad mental, intentan memorizar conceptos por miedo a no avanzar, a quedarse relegados en algunos aspectos de su vida, lo cual no funcionará y aumentará el afán de competición.

Ejemplo: agarrarse a lo conocido

La memoria psicológica actúa cuando se vuelve más importante lo que se cree o lo que se piensa que la propia realidad. Es el caso de personas que argumentan que hay que continuar haciendo algo «porque siempre se ha hecho así», «porque todo el mundo lo hace así», «porque es la tradición», etc.

Caso clínico: nulo rendimiento laboral

Acudió a nuestra consulta una pareja con problemas. La esposa estaba preocupada y enfadada porque su marido abandonaba rápidamente todos los trabajos que conseguía.

—No sé qué le pasa. Tenemos dos hijos y necesitamos estabilidad económica —explicaba la esposa angustiada—. Yo trabajo como dependienta en una tienda, y con mi sueldo no nos llega.

El marido estaba despreocupado del problema, no parecía reaccionar.

—No, no me preocupa —explicaba tranquilo—. Soy programador informático y no tengo dificultad en encontrar trabajo, de modo que si uno no me gusta lo dejo y a por otro.

—Sí, pero te pasas más tiempo sin trabajar que trabajando. —La mujer estaba cansada de la situación y de la actitud del marido—. No hay ningún trabajo que te cuadre.

—Tranquila, ya encontraré alguno. A mí lo que más me angustia es que tú te enfades —le decía a su mujer.

Tras la primera sesión de terapia, le ayudamos a entender que su mayor dificultad era el temor a los jefes. Carlos comprendió que era cierto, que tenía mucho miedo a ser menospreciado por ellos. Miedo que había transformado en una fuerte ansiedad que le impedía ir a trabajar.

Carlos debía ir encaminando sus pasos hacia la resolución de este temor, miedo que le imposibilitaba centrar su atención en la programación y realizar bien su trabajo. Pero su mente estaba muy dispersa y acelerada debido a este conflicto, y con frecuencia se confundía.

—Antes de que me despidan, me voy —explicaba apesadumbrado—. Y créanme, soy muy bueno en mi trabajo, pero tengo una muy baja capacidad de atención.

Podría ser un buen programador, pero antes debía resolver su miedo a la autoridad, lo que incluía a sus jefes, miedo al castigo de los que consideraba tenían un poder sobre él.

A la mujer le costó aceptar la realidad. Le costó comprender que su esposo no era un irresponsable ni un vago, sino que arrastraba un trauma infantil que le conducía a ese comportamiento, pero que tenía solución.

La esposa aprendió a resolver su impaciencia y enfado, que surgían de sus propios temores. Carlos consiguió entender y resolver ese miedo que le tornaba la mente inquieta y le producía ansiedad.

5. EL INCONSCIENTE, ESE GRAN DESCONOCIDO

En general, en la vida cotidiana suelen olvidar que una parte de ustedes se ha vuelto inconsciente. Se han olvidado de que una gran parte de su conciencia está fuera de su conocimiento y control. Este hecho no se suele tener en cuenta a la hora de pensar, de relacionarse, de actuar... El consciente es una parte muy pequeña de lo que en realidad son cada uno de ustedes. El grueso de la mente humana se ha vuelto inconsciente, esto es, desconocido para sí mismos.

Caso clínico: ataques de ira

Una tarde vino un hombre que se sentía desconcertado.

—Soy bastante pacífico, por eso no entiendo lo que me está ocurriendo —nos relataba confuso—. De vez en cuando, y sin saber por qué, siento una ira que no puedo controlar. Por tonterías, nada grave. Pero me doy miedo, la verdad. Es como si no fuera yo. Me desconozco.

—¿Le sucede siempre con personas cercanas?

Se lo pensó un poco.

—Efectivamente. Siempre es con amigos muy cercanos, con mi mujer, con mis hijos... De verdad que yo no soy así. Además, me pasa desde hace unos dos años, antes nunca.

—Piénselo despacio. En su juventud le debió de ocurrir alguna vez.

—No... —Se quedó pensativo—. Bueno, ahora que lo menciona, sí, tengo un vago recuerdo de una pelea, una pelea muy violenta en la que agredí a un compañero de clase. Después me sentí muy mal con aquello.

—Ese otro violento es también usted, es el lado oscuro, aún no resuelto, de su mente. Una parte suya que no le gusta tener y que ha reprimido. Verá que aprenderá a solucionar esa ira. Pero estaría bien que preguntara a gente que le conoce desde niño si era iracundo, si se enfadaba mucho.

—Recuerdo —rememoraba— que de pequeño algunos me tenían miedo, pero no sé por qué. Pero sí, preguntaré.

No le gustaba ser violento y, como no sabía resolver su ira, aprendió a esconderla, a olvidarla en el inconsciente. Y se convenció de que él era pacífico, pues actuaba como tal. Pero la ira, de vez en cuando, le desbordaba, se apoderaba de él y emergía a su consciente con fuerza.

Analogía: las raíces del árbol existen

El árbol se mantiene vivo y erguido porque tiene profundas raíces, no solo existe la parte visible: el tronco, las ramas, las hojas y los frutos. Aunque no se vean, los árboles tienen su parte oculta, las raíces, por las que se alimentan. Si las hojas enferman o si los frutos no crecen, uno sabe que es posible que la causa esté allí, en las raíces, y tratará de abonarlas o sanarlas.

Sin embargo, la gran mayoría de las personas, cuando tienen un problema buscan la causa fuera de ellos, o bien en la parte externa de ellos mismos. En lo que han dicho o hecho las otras personas, o en lo que dejaron de decir o hacer. O bien en las circunstancias, en la vida, en sus relaciones o, a lo sumo, la buscan en su

comportamiento equivocado.

Suelen evaluar las situaciones y las posibilidades sin tener en cuenta la parte interna, la inconsciente, sus raíces psicológicas. No buscan la causa en su interior. De manera que tratan de resolver los conflictos en los efectos, en las ramas, y se dicen «no tenía que haber dicho eso», «tengo que mostrarme más seguro», «le voy a decir que tal cosa», o «no le volveré a llamar»... y otros argumentos similares.

Mucha gente se compara con los demás, pero no lo sabe. Muchos otros, que sí son conscientes, aseguran que es normal y que no tienen envidia. Ven el efecto mental, la comparación, pero niegan el efecto emocional: la envidia y el orgullo... También prescinden de las causas de todo ello, que dejan ocultas en el inconsciente, por ejemplo, la competición y el miedo a ser inferior.

El consciente es lo que conocen, lo que saben a ciencia cierta, aquello de lo que se dan cuenta en el momento presente. La parte inconsciente es lo que ocultan. Y esto es algo que viene de lejos, de millones de años de evolución de la mente humana.

Una gran parte de sus vivencias, desde que nacieron hasta el día de hoy, son olvidadas. Pero eso no es un problema. El problema surge cuando reprimen y olvidan las experiencias dolorosas, las que han dejado una huella, un conflicto sin resolver. Aquellas que han dejado conclusiones o ideas erróneas, emociones dolorosas.

Muchas personas tienen un concepto feliz de su infancia. Cuando se les pide que cuenten algo que les dolió de esa época de sus vidas, les cuesta mucho recordar, o dicen que no existió nada doloroso, o que fueron pequeñas tonterías. No hay que recrearse en lo doloroso, pero tampoco es beneficioso tratar de ocultarlo en algún rincón de la conciencia. Como ya hemos dicho, olvidar no resuelve los problemas, solo los posterga. Siguen estando en su mente y, por consiguiente, continúan formando parte de ustedes, afectando a su manera de vivir, a su manera de pensar, de ser.

Hay que traer las heridas psicológicas a la parte consciente, entenderlas y resolverlas.

La infancia es muy larga, tiene millones de minutos, vivencias, pensamientos, emociones. Lógicamente, hay de todo en ese largo tiempo, cosas agradables y cosas dolorosas. Pero la mente se vuelve selectiva según sus temores, y puede reprimir, olvidar, todo aquello que le produzca algún tipo de sufrimiento si no lo sabe resolver. Esas vivencias arrinconadas, con la interpretación y las emociones que llevan aparejadas, continúan formando parte de ustedes a lo largo de sus vidas.

La parte no consciente, que es la parte sin comprender de los conflictos, tiene un efecto constante en la vida del ser humano, tanto en la toma de decisiones como en las creencias, en las emociones y en el comportamiento. Desde luego, todo ello también influye en el cuerpo, dando lugar a tensiones, dolencias y enfermedades físicas.

Al no entender cómo funciona la mente, han desconectado las causas de los efectos. De manera que cuando sufren no pueden saber el origen real de ello. Y, al no entender las causas reales por las que sufren, piensan que es genético, o injusto, o azaroso, o culpa de otros o de su ineptitud.

Al no contar con la parte inconsciente, desconocerán por qué reaccionan de ciertas maneras que no les gustan. Ignorarán por qué los pensamientos a veces parecen ir por

libre y actuar en su contra. No sabrán el motivo de muchas jaquecas, o dolores recurrentes en cualquier parte del cuerpo, o le darán una explicación externa, que será parcial o que bien poco tendrá que ver con la realidad. Ignorarán el porqué de la ansiedad, de la depresión, o las fobias, del pensamiento obsesivo, los desórdenes alimentarios, etc.

Caso clínico: celos latentes

Carmen era una mujer de apariencia segura, decidida y directa.

—Nunca he sido celosa —nos contaba con firmeza—. No tengo ningún miedo a que mis parejas me sean infieles.

Las tres personas con las que he compartido mi vida creo que nunca me han sido infieles —respondía ante nuestras preguntas—, pero, si lo hubieran sido, las habría dejado y caso cerrado. Sin embargo, últimamente no me reconozco, no soy yo. Me siento muy desconfiada, estoy al acecho, le vigilo por si me miente. Pienso que está con unas y otras... Apenas duermo, y me siento enfadada con él. No entiendo lo que me pasa.

En este caso, los celos emergieron a su consciente como fruto de su miedo al paso del tiempo. Había cumplido cuarenta y ocho años y temía volver a separarse, pues, si lo hacía, creía que no conseguiría una nueva pareja.

—Es la última oportunidad de emparejarme —decía segura de ello.

Carmen tenía miedo a envejecer. Estaba convencida de que si el cuerpo se deterioraba, se arrugaba, nadie la querría. Y esta creencia aumentaba su temor a envejecer en soledad.

En pocos días, Carmen comprendió que sí era celosa, pero que hasta hacía unos años no le preocupaba perder a sus parejas, se sentía segura de su situación, segura de ella y de su capacidad para encontrar a otra persona. Además, tenía tiempo. De modo que los celos, que en parte son la consecuencia del miedo al desprecio y al abandono, no habían emergido.

Aprendió a comprender sus temores y resolverlos. Temores que siempre estuvieron con ella aunque ocultos, hasta que las circunstancias los hicieron salir al consciente.

Así pues, la mente humana ha generado una fina capa consciente y un inconsciente de gran profundidad donde se almacenan las causas de lo que les sucede. De modo que, a la hora de abordar un problema, les beneficia saber que no solo tienen que abordar lo que conocen del problema, sino que deben aprender a hacer consciente la parte inconsciente.

¿Cómo? No llegando a conclusiones rápidas, ni buscando la causa solo fuera de ustedes, ni culpándose o culpando a otros, ni justificando... Fundamentalmente, para ser conscientes de lo que han olvidado de ustedes mismos, deben prestar atención a lo que ocurre dentro y fuera de ustedes. Prestando atención a los indicios conscientes que les ayudarán, si no escapan de ellos, a darse cuenta de lo que está oculto y volver a hacerlo consciente para solucionarlo.

Pueden convencerse de que no tienen miedo, de que no sienten odio. Pueden esbozar una sonrisa cuando en realidad están enfadados. Pueden pensar en otra cosa cuando se sientan agobiados... Así enmascaran, reprimen sus emociones. Pueden contar hasta diez, desahogarse o cambiar de actividad cuando sientan ira, todo ello intentando controlarla, no resolverla... Pero, cuando acontezca un suceso a su alrededor de suficiente calado personal, la ira volverá a surgir con fuerza, la muestren o no.

Como hemos explicado en los casos anteriores, tras esos momentos de descontrol, muchas personas suelen pensar o decir: «¿qué me ha pasado?», «este no soy yo», «es culpa de este o de aquel, que me han sacado de mis casillas», «me estoy volviendo loco», «yo no quiero ser así»... O pensamientos similares.

En realidad, lo que ha ocurrido es que los han ido reprimiendo, ocultándose los

conflictos sin resolver, al mismo tiempo que los alimentaban con pensamientos, con crítica mental, con las actitudes, y esos problemas se han ido acumulando, no desaparecieron. Y, como hemos dicho, antes o después esos conflictos acumulados en la parte inconsciente alcanzan el consciente de muchas maneras, dependiendo del problema y de la personalidad de cada cual. Pueden emerger con accesos de ira o con insomnio. Con ansiedad, depresión, ataques de pánico, bipolaridad, falta de concentración, miedo a la locura, descontrol de la mente, comportamiento obsesivo, pensamiento acelerado, dolores de cabeza, dolores musculares, fobias, mandíbulas tensas, mareos, dolor estomacal... Y un amplio repertorio de sintomatologías. Todo esto no es azaroso, es el efecto de aquello que se reprime.

Reprimir la realidad, rechazarla, no funciona. Esa forma de actuar solo pospone los problemas para el futuro. Acumulan lo que les incomoda, lo que temen, y con ello el miedo aumenta y la personalidad queda afectada.

Caso clínico: malos tratos olvidados

Antonio era un hombre joven y de aspecto agradable. Aparentemente, de carácter tranquilo. Se quejaba de un fuerte dolor en los hombros. Aquel dolor, que se le extendía a los brazos, aunque él de momento no era consciente de ello, era una de las consecuencias de su problemática relación con otros seres humanos.

—Estoy triste. No sé qué me pasa, pero me siento triste y apático, aunque me doy cuenta de que no llego a estar deprimido. Lo sé porque ya he sufrido dos depresiones años atrás —lo explicaba pesados, derrotado—. Y, además, este dolor de hombros...

Por lo que contaba, no parecía haber nada en su vida que pudiera ser traumático. Más tarde nos relató algunas circunstancias respecto del segundo marido de su madre, con el que ella se casó cuando él y sus hermanas eran pequeños. Pero la historia que nos explicaba no encajaba, no era coherente.

—¿Te llevabas bien con él?

—Fue como un padre para mí y mis hermanas —nos contaba lacónico—. Con mi madre se peleaba bastante, pero era porque mi madre era muy mandona.

La realidad era que Antonio tenía problemas con las mujeres, las veía inferiores y no podía remediarlo. A su madre no la consentía que le tocara, se ponía muy tenso si le abrazaba. Con los hombres mantenía unas difíciles relaciones internas, pues cuando alguno era un poco prepotente, él se volvía sumiso. Pero en cuanto tenía ocasión, daba lecciones y trataba con superioridad al primero que se ablandara frente a él.

Antonio comprendió que tenía mucho miedo a sentir sus propias emociones, y que ese miedo había bloqueado los recuerdos, los emocionales y los racionales. Ese bloqueo de conflictos no resueltos había estado, y aún estaba, condicionando su vida.

Sufrió varias depresiones sin saber la causa. Continuaba admirando al padrastro y rechazando a la madre. Y temía sentirse inferior ante otros, pues esa situación disparaba sus miedos latentes.

Más adelante, cuando el miedo a sentir sus propias emociones hubo desaparecido, los recuerdos fueron llegando. Estaba aprendiendo a afrontar el sufrimiento y su mente se desbloqueó. Recordó que en los primeros años su padrastro abusó sexualmente de él, y recordó todos los conflictos y culpabilidades que eso generó. Le tenía mucho miedo. Recordó que esa situación le había llevado a culpar a su madre, y que había generado mucho rencor hacia ella porque creía que ella consentía la situación.

Olvidar completamente una experiencia traumática, como en el caso de Antonio, es muy común, con las variables que cada situación conlleva. La mayoría de las personas lo hace por completo, y en muchos casos se olvida distorsionando la verdad, como mecanismo de defensa. En esta ocasión admiraba al padrastro y culpaba a la madre. Y de esa manera los recuerdos dolorosos quedan enterrados en el inconsciente, pues a la mente le resulta más difícil abrirse a la posibilidad de que una persona a la que admira hubiera podido hacerle daño.

«Lo recordaría si me hubiera sucedido», suele decirse. Pero no siempre es así.

Se puede haber olvidado una experiencia dolorosa por miedo a sufrir, por creer que no tiene solución, por avergonzarse de lo que pasó, por miedo... Pero, como hemos dicho, olvidar un problema no lo soluciona.

«¿De qué sirve recordar lo negativo?», nos suelen preguntar. Olvidar un problema no es sacarlo de la conciencia, es enterrarlo en una zona en la que no vuelven a poner la atención pero que interferirá constantemente

en su vida. Algo parecido a llevar una piedra en el zapato y tratar de no hacerle caso.

«Pero, si lo olvido y no sé que sufro...». Solo una parte cree que no sufre, la parte consciente, y para que continúe este autoengaño ha de estar esforzándose constantemente, psicológicamente hablando. Ha de estar constantemente distraído, a través del movimiento del pensamiento, para que no emerja el recuerdo, el sufrimiento. De ese modo, el pensamiento toma el control. El precio de esto es claro: no parar de pensar, la mente no descansa. Todo el día pensando, saltando de un tema a otro u obsesionado con un solo tema hasta el agotamiento.

Todos los conflictos no resueltos les afectan, han pasado a formar parte de su personalidad aunque estén olvidados. Y, justamente, esa distorsión y el sufrimiento que provocan empuja a la mente a buscar solucionarlos, a tratar de entenderlos.

Hay que ser cauteloso al tratar de recordar un suceso traumático, pues querer recordar puede llevar a suposiciones falsas. La indagación debe partir del afrontamiento de las emociones, sintiéndolas y perdiéndoles el miedo. Si después viene a la mente algún recuerdo traumático, es mejor no darlo por cierto enseguida. Hay que continuar indagando hasta tener suficientes recuerdos y detalles que confirmen los hechos.

Con nuestra ayuda, Antonio aprendió a resolver sus traumas infantiles. Sus recuerdos se reorganizaron y los dolores físicos desaparecieron.

6. LO QUE LE IMPIDE SER LIBRE Y FELIZ

El condicionamiento es el resultado de los conflictos sin resolver. Su forma más simple consiste en asociar unos acontecimientos con placer y otros con dolor. Por ejemplo, si una persona en su infancia era feliz cuando iba a la costa con sus padres, porque estos estaban más relajados y le prestaban más atención, asociará ir a la playa con felicidad. En cambio, si cuando sus padres se enfadaban le castigaban con limpiar la casa, asociará limpieza con malestar y le producirá rechazo.

En su forma más compleja, el condicionamiento consiste en las conclusiones erróneas obtenidas a raíz de una experiencia. Imaginemos una persona que al comenzar a ir al colegio se siente insegura y se muestra retraída. Su retraimiento le dificulta hacer amigos y jugar con los demás niños. Entonces, puede extraer la conclusión de que él no agrada a los demás, de que hay algo en él que los otros rechazan. Esa conclusión le hará continuar mostrándose tímido, interpretando la escasez de interrelación con los demás como rechazo por parte de ellos. En este proceso, su mente se ha condicionado. La creencia de que hay algo en él mismo que los demás rechazan le hace pensar, sentirse y actuar en consecuencia, es decir, de forma tímida y a la defensiva. Y ese actuar de forma retraída producirá una respuesta de alejamiento en los demás, alejamiento que esa persona volverá a interpretar como rechazo hacia él, aumentando con ello su creencia de que tiene algo que los otros repudian.

El error surge al no comprender que el problema no es que él sea menos valioso o desagradable, sino que su timidez es, en realidad, miedo al rechazo, un miedo que puede aprender a resolver.

Es decir, las conclusiones erróneas que se extraen de las experiencias, por desconocimiento de una parte de la realidad, causan el condicionamiento. Y este actúa como un filtro que distorsiona la realidad, lo que será una fuente de malestar hasta que el error sea desvelado.

¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA?

En cualquier tipo de experiencia se viven circunstancias que provocan reacciones internas en forma de pensamientos y emociones. El individuo, tratando de controlar esas reacciones internas, saca conclusiones que se graban en su memoria. Genera ideas, conclusiones psicológicas sobre la realidad, y las graba en su mente con la intención de que le ayuden a controlar las situaciones, tanto agradables como desagradables, en el futuro.

Así, ante nuevas circunstancias, las conclusiones almacenadas en la memoria actuarán de forma automática (en la mayoría de las ocasiones, sin pensamiento consciente).

Lógicamente, si las conclusiones previas son erróneas, es seguro que elaborarán muchas falsas interpretaciones, nuevas equivocaciones que les harán sufrir.

Ejemplo: no todos los gatos muerden

Un niño sufre una mala experiencia con un gato. El animal le ha mordido violentamente mientras jugaban. El niño siente dolor, se asusta y llora. Su mente llega a la conclusión de que los gatos, todos, son peligrosos y que le pueden volver a hacer daño. Esta conclusión de la experiencia vivida es falsa (no todos los gatos son peligrosos) y en el futuro le generará conflictos.

La conclusión a la que llegó el niño, «los gatos son peligrosos», se grabará en su mente como idea. Esa idea, e incluso la experiencia vivida, pueden ser olvidadas por la mente consciente, pero habrán quedado grabadas en la mente inconsciente y seguirán activas.

¿Cómo afecta esta idea al niño? En un futuro, probablemente no le gusten los gatos. Si tiene un amigo que tiene gatos, no le agradará ir a su casa. Si por alguna circunstancia está en un lugar donde se le acerque un felino, estará incómodo, su pensamiento se acelerará y se sentirá nervioso, intranquilo, sudará. Puede sentir ansiedad, se querrá ir, aunque no encuentre ninguna explicación lógica para los síntomas que está sufriendo.

Esa idea de que los gatos son peligrosos pasó a formar parte del condicionamiento de esa persona. Es una idea errónea que está pendiente de ser comprendida, grabada en su mente para evitarse sufrimiento en el futuro, esquivando a los gatos para que no vuelvan a dañarle, pero lo que en realidad consigue es generar nuevos problemas y sufrimientos.

A través de esa información errónea del pasado, en este ejemplo que los gatos son peligrosos, se interpreta lo que acontece en el presente, obviamente de manera parcial o equivocada. Como consecuencia, el ser humano no es libre, está condicionado por sus ideas erróneas, conscientes e inconscientes.

Este caso es un ejemplo simple, sencillo, para comprender básicamente cómo opera el condicionamiento. En muchas ocasiones, el condicionamiento se fragua con varias experiencias complejas que hay que ir desvelando y comprendiendo.

Otro ejemplo: los monstruos marinos

Dos parejas pensaban ir de vacaciones ese verano. Cada una de ellas tenía un niño de pocos años de edad. Durante los meses anteriores a las vacaciones, para mofarse de él, unos primos del niño «A», sin que los padres lo supieran, le fueron hablando sobre los peligros del mar.

—Está lleno de monstruos y tiburones que se comen a la gente —le contó uno de sus primos.

—Y hay unos animales transparentes que pueden picarte y dejarte parálítico —le explicó su prima.

—Un amigo me contó que hay corrientes bajo las olas que succionan a los bañistas y se ahogan —le dijo otro.

Los familiares del niño «B» le contaron maravillas del mar. Lo divertidas que son las olas, que hay peces de colores, que podrían pasear en una barca y bañarse...

Ya en la playa, el niño «A» no quería acercarse al agua de ninguna manera.

—No quiero —decía enfadado por la insistencia de los mayores—. El mar no me gusta.

Mientras, el niño «B» disfrutaba del agua y la espuma de las olas.

El mar era el mismo. Pero la manera en que cada uno estaba viviendo la experiencia era muy diferente. Los padres trataban de forzar al niño «A» a que jugara y disfrutara con el mar, le empujaban a ello sin entender qué ocurría. Pero, por más que insistían, el niño no podía acercarse al agua. Por el contrario, se irritaba y se enfadaba con ellos por querer ponerle en peligro.

El niño había conformado una idea en su mente, mezcla de pensamientos y emociones. Centrarse en cambiar la acción, es decir, forzar a que el niño se bañe en el mar, no funcionará. Lo más inteligente, en este ejemplo, sería enfocarse en entender la causa por la cual el niño «A» tenía miedo al mar, para descubrir sus ideas erróneas y sus emociones, y ayudarle a descondicionar su mente.

LAS ATADURAS DE LA MENTE

El condicionamiento surge como un intento de huida del sufrimiento. Si prestan atención a sus procesos mentales, a los emocionales y a su conducta, podrán darse cuenta de que no son libres, que sus elecciones no son libres. Están condicionadas, en un alto porcentaje, por el intento de escapar del sufrimiento y la búsqueda de bienestar.

Con un poco de curiosidad, pueden descubrir que tienen patrones de pensamiento y acción, que poseen una rutina para pensar, actuar, sentir. No son libres internamente, están esclavizados por la memoria psicológica, por las conclusiones, por las creencias, por los deseos que surgen de todo ello. De esa memoria psicológica fluyen las reacciones, los pensamientos, que a su vez originan las emociones y los estados mentales, muchas veces repetitivos.

Ejemplo: relacionando el cariño con la alimentación

Los niños tienen un metabolismo muy alto porque están en pleno crecimiento, por lo que los aportes de glucosa siempre les resultarán satisfactorios. Pero, cuando a un niño le premian con dulces por haberse portado bien o por cumplir con sus obligaciones, asociará el sabor dulce con placer.

El premio, en este caso los dulces, va unido a la noción de cariño y reconocimiento, y eso le ha hecho sentirse muy bien. De modo que la mente del niño asocia el dulce con la sensación de bienestar que tuvo. Por otro lado, también se podría condicionar a un niño premiándole con otros sabores, con galletas saladas, croquetas o cualquier otro plato. La asociación del placer será entonces con sabores salados o con una comida en concreto.

El sabor en sí es satisfactorio cuando el cuerpo necesita la sustancia en cuestión (minerales, agua, glucosa, proteínas...). Pero en estos ejemplos la mente ha asociado el sabor, dulce o salado, con la experiencia de ser querido, de sentirse protegido. Así, ya de adultos puede que tengan una cierta adicción al dulce, o a una comida concreta, porque sus mentes lo tienen asociado con momentos de bienestar. Por eso a muchos niños y adultos les parece siempre mucho mejor la comida que hacen en su casa, aunque objetivamente no haya motivos para ello.

Para liberarse de los errores y corregir las conclusiones erróneas a las que han llegado, deben entender que son fruto de una asociación y deducción incorrectas. El ser humano está condicionado por múltiples experiencias de asociación, muchas de ellas más complejas que en los ejemplos que exponemos (por ejemplo, el denominado condicionamiento operante, en el que el efecto reforzador depende del resultado de la respuesta que ha producido la persona). En cualquier caso, el modo de resolverlos es el mismo: prestar atención, darse cuenta y comprender el error.

Caso clínico: condicionado por la agresividad

Cuando era pequeño, Andrés presencié muchas peleas entre sus padres. Las vivió con mucha angustia y miedo, pero las había olvidado hacía mucho tiempo. Ahora, adulto y padre de familia, no soporta que levanten la voz en su casa.

—Me ponen enfermo cuando gritan —explicaba—. Mi mujer antes no era así.

—¿Y desde cuándo crees que cambió?

—Pues... desde que los niños comenzaron a hacerse mayores.

Su esposa, de vitalidad fuerte y maneras más bruscas (por sus propios condicionamientos), se expresaba de forma directa, y él la consideraba muy agresiva y la rechazaba. Quería separarse de ella porque no la aguantaba más, decía.

En realidad quería separarse de ella porque no aguantaba más su propio malestar, fruto de sus temores, que arrastraba desde la infancia. La forma de ser de su esposa los despertaba, los traía a su consciente. Cuando ella levantaba la voz para regañar a uno de sus hijos, Andrés sentía angustia, ira, miedo...

Con el tiempo, y no sabiendo que el sufrimiento dependía de él, acumuló mucho rencor, rechazo y odio hacia su esposa, pues la culpaba de ser como era y se justificaba a sí mismo.

Andrés vivió toda su vida con ese condicionamiento sin saberlo. La gente directa, de maneras bruscas y tono de voz elevado, simplemente, le caía mal y se alejaba de ella. Ahora quería separarse y se creía con toda la razón de su lado. Tomara la decisión que tomara con respecto a su matrimonio, había multiplicado el problema, aunque fuera por ignorancia: continuaba con el miedo a la agresividad, a los gritos y, además, ahora tenía rencor hacia su esposa.

Andrés había asociado el tono de voz elevado con peligro y miedo. Él no recordaba lo que vivió en su infancia pero su mente sí, y reaccionaba exageradamente a la realidad que le rodeaba. Igual que cuando era pequeño, se sentía víctima, y a su esposa la situaba en el papel de verdugo. En el pasado había llegado a la conclusión de que los gritos eran peligrosos, y esta conclusión provocaba en él, en el presente, una respuesta de miedo, de ira y rechazo, y muchos pensamientos contra su esposa.

Comprendiendo los procesos mentales y afrontando adecuadamente sus emociones y sensaciones corporales, Andrés aprendió a descondicionar sus respuestas, sus reacciones ante las experiencias en su casa. Esto le permitió entender el carácter de su mujer y no sufrir por ello, aunque ella también tuviera cuestiones que aprender y corregir.

CÓMO LIBERARSE DE LAS ATADURAS MENTALES

Una cuestión muy importante es, por tanto, cómo *descondicionarse*, cómo liberarse de la carga de ideas erróneas que esclavizan su mente. Es decir, cómo acabar con la

ignorancia y qué hay más allá del proceso repetitivo de la memoria.

Si parten de la realidad de que están condicionados, limitados por sus propias conclusiones erróneas, se darán cuenta de que también su conciencia está ocupada por los pensamientos y las emociones que esa limitación produce. Cuando no hay condicionamiento operando, es decir, cuando los conflictos psicológicos no actúan, la mente puede estar en silencio, la conciencia tranquila, y se puede acceder a estados mentales que están fuera del campo de la memoria, más allá de lo conocido por el pensamiento.

Pero forma parte del condicionamiento que les agrada aferrarse a lo conocido, a las tradiciones, lo repetido, porque lo que conocen produce una falsa seguridad.

Es un triste error creer aquello de «más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Eso lo dijo, sin duda, alguien con mucho miedo a lo desconocido, a lo nuevo. Esta actitud hace que se estanquen, ralentiza su aprendizaje, y les conduce a defender el temor en lugar de resolverlo. Además, agarrándose a lo ya sabido, niegan lo que pueda existir más allá de la memoria y el pensamiento. Por ejemplo, la felicidad, la bondad.

Para liberarse de los condicionamientos, que son la matriz desde la que se generan los conflictos, es necesario comprender toda la estructura del problema.

Prestando atención con ojos nuevos, con curiosidad, se pueden descubrir los errores que provoca el condicionamiento. Se puede percibir lo falso en ellos. Y no es necesario enmendar esos errores porque, en términos psicológicos o de la conciencia, al entender un error en toda su profundidad, este queda corregido al instante.

Al darse cuenta del error, tanto a nivel racional como emocional, sucede un cambio en la conciencia. No se necesita modificar nada, porque el error ya está comprendido y en el futuro no actuará. Como si entran en una habitación que está a oscuras, pulsan el interruptor de la luz y la oscuridad desaparece instantáneamente. De manera similar, cuando entienden algo en todos sus niveles, una parte de la ignorancia desaparece en el acto.

Este hecho de comprender en profundidad es el que produce la verdadera transformación o cambio. A veces sucede la comprensión en cosas simples, otras en cuestiones complejas, de gran importancia para sus vidas. Pero con cada cosa que comprendan, una pieza del rompecabezas de la mente se sitúa en su lugar y, de este modo, la mente alcanza un grado mayor de orden.

Con la mente más ordenada será más sencillo seguir entendiendo y ordenando más piezas del puzle de la conciencia, dando como resultado un descenso del sufrimiento y, por consiguiente, un aumento del bienestar.

Caso clínico: trastorno de la personalidad

En una ocasión vino a nuestro centro de psicología una mujer con un trastorno grave de la personalidad. Nos contó que hacía unos años había sufrido un episodio muy extraño.

—Algo así como un desdoblamiento de la personalidad. Yo podía verme a mí misma haciendo estupideces, repitiendo cosas absurdas. Me asusté muchísimo. Un médico me recetó unos medicamentos y me curé, aquello pasó por completo. El problema es que la semana pasada me volvió a ocurrir, aunque por un breve espacio de tiempo. No quiero volver a pasar por lo mismo —aseguraba entre sollozos.

—¿Cuál fue la causa que desencadenó aquel proceso?

—Pues, la verdad, no tengo ni idea. El médico me dijo que no me asustara, que no pasaba nada, y yo me tranquilicé.

—¿Y qué cosas se le repetían una y otra vez, y que tanto le asustaban?

—No sé —respondió sorprendida.

—¿No lo recuerda?

—Es curioso, lo percibo ahí cerca pero no puedo acceder a ello.

—¿Le parece que está inaccesible para usted?

—Eso parece.

—Entonces el problema no está resuelto, solo bloqueado, reprimido. Pero le sigue afectando. Usted no ha comprendido lo que le ocurrió; por consiguiente, está sin resolver. Sigue teniendo miedo a esa experiencia.

—Cierto, así es. Siempre he tenido miedo a que volviera a ocurrirme aquello. A veces me pongo muy nerviosa en diferentes situaciones. —Trataba de recordar—. En el fondo es miedo a que me vuelva a ocurrir, a no tener control sobre mi vida. A volverme loca.

—Entienda que si resolvemos la causa, el problema se resolverá por completo.

—Sí, parece lo lógico.

Indagando, llegamos a las causas. Una de las raíces de su problema, resumido, era un intenso miedo a la vida, a no ser capaz de afrontarla y sufrir, lo que hacía que, en determinadas circunstancias, esa parte de ella misma se quisiera apartar de la realidad. Al comprenderlo por sí misma y afrontar con nuestra ayuda las emociones que llevaba aparejadas, aprendió a resolver el conflicto.

Caso clínico: racismo condicionado

Una mujer vino a la consulta porque tenía un problema con su yerno, a pesar de que le parecía una persona extraordinaria.

Nos contó que, cuando era joven, sentía rechazo hacia las personas que eran de una raza diferente de la suya. Los temía, los veía peligrosos. En el instituto tuvo un enfrentamiento con varios chicos de ese grupo étnico, y sus padres le advertían que no confiara en ellos, que no eran gentes de fiar.

Con el tiempo, recapacitó sobre esta animadversión hacia estas personas. Además, se relacionaba con amigos de ideas más abiertas y entendió que sus propias ideas estaban equivocadas, que eran racistas y retrógradas, y esto no le gustaba. Se sentía mala persona, y también tuvo miedo de que sus amigos la rechazaran.

Se dio cuenta del error de su forma de pensar, de que no hay que discriminar a las personas por su lugar de nacimiento, por el color de su piel o por su cultura. Y con el tiempo creyó que aquel condicionamiento había sido resuelto.

—Contraté en mi negocio a un hombre de ese grupo étnico y me sentía muy bien, era un buen trabajador y una buena persona. Yo estaba feliz porque veía que aquel racismo de mi juventud había quedado fuera, ya no existía. Pero, hace un año, mi única hija me dijo que se iba a casar con un hombre de esa raza. Sentí un rechazo enorme hacia él, sin conocerlo siquiera. Mi hija se casó con él y tengo un nieto. Pero no he superado aquel rechazo. Estoy perdiendo a mi hija. —Se angustiaba al recordarlo—. Ella se da cuenta, aunque yo trato de disimular. Con mi nieto siento emociones contrarias. No quiero sentir esto, no lo quiero para nada. Mi yerno es una excelente persona y mi nieto es un niño precioso. Pero los veo y siento este rechazo aquí dentro, sin poderlo remediar.

La mujer lloraba. Se despreciaba a sí misma por lo que sentía.

Ella había creído que al darse cuenta de que todas esas ideas que tenía eran equivocadas, el problema quedaba resuelto. Pero solo lo había resuelto en el plano racional, faltaba resolverlo más profundamente, incluyendo la parte emocional, y llegar a la raíz del conflicto. La solución de este problema fue sencilla y la mujer recuperó su honestidad y a su familia.

7. LO QUE SÍ FUNCIONA

Como venimos explicando, el sufrimiento es el efecto, la consecuencia de los conflictos psicológicos. A su vez, dichos conflictos son el efecto de lo que se ignora o no se entiende completamente. Y esto es así para cualquier tipo de sufrimiento psicológico. De este modo, la única manera definitiva de resolver el malestar, el sufrimiento, es entendiendo, descubriendo lo que no se sabe, dándose cuenta de los errores. Siendo consciente de lo que ocurre realmente y en profundidad.

Como hemos dicho, una de las herramientas fundamentales para llevar a cabo este proceso de investigación, para entender cualquier cosa, es *prestar atención*. La atención es la herramienta imprescindible para aprender, aunque no la única. Prestar atención le hace ser consciente y le permite darse cuenta del presente, el único tiempo en el cual es posible entender y resolver lo que le hace sufrir.

Si la clave es la capacidad para prestar atención, es necesario entender que fomentar la atención no es cuestión de fuerza de voluntad y empeño. Hay que adquirir una predisposición para tener interés, para no conformarse con los argumentos que se da a sí mismo, argumentos ya conocidos, que, evidentemente, no han resuelto el problema.

Pero ¿qué impide que la curiosidad y la atención emerjan? La competitividad con los demás. Mientras la mente esté orientada a ser más, hacia ser mejor que otros, a huir de la inferioridad y los temores, querrá apoderarse de la información, y su objetivo no será entender. Entonces se pone en marcha la memoria y la acumulación de datos, no la atención y la curiosidad por descubrir.

Saber que el único camino para resolver el malestar es el entendimiento fomenta el ánimo y la curiosidad para comprender cosas nuevas. Fomenta la necesidad de resolver la lucha por ser más. Por este camino se avanza de la ignorancia a la sabiduría, a la bondad y la felicidad. Esa es la evolución de cada ser humano en particular y de la humanidad en general.

Analogía: antídoto contra el miedo

Imagine que le contratan para un puesto de trabajo en una empresa que usted no conoce, en una localidad en la que nunca ha estado. Tampoco conoce a la gente que trabaja allí. Seguramente sentirá inseguridad los primeros días, o al menos hasta que entienda la dinámica de la empresa, cuáles van a ser sus funciones concretas, cómo son sus nuevos compañeros de trabajo... Pasado un tiempo de aprendizaje, es posible que pueda disfrutar en su nueva situación.

Así ocurre con la vida. Si desconocen sus leyes, cómo funcionan, qué cosas

benefician y cuáles perjudican, estarán intranquilos, inseguros, y competirán con ustedes mismos y con los demás. Pero, si comprenden las leyes de la vida, si entienden su mente, el sentido de lo que ocurre, caminarán con confianza y buena predisposición.

Así pues, la atención y la predisposición, el interés por descubrir, son imprescindibles. Lo habitual es que estas cualidades, o estados psicológicos, fluctúen, especialmente cuando los conflictos arrecian. Pero, a medida que se comprende que la única salida es aprender de lo que ocurre, estas capacidades aumentan y se afianzan.

Otro factor muy importante es *la confianza*. La confianza en que la vida no puede estar mal hecha, que tiene un profundo sentido, aunque de momento lo desconozcan. Confianza en que todos los seres humanos tienen a su alcance los recursos necesarios para resolver el sufrimiento.

La confianza no es creer que todo irá bien, sino entender que cualquier sufrimiento se puede resolver. El entendimiento, la comprensión de la realidad, fomenta la confianza, y la confianza fomenta la comprensión de la realidad.

Las corrientes actuales de la psicología hablan de fomentar las fortalezas y virtudes humanas para alcanzar el bienestar psicológico y la felicidad. Se habla de fomentar los aspectos más positivos, aspectos tales como la creatividad, la llamada inteligencia emocional, el humor, el optimismo, la resiliencia (capacidad de enfrentar situaciones difíciles), la alegría, el amor, la felicidad, la gratitud o la sabiduría.

Y aunque es loable promocionar estos aspectos del ser humano, la forma de lograrlos que se propone es errónea. Se dice que «hay que tener esas cualidades y fomentarlas», lo cual llevará al fracaso a medio y largo plazo. ¿Por qué? Porque así se sigue haciendo hincapié, indirectamente, en la represión de las emociones negativas y en el logro de los objetivos a través de la fuerza de voluntad y el empeño.

Los aspectos positivos del ser humano surgen de manera natural cuando se disuelven los obstáculos que impiden que se manifiesten. Así, la alegría irá emergiendo con mayor frecuencia a medida que se va resolviendo la tristeza y sus causas. El optimismo, cuando se va resolviendo el temor. La gratitud, cuando se va resolviendo la competitividad. La creatividad (la verdadera creatividad), cuando se va resolviendo la ambición y el temor a equivocarse. La sabiduría, cuando se va comprendiendo la realidad... Y así sucesivamente.

APRENDA A RESOLVER LO QUE LE HACE SUFRIR

Igual que para estar sano hay que resolver lo que enferma el cuerpo, para ser feliz y disfrutar de la vida hay que aprender a resolver lo que produce sufrimiento.

En este sentido, algunos aspectos de la vida cotidiana son pequeños retos; por ejemplo, encontrar un alojamiento nuevo. Otras circunstancias requieren que se les dedique tiempo, observación, pues son un proceso de aprendizaje más complejo; por ejemplo, resolver el miedo a morir. Aprender a resolver el sufrimiento es un proceso que requiere dedicación, pero, si se hace adecuadamente, comienza a dar frutos desde el primer intento.

Aunque tenga muchos desencadenantes externos (ruptura de pareja, desempleo, muerte de un ser querido, miedo al futuro...), el sufrimiento es un proceso psicológico único, es decir, cualquier tipo de sufrimiento tiene factores comunes con los demás.

Vamos a señalar las cuestiones más importantes explicadas hasta aquí, cuestiones necesarias para aprender a resolver el sufrimiento.

1. El malestar o sufrimiento acontece en la parte interna, en los pensamientos, sensaciones y emociones. Las circunstancias externas pueden desencadenar el malestar, pero el sufrimiento ocurre dentro de uno, no en el exterior.

2. No es suficiente enfocarse solo en actuar sobre las circunstancias externas, tratando de cambiarlas, de evitarlas o de obviarlas, como solución del sufrimiento interno.

3. Una persona no puede escapar eternamente de sus temores porque cuanto más escapa de ellos más los fortalece (no nos referimos a evitar los peligros físicos o situaciones inadecuadas). Con escapar nos referimos a evitar u ocultarse a uno mismo los miedos psicológicos; por ejemplo, tratar de convencerse mentalmente de que no pasa nada cuando tiene ansiedad, o que no le preocupa el futuro cuando en realidad lo teme.

4. Conformarse con el sufrimiento, asumirlo, rebelarse, negarlo, justificarlo, dejarlo pasar, culpar a alguien, culparse uno mismo..., todo eso son formas infructuosas de resolver el malestar, de manera que es mejor que no recurra a ellas, le perjudican.

5. El dolor físico y el sufrimiento (psicológico) son dos cosas diferentes. Si no se tiene miedo al dolor, no se sufre con él. Se siente, pero no aparece el sufrimiento psicológico.

6. No se engañen pensando que sufren solo por los demás. Principalmente se sufre por miedos, miedos propios, y tienen que aprender a identificarlos para poderlos resolver.

Ejemplo: la causa está dentro

Juan tiene ansiedad. Está convencido de que es debido a que su jefe le quiere echar del trabajo. Culpa a su jefe. Le teme y le odia. Pero su ansiedad no viene de su jefe, viene de sus temores, del miedo a que le echen del trabajo, del miedo al futuro, a la pérdida económica, al desprecio...

La causa fundamental del sufrimiento es el intento de huir de la realidad que les hace sufrir. La salida del sufrimiento es comprender la realidad y abordarla correctamente.

¿A qué nos referimos con entender la realidad?

Entender es descubrir la realidad, tanto externa como internamente. Comprenderla sin juzgar, sin justificar y sin interpretar.

Para ello hay que observar lo que ocurre. Observar con curiosidad. Observar con interés por aprender, no con interés por lograr (en el sentido de conseguir o atesorar), ni siquiera con interés por lograr estar bien, aunque ese será el resultado final.

El objetivo que tengan a la hora de llevar a cabo alguna cosa, incluso si se proponen observar la realidad, será como el timón de un barco, marcará el rumbo. Si su interés, su objetivo, se centra en otra cosa que no sea entender, como, por ejemplo, saber más que

los demás, relajarse, que cesen los síntomas desagradables lo antes posible..., no lograrán entender en profundidad. Esos objetivos generarán una distorsión en su mente que le va a llevar a interpretar, en lugar de detectar con claridad la realidad.

Entender la realidad tal cual es, sin interpretación, requiere una ausencia de interés particular. Es una tarea similar a la de un investigador, a un científico. Esta capacidad se va adquiriendo con mayor profundidad a medida que se aprende, a medida que la ambición, la prisa por salir del sufrimiento, etc., va desapareciendo.

Entender es una forma de aprendizaje diferente a memorizar. Memorizar es útil para muchas situaciones o circunstancias de la vida; por ejemplo, para conducir, para reconocer a una persona, aprender un idioma... Pero para resolver los retos más importantes de la vida, para solucionar los conflictos psicológicos, no es suficiente con memorizar, es imprescindible entender, comprender.

APRENDER NO TIENE LÍMITES NI EDAD

En la actualidad, las llamadas neurociencias están haciendo grandes avances en comprender el sistema nervioso, lo que incluye el cerebro y su relación con las bases biológicas de la conducta. Como cabía esperar, se está descubriendo que la estructura del cerebro se ve modificada por cómo se utiliza, por la forma de pensar, de interpretar la realidad. Es decir, *la mente transforma el cerebro*.

Es necesario saber que el aprendizaje moldea el cerebro, lo cambia. Por tanto, la estructura y fisiología cerebrales, en un momento dado, pueden condicionar las capacidades de una persona, pero esto es algo coyuntural, temporal, puede cambiar.

La conciencia del ser humano y el aprendizaje que realiza en su vida, que irá condicionando o descondicionando su forma de percibir el mundo, su forma de pensar y de sentir, influirán en su cuerpo, incluido el cerebro.

Ya Ramón y Cajal afirmaba que «todo hombre, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro». Hay numerosos estudios, y otros que están en marcha, que confirman la plasticidad de los tejidos cerebrales y cómo estos varían, crecen o decrecen, en función del «uso» que se le da al cerebro. Es famoso el estudio hecho por Eleanor Maguire, con taxistas londinenses, en el que demuestra cómo sus hipocampos⁵ aumentan con el entrenamiento y la experiencia en orientación espacial en su trabajo.

⁵ *Hipocampo*: una de las estructuras del cerebro, que forma parte del sistema límbico. Se sabe que es parte del sistema cerebral responsable de la memoria espacial y la navegación.

También se ha demostrado que es falso que las neuronas no se regeneren con la edad. Desde hace ya años se sabe que hay varias regiones cerebrales en las que la formación de nuevas neuronas, la neurogénesis, se produce de manera constante.

Ni siquiera la información genética, el genoma, es inamovible. De momento se toman las mutaciones genéticas como algo azaroso o «natural» (errores de replicación o daños fortuitos por sustancias químicas o radiación). Recientemente se han descubierto mutaciones por movilización de elementos de ADN, elementos que tienen la capacidad de cambiar de posición dentro del genoma.

En el futuro, veremos cómo la ciencia descubre que la conciencia del ser humano

produce variaciones genéticas, mutaciones, a través del aprendizaje de cuestiones relevantes de la vida. El soporte material, en este caso el cerebro, es un reflejo del estado de la conciencia, y no al revés.

Analogía: las piernas y el cerebro

No sería correcto pensar que sus piernas le llevan de un lado a otro. La realidad es que usted mueve sus piernas y las dirige para ir a donde quiere. Así ocurre con la conciencia y el cerebro. La conciencia utiliza el cerebro y no al revés.

Por tanto, lo que más va a influir en tener un cerebro saludable, además de cuidarlo como parte del cuerpo, es el aprendizaje, la comprensión, una buena actitud, la sabiduría de la vida, la compasión y el afecto.

Aprender no es algo limitado a la infancia o juventud, ni a las aulas o academias. Aprender es vivir, vivir es aprender. Es importante entender que durante toda la vida estamos aprendiendo, hasta el último aliento seguimos aprendiendo. Incluso aunque no quisieran. Aprender es inevitable.

Dependiendo de su actitud ante la vida, de los temores, de los condicionamientos, de la curiosidad..., el aprendizaje será más o menos costoso. Se puede aprender con mayor o menor sufrimiento, o sin él. Incluso se puede disfrutar del viaje de la comprensión, del viaje de la vida, a pesar de las dificultades que puedan ir surgiendo.

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO

Los obstáculos o impedimentos en el camino del aprendizaje son, en realidad, actitudes mentales que se deben comprender también. Forman parte del camino del entendimiento.

Algunos de los obstáculos más habituales son los que siguen.

Querer tener razón

Este es un gran impedimento. Dificulta poner las ideas propias en duda y descubrir los errores. En este caso, la mente se aferra a lo que ya sabe, no está abierta a poner a prueba las propias ideas o conceptos, no está interesada en aprender sino en llevar razón para no sentirse vulnerable o inferior.

Esta actitud, por tanto, surge de la búsqueda de seguridad, de la competición, de querer sentirse superiores, del miedo a no saber, a sentirse torpes o a que les vean torpes. Un síntoma de que se está cayendo en este error es querer convencer a otros o enfadarse si los demás no están de acuerdo con usted.

Cuando las cosas se ven con claridad, hay una impetuosa calma. Se es capaz de ver las razones de todos, y también los errores, sin necesidad de convencer y sin temor a rectificar. Es más inteligente no tratar de tener razón sino tratar de aprender.

Aceptar las ideas de otros sin comprenderlas

Adoptan esta actitud porque íntimamente se sienten inseguros. O porque están compitiendo con otras personas y quieren saber, o demostrar, que saben más que otros utilizando las ideas que han adoptado sin entenderlas en profundidad. También pueden adoptar esta actitud por la creencia de que son incapaces de comprender por sí mismos.

Este comportamiento les conduce a buscar una autoridad, y se acepta lo que esta afirme sin ponerlo en duda, lo cual no les ayudará porque estarán memorizando, no comprendiendo. Un ejemplo de esta actitud son las personas que siguen una religión o a un partido político sin cuestionarse lo que no entienden.

Enfocarse en lo externo para intentar ser feliz

Se suele caer en este error cuando se cree que conseguir logros sociales, una apariencia física concreta o poseer bienes resolverán su malestar psicológico. En ese querer lograr se suele dejar de lado el aprendizaje. Y, aunque es muy habitual decir frases como «de los errores se aprende», lo cierto es que la mayoría de las veces las personas tienden más a disimular o rectificar que a aprender.

Ejemplo: miedo por el aspecto

Es muy común empeñarse en adelgazar o engordar para cumplir el patrón que esté bien visto en su comunidad. En el caso del rechazo a estar gordo, que es debido al miedo a la crítica de los demás, al miedo al menosprecio, si consiguen mantenerse delgados se sentirán mejor. Pero su miedo a que los menosprecien no habrá desaparecido y asomará por otro lado o por otros motivos.

Con este ejemplo no queremos decir que no sea perjudicial la obesidad o la delgadez exagerada; lo que apuntamos es que, si están preocupados por la apariencia que muestran a los demás, procuren descubrir la causa psicológica y resolverla. Es más importante para su salud mental y física que resuelvan el miedo a que les minusvaloren. Así, la mente no se enfocará en demostrar sino en comprender en profundidad sus problemas.

Tratar de hacerlo todo bien

Para aprender, es necesario equivocarse y tener interés en comprender. Pero el temor a la crítica, ajena y propia, conduce a enfocarse en tratar de hacerlo todo bien. En mostrar que saben. En memorizar, en lugar de entender. De esta manera, la capacidad de explorar, curiosear, investigar, poner en duda las propias ideas, aprender de los errores... se obstaculiza y el aprendizaje se vuelve muy lento.

Si se equivoca, no se critique por ello. Si otros se equivocan, se confunden, no les critique. Actuar de este modo será de gran beneficio para usted.

Analogía: montar en bicicleta

Un niño que está aprendiendo a montar en bicicleta se caerá varias veces, se sentirá

inseguro, torpe... Cada intento fallido en el proceso es, en realidad, un aprendizaje para él. De los errores aprenderá a poner las piernas de una manera u otra, a mantener el equilibrio, a sujetar el manillar y dirigir las ruedas y, finalmente, logrará avanzar con soltura. Pero, si ese niño no quisiera cometer ningún error, tendría que renunciar a intentarlo, y no podría aprender a montar en bicicleta.

Aprenden del resultado de lo que piensan, de lo que sienten y de lo que hacen. Pretender hacerlo bien sin equivocarse aumenta su miedo y ralentiza su evolución, prolongando el sufrimiento.

La búsqueda de bienestar

Uno de los cimientos psicológicos fundamentales del ser humano actual es, sin duda, la búsqueda de bienestar. Querer estar bien, principalmente de forma individual, y en todo momento.

¿Y cuál es el problema? ¿Cuál es el inconveniente de buscar estar bien? ¿Es que deberían querer sufrir? Evidentemente, no.

El problema es que para tener bienestar lo que hay que hacer es resolver el malestar, ese es el camino. Pero lo que se suele hacer es escapar del malestar tratando a toda costa de estar bien. Eso conduce a nuevos conflictos, a más sufrimiento.

Ejemplo: analgésicos para el dolor

Si alguien a quien le duele el abdomen buscara simplemente estar bien por encima de todo, no tener dolor, podría tomar unos potentes analgésicos y lograría su propósito. Pero conformarse solo con quitar el dolor no es muy sensato, pues, si resulta que tiene apendicitis, el problema empeoraría y pondría en riesgo su vida. Si tiene que tomar medicamentos para amortiguar el dolor, físico o psicológico, tómelos pero no se conforme solo con ello. No deje de averiguar la causa de ese dolor para aprender a solucionarla.

La impaciencia

Este es otro obstáculo habitual. Aunque es lógico querer resolver el sufrimiento cuanto antes, tener prisa se convierte en un obstáculo. ¿Qué es la impaciencia? ¿De dónde surge?

Mucha gente dice: «Tengo que ser más paciente». Pero eso no pasará de ser un buen propósito, porque la mente lo que hará será tratar de reprimir la impaciencia, la prisa, no solucionarla. No debería intentar ser paciente. Lo que hay que hacer es descubrir qué es la impaciencia, cuál es su causa.

Para poder disfrutar aprendiendo, deben explorar la impaciencia, no sufrirla, no sobreponerse a ella, no controlarla. La impaciencia, el querer correr, forma parte de las cosas que se deben entender. Por ello deben investigarla, sentir las emociones que produce, qué pensamientos la alimentan, cómo afecta en su vida... y no cambiarla

inmediatamente, sino descubrir de qué ideas surgen esos pensamientos, normalmente miedos y prisa por escapar de esos temores, deseos de lograr algo, competitividad, envidia...

Analogía: correr dentro del tren

La prisa es como si van en tren de Madrid a Barcelona, pero, en lugar de ir sentados y disfrutando del viaje, van corriendo por los vagones porque creen que así llegarán antes. No solo no conseguirán su objetivo, llegar antes, sino que llegarán cansados, agotados.

La prisa nace de la ambición, del deseo de conseguir. A su vez, la ambición es el efecto de un temor que les empuja a competir, con ustedes mismos y con los demás. La prisa no ayuda, por el contrario, ralentiza el aprendizaje, confunde la mente.

La prisa también empuja a otro error muy habitual, que es *creer que algún conflicto de los que se tienen ya ha quedado resuelto*. Cuando se tiene prisa por resolver un conflicto, pueden autoconvencerse de que ya no lo tienen, de que es algo que ya han superado. Este pensamiento suele estar basado en que han conseguido no reaccionar ante una situación en la que antes lo hubieran hecho. Otras veces se basan en que han entendido, o creen que han entendido, una parte del problema. En ocasiones es un simple autoconvencimiento para escapar de la intranquilidad que produce el problema sin resolver, o porque están compitiendo con alguien y quieren sentirse superiores a ese alguien pensando que a ustedes no les pasa lo que a la otra persona. En todo caso, creer algo que es falso les perjudica.

Hemos visto muchas veces a personas frustrarse al descubrir que recaen en algo que se habían autoconvencido de que ya habían resuelto. Es mejor no llegar a ese tipo de conclusiones, a esa creencia de que algo está definitivamente resuelto, e ir comprobándolo a medida que se van viviendo situaciones en las que el conflicto puede surgir. Por ejemplo, es mejor que no piensen que ya han resuelto su ira, sino que se vayan dando cuenta de si sus reacciones de ira van disminuyendo a lo largo del tiempo.

La mente tiene muchas capas y es muy profunda. No basta con comprender algo a nivel consciente, aunque ayuda; es necesario ir resolviendo en profundidad la ambición, el miedo, la competición, con paciencia y afecto hacia ustedes mismos. Con esa actitud, si surge de nuevo la ira ante una situación, no se sentirán frustrados, continuarán procurando aprender más sobre ella.

LA ACUMULACIÓN DE CONFLICTOS

Con el paso del tiempo se van acumulando conflictos en la mente, y esto sucede como resultado, entre otros motivos, de la búsqueda de una solución rápida que deja el problema sin ser comprendido y resuelto, almacenado en los estantes de la mente.

Ejemplo: miedo al futuro económico

Carmelo tiene miedo a quedarse sin dinero en el futuro. Este temor le hace ser tacaño, avaricioso. Le cuesta invitar a un refresco a un conocido, obsequiar con un regalo a un amigo en su cumpleaños, etc. Siempre que puede, se escamotea a la hora de pagar. Con el paso del tiempo, los amigos se dan cuenta, y nuestro protagonista se percata de que sus amistades le rechazan por ello, le critican y le esquivan.

De modo que Carmelo comienza a sentirse mal, solo y menospreciado. Como también tiene miedo a la crítica y a perder a sus amigos, inmediatamente quiere que esta situación cambie, pues no soporta que le rechacen. Decide cambiar este comportamiento y, para ello, se propone ser desprendido. Durante un tiempo observa cómo actúan otros, cuándo pagan, cómo se relacionan entre ellos, etc. Y comienza a imitarlos y a mostrarse generoso. Invita a los amigos, hace algún que otro regalo...

Actúa de este modo empujado por el miedo al rechazo, pero sin haber resuelto el miedo al futuro económico ni la avaricia. Y, así, con el tiempo y su nueva actitud, puede «olvidarse» de la avaricia, camuflada ahora por su forzada generosidad.

Parece que el problema haya sido resuelto; pero ¿qué ha ocurrido realmente? El miedo a la crítica, al abandono, a la soledad... continúan. Ha forzado un comportamiento de ficticia generosidad, de modo que en su mente se mantienen los dos conflictos sin resolver: el miedo al futuro económico, y el miedo a la crítica y al abandono.

Así, si en alguna ocasión no siente que su generosidad es correspondida adecuadamente, por ejemplo, si un amigo no le agradece lo suficiente un regalo costoso o si paga una ronda de helados más que sus compañeros, se enfadará, lo verá injusto y sufrirá por ello. ¿Por qué? Porque está haciendo un «sacrificio» para sentirse apreciado y le frustra no lograr su objetivo.

Caso clínico: estrés

En una ocasión vino a nuestra consulta una señora cuyo problema creía que era el estrés. Y, efectivamente, se la veía muy estresada. Este desequilibrio se manifestaba con el pensamiento muy acelerado, que la conducía a una baja concentración, mucha actividad, angustia, desasosiego, insomnio, jaquecas, estómago contraído, contracturas musculares y otros dolores corporales.

—Mi problema es el estrés, y necesito solucionarlo con urgencia —nos explicó—. Aunque, la verdad, no sé por qué he de tener este problema, no encuentro causas para ello. Tengo una vida agradable y sin conflictos aparentes.

Estrés es solo una palabra que define un puñado de síntomas. Ella sufría con todos aquellos síntomas, que eran la consecuencia de un conflicto oculto en su mente. Su pensamiento no cesaba, se aceleraba y entretenía con mil cosas diferentes. Saltaba de un tema a otro sin sentido, a ritmo rápido y extenuante. Esto le generaba agotamiento mental y físico.

También dormía mal. Para dormir, el pensamiento tiene que calmarse, silenciarse, y ella no podía. Su mente estaba terriblemente alterada, inquieta, como consecuencia de un profundo miedo que había emergido a su consciente en los últimos meses.

Pronto descubrimos el problema.

—Parece que ha ocurrido algo en su vida que le ha despertado un profundo miedo a la muerte.

—Yo nunca pienso en la muerte —respondió sorprendida.

Unos minutos después recordó que, meses atrás, antes de manifestarse los síntomas que sufría, había ido a ver a una amiga al hospital. Su amiga estaba muy desmejorada, y ella lo pasó muy mal al verla así. No fue capaz de volver a visitarla.

Le costaba ver la relación entre una cosa y otra. Sin embargo, cuando la llevamos a contactar con la emoción,

pudo darse cuenta del miedo a la muerte que se había puesto de manifiesto al visitar a su amiga. Un miedo que ella había desechado, ocultado por completo, pero que le impedía dormir, con todos los demás síntomas añadidos.

De modo que el insomnio, en este caso (no siempre el estrés y el insomnio es por miedo a la muerte), era consecuencia de un miedo a la idea que ella tenía de la muerte. Ahondando en su interior, recordó una lejana experiencia y las conclusiones y el dolor sufridos en relación con el tema de la muerte. Ese miedo reprimido desde antiguo, oculto, olvidado, se puso de manifiesto al ver a su amiga gravemente enferma. Al no ser capaz de contactar con esa emoción, al no ser consciente de ello, el miedo aumentó, agitó su interior, generó inquietud y ansiedad.

El problema quedó claro y al descubierto, lo cual serenó su mente. Pero eso solo no es suficiente. Tenía que abordar la raíz del conflicto en todos sus aspectos. El *mental*, la idea de la muerte, y el *emocional*, el miedo mismo. Por tanto, tuvo que aprender a abordar el conflicto en esos dos niveles: un proceso de aprendizaje mental, reflexionando, y otro de aprendizaje emocional, sintiendo.

Con nuestra ayuda, su problema se resolvió con relativa rapidez. Lo que se reflejó en su *comportamiento*. Al poco tiempo pudo ir a visitar a su amiga al hospital.

EL CAMINO DEL APRENDIZAJE ES UN SENDERO INFALIBLE Y MARAVILLOSO

En ocasiones el camino puede ser lento y laborioso; en otras, reconfortante y muy satisfactorio. A veces les podrá parecer que se estancan o retroceden. Pero, si se acostumbran a prestar atención, si aprenden la actitud correcta para descubrir cosas nuevas, verán que cada descubrimiento, por pequeño que parezca, es un paso adelante, siempre avanzando en la dirección correcta.

Con cada nuevo aprendizaje, con cada cosa entendida, un nudo de la mente se desata, y son un poco más libres. De vez en cuando, surgirán los conflictos no resueltos, no comprendidos hasta el momento. Les podrá parecer un obstáculo en su camino, cuando en realidad es algo por comprender, por ser resuelto para seguir progresando.

Así, pueden ser conscientes de que *si no han solucionado un problema, no significa que este no tenga solución, solo indica que no han sabido solucionarlo hasta el momento*. Esta actitud mantiene abierta la puerta de la mente, puerta que les llevará, antes o después, a encontrar el camino de salida.

Ejemplo: miedo a morir

Vamos a exponer un ejemplo de una situación grave que se puede extrapolar a cualquier circunstancia.

Supongamos que alguien está sufriendo porque le han diagnosticado una enfermedad grave, enfermedad que puede incapacitarle e incluso llevarle a fallecer. ¿Qué hay que comprender ahí?

Además de lo evidente, es decir, que ha de poner todos los medios materiales para tratar de recuperar la salud, se debe afrontar el sufrimiento psicológico que esa situación le provoca. Que la persona sufra por las circunstancias que está viviendo no va a mejorar su salud, incluso puede empeorarla.

¿Cómo se aborda entonces el sufrimiento ante una situación difícil, como puede ser la de este ejemplo?

Hay que comprender, como hemos dicho, todas las partes implicadas en el conflicto: ideas (o conclusiones), pensamiento, emociones, sensaciones y comportamiento. En

este ejemplo, debería identificar sus miedos. ¿Es miedo a morir? ¿A dejar a sus seres queridos, sus posesiones, etc.? ¿Miedo al dolor físico? ¿A sentirse débil? ¿A la soledad? ¿A ser una carga para otros? ¿Al menosprecio? ¿A lo desconocido?...

También se debe prestar atención para identificar bien las ideas de las que surgen dichos temores, ideas que son falsas, parciales, y muchas veces no se han formulado conscientemente. Por ejemplo, «el dolor puede ser insoportable», «esto no acabará nunca», «depender de otros es terrible», «no es posible ser feliz estando discapacitado», «la muerte hace sufrir necesariamente», «lo desconocido es peligroso», «si soy débil soy despreciable»...

Una vez definidos los temores de los que surge el sufrimiento, hay que aprender a enfrentarlos. Cuando se afronta el sufrimiento de manera adecuada, dedicándole el tiempo necesario, sin tener prisa por que desaparezca, entendiendo las interpretaciones erróneas, el sufrimiento llegará a su fin.

El entendimiento, comprender bien las situaciones, reflexionar en profundidad, desarrolla la capacidad de dar una respuesta acertada a cada circunstancia, una respuesta que protege del sufrimiento y que no perjudica a los demás. Siempre hay una respuesta sin consecuencias negativas, beneficiosa para uno mismo y para los demás.

En muchas ocasiones es difícil entender, y asumir, que un hecho que hoy les asusta y les parece terrible puedan afrontarlo con tranquilidad (no hablamos de resignarse, claro está). Pero se puede.

La atención es la llave

Como hemos explicado, la actitud mental imprescindible, la más necesaria y útil para desenmascarar los errores y acabar con el sufrimiento es prestar atención, sin prisa, con curiosidad. Prestar atención a lo que sienten, a lo que piensan en la vida cotidiana, a su comportamiento, a lo que ocurre a su alrededor. Esta atención deben tratar de mantenerla mientras actúan, mientras se relacionan o cuando están a solas.

En realidad, acabar con el sufrimiento, aunque es laborioso, no es imposible. Pero para ello deben poner su interés en comprender, no en lograr estar bien o en saber más que los demás. Si el enfoque está en profundizar en el conocimiento propio, solo necesitan prestar atención con curiosidad por descubrir cosas nuevas. Con interés por hacerse conscientes de lo que ocurre, dentro y fuera de ustedes. Por descontado, sin obsesionarse, sin exigirse. En la medida que les vaya siendo posible. El objetivo no debe ser estar «consciente» el mayor tiempo posible, sino ir descubriendo, ir dándose cuenta de cosas nuevas.

Hay que perder el miedo al miedo y a cualquier otra emoción que surja, sintiéndola conscientemente, sin prisa, e ir dándose cuenta de aquellas cosas que antes les pasaban desapercibidas. Aprender y desvelar los errores es lo que irá liberando la mente del condicionamiento y, por consiguiente, del sufrimiento.

Ser feliz es posible si se entiende cómo. La felicidad es un estado gradual, no repentino, que se va manifestando en la vida de una persona a medida que va comprendiendo y resolviendo sus temores.

8. ¿CÓMO ACTUAR? VIVIR APRENDIENDO

Una pregunta habitual que nos hacen es *cómo deben actuar* mientras consiguen o no resolver un problema como el enfado. La respuesta, aunque parezca obvia, es que traten de actuar de la manera más correcta posible, procurando no perjudicarse ni perjudicar a los demás.

Resolver los conflictos psicológicos, este proceso para comprender y poner orden en la mente, no va a ser cuestión de un día, ni un mes, ni de un año. Es un cambio de dirección, es aprender a tomar el camino correcto, camino que les guiará a ser mejores personas y más felices.

Seguirán cometiendo errores a la hora de actuar. Pero, con el aprendizaje, podrán ir resolviendo esos errores. Mientras tanto, deberán actuar del mejor modo posible, pero aprendiendo a medida que transcurren los acontecimientos. Es importante que no tengan prisa, sino interés por ir tomando el camino correcto en la vida, porque este camino les llevará, ineludiblemente, al bienestar, al entendimiento, a la bondad y la sabiduría.

Analogía: un pie maltrecho

Si al apoyar el pie en el suelo siente un fuerte dolor, no debe tratar de caminar con normalidad, ni correr como si nada ocurriera, aguantando el dolor (a no ser que sea una cuestión de vida o muerte). Lo que debe hacer es explorar la zona que le duele e intentar descubrir su causa para ponerle solución, o buscar ayuda de un especialista. Mientras logra hacer esto, si tiene que desplazarse, debe hacerlo lo mejor que pueda, teniendo cuidado de no lastimarse más, con muletas si es necesario. Pero su objetivo inmediato no debe ser caminar, sino resolver la causa del dolor. Al solucionar el problema, podrá volver a caminar sin molestias.

Con las actitudes o reacciones emocionales perjudiciales, hay que actuar de modo similar. No deben conformarse solo con fomentar la normalidad o la cordialidad, sino aprender a resolver lo que está mal. Mientras tanto, traten de actuar de la mejor manera posible, de la más honesta de que sean capaces.

Si se hace de este modo, verán que paulatinamente podrán ir afrontando las diferentes situaciones, entendiendo mejor lo que ocurre. Esta manera de encarar la vida les permitirá tener mayor serenidad, y encontrar las respuestas más adecuadas para dar solución a los problemas.

Ejemplo: disimular

Si usted está sufriendo porque sus compañeros de trabajo le ignoran o menosprecian, no debe hacer como que no le importa, ni tomárselo a broma, ni volverse orgulloso o aislarse. Tampoco le beneficiará atacar verbalmente a sus compañeros. Ni siquiera debe forzarse a vivir la situación de otra manera.

Lo más inteligente en estas circunstancias es tratar de actuar de la forma más respetuosa y amable que le sea posible. Y mientras tanto, localizar las emociones que le produce la situación (sentimiento de inferioridad, miedo al futuro o a la soledad, enfado...). Aprender a explorar dichas emociones en el cuerpo, descubrir qué pensamientos están implicados en el proceso y qué ideas subyacen a su sufrimiento. Además, también debe darse cuenta de si está teniendo actitudes erróneas hacia los demás (culpar, imponerse, competir, menospreciar...), y aprender a resolverlas. Y si sus compañeros también tienen conflictos que les hacen actuar incorrectamente hacia usted, le interesa comprender qué les ocurre y cómo actuar adecuadamente ante sus errores, de forma que no le perjudiquen a usted, ni usted a ellos.

SIN EXIGENCIA Y DESCUBRIENDO LOS ERRORES

No es conveniente disciplinarse, psicológicamente hablando, ni autoimponerse las cosas (salvo cuestiones de fuerza mayor), sino tener la determinación de aprender de lo que suceda. Este aprendizaje ha de hacerse sin autodisciplina, sin autoexigencia. Ya es suficiente con la urgencia de los retos que trae la vida. Es un aprendizaje que debe llevarse a cabo con el menor esfuerzo, con amabilidad. Similar a conducir por una carretera: hay que prestar atención, ser prudente, no pararse en mitad de la calzada, regular la velocidad..., pero no hay que esforzarse.

La mejor y más segura manera de avanzar es, sin duda, descubriendo los errores. Descubriendo las estrategias que han ido desarrollando para modificar las circunstancias, pues distorsionan todo el proceso de atención y percepción de la realidad. Descubriendo sus limitaciones, sus intenciones, conscientes e inconscientes.

Traten de no culpar a otros ni volcar su enfado hacia ellos, tampoco hacia ustedes mismos. Si tienen que refrenarse, háganlo, no causen daño a los demás ni a ustedes, no se dejen vencer por el miedo. Actúen con lógica, con sentido común, lo mejor posible. Pero en su interior no repriman la emoción ni se dejen arrastrar por ella, explórenla, invéstiguenla.

Por ejemplo, si tienen odio, sean conscientes de que el odio no resolverá el conflicto, que en realidad la respuesta de odio ante situaciones que no desean no mejorará las cosas sino lo contrario, entiendan que tienen que aprender a dar otras respuestas más inteligentes y eficaces. Cuando odien, exploren esa emoción en el cuerpo, siéntanla, sin apartarse de ella ni dejarse dominar mentalmente por ella. No razonen en ese momento, solo sientan, aprendan a explorar esas sensaciones y a no reaccionar. Y si ya han reaccionado, no culpen ni se culpen. Apóyense, anímense a continuar intentándolo la próxima vez.

Sin olvidar que el objetivo es resolver el problema, no controlarlo ni reprimirlo, sabiendo que lo más probable es que no lo hagan bien a la primera.

Ejemplos: conocerse en las relaciones humanas

Un día pueden descubrir que les cuesta mantener la mirada a un amigo y hasta ese momento no se habían dado cuenta conscientemente. Reflexionan sobre ello y detectan que tienden a esquivar a esa persona. El siguiente paso sería tratar de profundizar en el origen de ese rechazo, sin permitirse una explicación rápida o superficial. Buscando en uno mismo el temor subyacente. Pueden tratar de mantenerle la mirada, sin retarlo, con curiosidad por localizar lo que ocurre en su interior mientras le miran.

Otro día pueden percibir que se irritan, con cierta frecuencia, con una determinada persona o circunstancia. No se justifiquen, no se culpen, descubran, más allá de lo evidente, más allá de lo que ya saben, la razón de esa ira. Explore, comprendan.

En otro momento pueden darse cuenta de que hay asuntos en los que evitan pensar. Indaguen en la razón de ello. ¿Qué emoción intentan sortear al no prestar atención a esos temas? Aborden esa emoción, ¿en qué parte del cuerpo la sienten? Abórdenla intentando sentirla y perderle el miedo. Y traten de entender las causas de ese rechazo a esas cuestiones.

NO SE LIMITE A RECTIFICAR

Suele ocurrir que, cuando alguien tiene una actitud o conducta perjudicial, lo que hace es tratar de rectificar inmediatamente. Se hace un propósito y cambia su comportamiento. No es que no haya que refrenar las actitudes perjudiciales, pero solo rectificar no es suficiente para solventar el problema en profundidad. Rectificar es un cambio superficial e inestable, consume mucha energía e impide el bienestar a largo plazo.

Ejemplo: los buenos propósitos

Alguien se enfada mucho con un ser querido, hasta el punto de perder el control y reaccionar agresivamente. Después se da cuenta de que su conducta ha lastimado a la otra persona y reconoce que se ha equivocado. Entonces se dice a sí mismo con firmeza, seguro de ello, que eso no debe volver a ocurrir. Se autoconvence, le promete a la otra persona que no volverá a suceder. Siente alivio y piensa que en el futuro controlará ese comportamiento.

La mayoría de las veces, pasado un tiempo, el comportamiento vuelve a repetirse. Se repiten el ataque de ira, el arrepentimiento y los buenos propósitos. En el mejor de los casos, puede que consiga controlarse reprimiendo su ira, si el temor a perder a la otra persona es más fuerte. Pero este control del comportamiento no es la solución definitiva, pues las emociones reprimidas acabarán por manifestarse de otros modos, física y psicológicamente.

Claro que es mejor refrenar la ira y no lastimar a nadie. Pero la solución completa del problema se dará cuando esa persona comprenda por qué se enfada, cuál es la

verdadera causa interna y aprenda a resolverla.

POR DÓNDE EMPEZAR

Comiencen por explorar lo más acuciante, por aquellas cosas que producen malestar en el presente. Por ejemplo, los conflictos que puedan tener con personas de su entorno; o sus mayores preocupaciones. Identifiquen en qué circunstancias aparece el sufrimiento en su vida.

Pueden observar la vida cotidiana tal y como es, sin intervenir ni cambiar nada. Examinen cómo se relacionan con lo que les rodea, cómo actúan y cómo ocupan su tiempo. Sin obsesionarse, como quien da un paseo, disfrutando de la contemplación del paisaje. Y sin olvidar que la realidad les incluye a ustedes mismos. Esto es, exploren con curiosidad lo que ocurre a su alrededor y en su interior. No se trata de darse explicaciones de lo que ocurre, sino de ser conscientes de aquello de lo que antes no lo eran.

Uno de los primeros pasos es darse cuenta de las diferentes situaciones en las que surge el sufrimiento, ser conscientes de cuál es su problema, su parte en el conflicto, sin culpar ni culparse. Si son conscientes de que existe un problema, entonces podrán avanzar en su entendimiento.

Luego hay que afrontar las sensaciones y emociones que producen dichos conflictos. Para poder comprender a fondo un problema, la mente no debe estar agitada sino en calma. Sin embargo, los problemas la agitan, de modo que lo primero es disminuir el nivel de sufrimiento afrontando correctamente las emociones que surgen, perdiendo el miedo a sentir. Esto permitirá que la mente esté más tranquila, que no haya un rechazo al problema y que la curiosidad con respecto a entender el problema predomine en su mente.

Analogía: una barca que hace agua

Si se encontraran en alta mar dentro de una barca que hace agua y se está hundiendo, lo primero es achicar el agua de su interior para salir a flote. Luego, ya más tranquilos, descubrir las posibles grietas por donde el agua ha entrado, y taparlas.

De manera similar, el modo de aminorar la intensidad del sufrimiento es prestar atención a las sensaciones corporales y perderles el miedo. Esto permitirá que se calmen lo suficiente para, después, continuar ahondando y comprendiendo el conflicto.

Una vez que se afronta el malestar sintiéndolo, la mente puede tratar de comprender las causas de ese sufrimiento, y para ello no deben llegar a conclusiones. Procedan como un investigador, recabando datos, explorando, descubriendo, poniendo en duda, cuestionando, preguntándose.

Es beneficioso que presten atención a:

- Su intención, lo que quieren conseguir.
- Su actitud y comportamiento.

- Lo que piensan.
- Lo que sienten.
- Las ideas y conclusiones que tienen respecto del problema.

Traten de:

- Desechar las conclusiones previas, ya sabidas.
- Aprender a no justificar a otros ni justificarse a sí mismos.
- Aprender a no condenar a otros ni condenarse a sí mismos.
- Aprender a no resignarse.
- Aprender a afrontar el temor a lo que vayan descubriendo.
- Aprender a no buscar estar bien (ni estar mal), sino entender.
- Aprender a no culpar ni culparse.
- Aprender a no tener prisa, la investigación lleva su tiempo.
- Aprender a no tener ambición por saber, incluido querer saber más que otros.
- Aprender a no enfadarse por lo que está aconteciendo.
- Aprender a no aferrarse a repetir costumbres mentales. Salgan de lo ya sabido.

Hacemos hincapié en el término ‘aprender’, es decir, es un proceso, no una decisión sobre cómo actuar.

Analogía: ajustando el microscopio

Si usted quiere investigar una célula con un microscopio, tendrá que descubrir y resolver los posibles desajustes de dicho instrumento. Sin poner a punto el microscopio, la investigación será infructuosa. Investigar la célula y descubrir los defectos del microscopio puede hacerse simultáneamente.

Este proceso de resolución del sufrimiento es algo similar. Tratando de entender la vida, descubra los obstáculos de la mente que van a interferir en su investigación: la prisa, la ambición, la competición, la frustración, el temor a hacerlo mal, la comparación con otros, etc.

Esto no quiere decir que no pueda explorar su vida porque no haya resuelto la prisa, la ambición o cualquiera de las actitudes antes mencionadas. Investigue, indague y aprenda a entender sus problemas y, simultáneamente, a no exigirse, a no competir, a no tener prisa... Vaya aprendiendo con humildad, con paciencia, a deshacer la madeja del sufrimiento.

ES MUY IMPORTANTE DESECHAR LAS IDEAS QUE LIMITAN O IMPIDEN EL APRENDIZAJE

Hay muchas ideas limitantes, ideas que frenan la curiosidad y las ganas de avanzar en el conocimiento de usted mismo y de la vida en general.

Algunas de estas ideas son:

— «Los mayores ya no pueden cambiar». Falso. Lo cierto es que no importa la edad que se tenga, todo el mundo puede aprender si no se rinde.

— «No se puede resolver todo el sufrimiento». Falso. Todo sufrimiento tiene solución.

— «Hace falta ser muy listo o haber estudiado». Falso. Aprender a resolver el sufrimiento no es cuestión cultural, ni de formación académica o intelectual. Todos pueden aprender lo que necesitan para resolver el malestar si entienden cómo.

— «El miedo es necesario y natural». Falso. El miedo no ayuda, es algo por solucionar.

— «Es muy difícil resolver el malestar». Falso. Es laborioso pero no difícil. Se vuelve difícil si se exigen resultados o se tiene prisa.

Ejemplo: cómo salir del laberinto

Si están en el interior de un laberinto y no encuentran la salida, la actitud adecuada es no rendirse, si están allí es porque han entrado por alguna puerta. Si tienen prisa y corren, es difícil que hallen la salida, que puede estar disimulada. No hace falta ser muy listo, hace falta prestar atención hasta encontrar la salida.

Epílogo. *Ser sencillo es mejor que ser especial*

Uno de los condicionamientos más fuertes en la mente humana es el derivado del temor a ser rechazados, a no ser valorados por los demás, que se solapa con el temor a no ser capaz de salir adelante, de sobrevivir. Este miedo empuja a cada uno a desarrollar estrategias para mostrarse atractivo en algún aspecto, a mostrarse seguro, fuerte, superior, y así no ser rechazado. Muchos luchan por sentirse especiales, por ser admirados, famosos... en lugar de resolver el temor.

Con este miedo no resuelto a ser minusvalorados, pasan la vida luchando, compitiendo consigo mismos y con los demás, y se apartan de su parte interna, de su interior. Esta manera de proceder aumenta el miedo a la soledad, al vacío interno, y el sufrimiento también crece.

Es un gran paso para la mente no querer ser especial ni tratar de ser mejor que otros. Entonces, la competitividad desaparece. Es mucho más beneficioso encontrar su lugar en el mundo y aprender a colaborar; aprender a conocerse, a descubrir cómo son, cuáles son sus problemas y cómo resolverlos. Es importante que sepan qué cualidades y capacidades tienen, qué pueden ofrecer a los demás... Y esto nada tiene que ver con el deseo de ser especial.

Querer ser especial tiene mucho que ver con intentar sentirse fuerte, con buscar la valoración de los demás, con tratar de sentirse superior a los otros. Todo ello no es más que una búsqueda infructuosa de seguridad, una falsa seguridad que en realidad es una reacción al temor, consciente o inconsciente.

Todos los seres humanos son valiosos. Nadie es inferior ni superior. Y la manera de salir adelante es colaborar unos con otros.

Si comprenden que tratar de destacar surge del miedo a ser menos, si se hacen conscientes de que ese miedo les empuja a actuar de manera poco inteligente y que les hace sufrir, si se dan cuenta de que el miedo se puede aprender a resolver, entonces serán capaces de acabar con la comparación, la envidia, el temor a sentirse menos que los demás, el orgullo... Podrán enfocarse en la dirección adecuada para ir resolviendo todos esos procesos psicológicos que embotan la mente.

La inteligencia de la sencillez

Como consecuencia del aprendizaje, el afán por querer ser especial va perdiendo fuerza y sobreviene una mayor serenidad. La mente se torna más tranquila, sencilla y más profunda.

La sencillez y la inteligencia, que van de la mano, que son una misma cosa, les

ayudará a resolver el impulso de competir, de luchar. Esa lucha que se extiende a los demás también actúa sobre ustedes mismos, haciendo que se exijan, se critiquen, rechacen algún aspecto de sí mismos...

Cuanto menos se compite, más se aclaran las ideas y más profundamente se comprenden la vida y la realidad. Se aprende a colaborar, a protegerse y a buscar el bien común, lo que supone aunar el beneficio propio y el de los demás.

Ser sencillo no es ser triste, ni privarse de cosas ni experiencias, ni ser austero... Ser sencillo es vivir aprendiendo con gran intensidad. Vivir con inteligencia, con una motivación cada vez más correcta, reporta bienestar, verdadero disfrute y profundidad.

Cuando se vive de este modo, la sencillez, la empatía, la honestidad, el sentido de colaboración, el afecto, la alegría, la bondad y la inteligencia surgen como una misma cosa inseparable. Y la vida cobra un sentido por completo diferente.

Table of Contents

Introducción Sabiduría para vivir

1. EL PUNTO DE PARTIDA

EN TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO

APRENDA A CUIDAR SU MENTE

LO QUE NO SABE DE SÍ MISMO

TODOS SOMOS DIFERENTES

EL MIEDO A NO SABER

EL SUFRIMIENTO ES ALGO POR RESOLVER

ERRORES QUE AUMENTAN EL SUFRIMIENTO

¿ES POSIBLE CAMBIAR Y ACABAR CON EL SUFRIMIENTO?

2. LO QUE NO FUNCIONA Y POR QUÉ

LOS TRES ASPECTOS BÁSICOS DE CADA PERSONA

ESTRATEGIAS HABITUALES QUE NO FUNCIONAN

ACTITUDES EQUIVOCADAS MUY FRECUENTES

3. LOS CONFLICTOS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

EJEMPLOS DE CONFLICTOS

OBSERVANDO DE CERCA UN CONFLICTO

NO ES LO QUE SE VIVE, SINO CÓMO SE VIVE

SI ES INCONSCIENTE, ¿CÓMO SABER QUE SE TIENE UN CONFLICTO?

ERRORES AL ATRIBUIR LAS CAUSAS DE UN CONFLICTO

4. LA ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA

LA CONCIENCIA Y LA CONSCIENCIA

PARTES DE LA CONCIENCIA

5. EL INCONSCIENTE, ESE GRAN DESCONOCIDO

6. LO QUE LE IMPIDE SER LIBRE Y FELIZ

¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA?

LAS ATADURAS DE LA MENTE

CÓMO LIBERARSE DE LAS ATADURAS MENTALES

7. LO QUE SÍ FUNCIONA

APRENDA A RESOLVER LO QUE LE HACE SUFRIR

APRENDER NO TIENE LÍMITES NI EDAD

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO

LA ACUMULACIÓN DE CONFLICTOS

EL CAMINO DEL APRENDIZAJE ES UN SENDERO INFALIBLE Y MARAVILLOSO

8. ¿CÓMO ACTUAR? VIVIR APRENDIENDO

SIN EXIGENCIA Y DESCUBRIENDO LOS ERRORES

NO SE LIMITE A RECTIFICAR

POR DÓNDE EMPEZAR

ES MUY IMPORTANTE DESECHAR LAS IDEAS QUE

LIMITANO IMPIDEN EL APRENDIZAJE

Epílogo. Ser sencillo es mejor que ser especial

Índice

Introducción Sabiduría para vivir	7
1. EL PUNTO DE PARTIDA	11
EN TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO	11
APRENDA A CUIDAR SU MENTE	14
LO QUE NO SABE DE SÍ MISMO	17
TODOS SOMOS DIFERENTES	18
EL MIEDO A NO SABER	20
EL SUFRIMIENTO ES ALGO POR RESOLVER	23
ERRORES QUE AUMENTAN EL SUFRIMIENTO	23
¿ES POSIBLE CAMBIAR Y ACABAR CON EL SUFRIMIENTO?	26
2. LO QUE NO FUNCIONA Y POR QUÉ	32
LOS TRES ASPECTOS BÁSICOS DE CADA PERSONA	32
ESTRATEGIAS HABITUALES QUE NO FUNCIONAN	33
ACTITUDES EQUIVOCADAS MUY FRECUENTES	38
3. LOS CONFLICTOS	68
¿QUÉ ES UN CONFLICTO?	68
EJEMPLOS DE CONFLICTOS	69
OBSERVANDO DE CERCA UN CONFLICTO	77
NO ES LO QUE SE VIVE, SINO CÓMO SE VIVE	79
SI ES INCONSCIENTE, ¿CÓMO SABER QUE SE TIENE UN CONFLICTO?	82
ERRORES AL ATRIBUIR LAS CAUSAS DE UN CONFLICTO	84
4. LA ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA	87
LA CONCIENCIA Y LA CONSCIENCIA	87
PARTES DE LA CONCIENCIA	87
5. EL INCONSCIENTE, ESE GRAN DESCONOCIDO	99
6. LO QUE LE IMPIDE SER LIBRE Y FELIZ	104
¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA?	104
LAS ATADURAS DE LA MENTE	106
CÓMO LIBERARSE DE LAS ATADURAS MENTALES	107
7. LO QUE SÍ FUNCIONA	110
APRENDA A RESOLVER LO QUE LE HACE SUFRIR	111

APRENDER NO TIENE LÍMITES NI EDAD	113
OBSTÁCULOS EN EL CAMINO	114
LA ACUMULACIÓN DE CONFLICTOS	117
EL CAMINO DEL APRENDIZAJE ES UN SENDERO INFALIBLE Y MARAVILLOSO	119
8. ¿CÓMO ACTUAR? VIVIR APRENDIENDO	121
SIN EXIGENCIA Y DESCUBRIENDO LOS ERRORES	122
NO SE LIMITE A RECTIFICAR	123
POR DÓNDE EMPEZAR	124
ES MUY IMPORTANTE DESECHAR LAS IDEAS QUE LIMITANO IMPIDEN EL APRENDIZAJE	125
Epílogo. Ser sencillo es mejor que ser especial	127