

Patricia Ramírez



ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Triunfa, supera tus miedos
y aprende a disfrutar de las pequeñas cosas

*A Carmen y Pablo, mis hijos,
los que dan sentido a mi vida.*

*A mis abuelos, padres, hermanos y amigos...
Amigos que te acompañan toda una vida,
en las penas y en las alegrías, en el dolor y en la enfermedad,
hasta que la muerte nos separe.
A mis deportistas, entrenadores y compañeros.
Vosotros sois mi inspiración y el valor de mi trabajo.
Un «gracias» especial a Rubo y Paquillo.
Y a Gregorio y Pepe, que me dieron toda su confianza.
Mi cariño y ternura para Miki. Las tardes que paso contigo
son lecciones para la vida.*

*Y a ti, Andrés, porque eres el amor
con el que siempre soñé, y porque es contigo
con quien voy a andar el resto del camino.*

INTRODUCCIÓN

Sois muchos los que a lo largo de este año y medio me habéis preguntado a través de Facebook y de Twitter si tenía pensado publicar un libro, y yo os contestaba que «en breve». Pues ya ha llegado el momento. El momento de desarrollar las frases que os he ido dejando, que resumían de alguna manera lo que vais a encontraros en este libro.

Empecé a escribirlo durante la pretemporada con el Betis después de nuestro ascenso a primera división. Muchas de las ideas, variables psicológicas y recursos que enseño en mis charlas de psicología deportiva son aplicables a tu vida cotidiana. Puedes aprender a superarte, a ser capaz de trabajar con ambición, a asumir responsabilidades, a mantener una comunicación eficaz que te permita ser tú en lugar de ser lo que los demás esperan de ti, etc.

No somos perfectos, es más, sería un grave error intentarlo. Podemos trabajar cada día para ser mejores, pero nunca para ser perfectos porque la perfección no existe. Este libro te permitirá, a través de breves consejos y fichas de trabajo, entrenar aquellas áreas en las que creas que puedes ser mejor, y siempre con el fin de ser emocionalmente independiente, seguro, respetado por los demás y feliz. No introduces cambios en ti ni en tu vida si estás pensando en conquistar a esa chica o chico que tanto te gusta, caer mejor a los demás o ser como te piden otros. Hazlo solo si crees que lo necesitas y porque te beneficie a ti. Procura siempre luchar y esforzarte por ser tú mismo y por darle un giro a las áreas que elijas. Si haces cambios, con el esfuerzo que suponen, solo por agradar a los demás, entonces estás perdido.

Bienvenido a este manual. A lo largo de este libro voy a transmitirte los valores, los recursos psicológicos y las maneras de trabajar que se aplican en psicología deportiva y que puedes adaptar a tu vida cotidiana. Buscamos aprender a crecer, a ser más independientes y a responsabilizarnos de nuestra conducta. Podemos ser sanamente ambiciosos, no renunciar a nuestros sueños sin machacar a nadie, a base de honestidad y esfuerzo. Ningunear y pisar a otro no forma parte de los procesos de superación. Podemos aspirar a lo que deseamos en el trabajo, en el amor y en nuestra vida personal.

Te encontrarás los conocimientos transmitidos en las concentraciones, conferencias y sesiones con jugadores y otros deportistas de alto rendimiento. Al final de cada capítulo te presento la forma de aplicar el consejo de la semana en tu vida cotidiana. Es un manual para todos.

Este libro no es de lectura, sino de trabajo y de cabecera. Si has decidido intentar ser más optimista y para ello necesitas un estilo cognitivo diferente, entonces tendrás que trabajarlo. Una persona no consigue ser optimista de un día para otro, sino que solo se consigue con el entrenamiento, como los deportistas de élite. La única manera es gracias a la repetición, repetición y repetición.

Piensa en estos dos ejemplos: si decido empezar a hacer deporte por fortalecer los músculos, también necesito entrenar durante un determinado tiempo hasta que percibo el cambio. Pero una vez que mis músculos están tensos y me siento satisfecho conmigo mismo, tengo que seguir invirtiendo esfuerzo para mantener el cambio. Lo mismo ocurre con los pensamientos: primero los entrenamos, conseguimos que se conviertan en algo automático, como conducir —después de que aprendemos no pensamos qué marcha meter—, y una vez que forma parte de nosotros, seguimos comportándonos y pensando según el cambio.

Piensa que «quien algo quiere algo le cuesta». Nuestros hijos están perdiendo el significado de estas palabras. Sé que no va a ser fácil, porque todos los cambios suponen un esfuerzo —perder peso, hacer ejercicio físico, priorizar una ensalada antes que unos buenos huevos fritos con patatas—, pero debemos tener presente que las consecuencias a largo plazo nos van a beneficiar mucho.

Te sentirás reforzado en cada capítulo porque, a pesar de la perseverancia que necesitas para lograr tus objetivos, todo te va a parecer sencillo y fácil de alcanzar. No se trata de poner a prueba tu fuerza de voluntad, sino de verlo como una nueva filosofía de vida en la que busquemos el placer, disfrutar del momento y pensar, sentir y actuar de una forma que te beneficie. No hay cambios de forma inmediata. Si esto te va a beneficiar y lo vas a asimilar para el resto de tu vida, ve despacio, con tranquilidad, que no suponga un estrés añadido.

A continuación te dejo las impresiones de deportistas y entrenadores con los que he trabajado. Seguramente te animen a empezar con el cambio, a tomar decisiones y a darte cuenta de que, si quieres, puedes.

Diego Ruiz, subcampeón de Europa de 1 500

«Mi nombre es Diego Ruiz, atleta de élite mundial. Mi experiencia con Patricia Ramírez en el tiempo que llevamos trabajando juntos ha sido muy satisfactoria tanto en el ámbito profesional como en mi vida diaria. Gracias a poner en práctica sus técnicas, he conseguido mejorar en mis registros y en mis puestos en los campeonatos.

Pero lo más importante para mí ha sido el dominio de mis estados de ánimo arbitrarios, de los cuales era esclavo. Ahora soy más consciente de ellos y tengo armas para poder combatirlos y tomar el control de mi vida. Muchas gracias, Patricia».

*Paquillo Fernández, dos veces subcampeón del mundo
en 20 kilómetros marcha, dos veces campeón de Europa
y medalla de plata en las Olimpiadas de Atenas*

«Resumir lo importante que ha sido Patricia en mi carrera deportiva en tan pocas líneas va a ser tarea difícil, pero lo voy a intentar. Patricia ha sido y será una de las personas que más me han ayudado en mi carrera deportiva y fuera de ella, su profesionalidad en todo momento han sido claves en mis éxitos.

Me enseñó a saber llevar el éxito y a afrontar mis retos deportivos de una manera serena y confiada. Consiguió reforzar en todo momento mis posibilidades para ser el mejor, pero sobre todo, me enseñó a convertir el fracaso o la decepción en positivo y motivación, para volver a empezar. Para mí psicología y Patricia van unidas y solo puedo decir que todos tenemos algo en lo que somos buenos. Patricia es una gran profesional que intenta sacar de ti lo mejor para triunfar, por muy difícil que sea encontrarlo. Gracias, Patricia».

Pepe Mel, entrenador de fútbol

«¿Cómo encarar una temporada cuando uno llega a un equipo grande, descendido a segunda, intervenido judicialmente, en ley concursal y muchos problemas de impago?

Patricia Ramírez y yo llegamos al Betis con una sola idea: convencer a los futbolistas de que nos ocupáramos de lo que nosotros sí podíamos hacer, que era ganar partidos. Todo aquello que no dependía de nosotros se quedaba fuera. El vestuario fue aceptando el trabajo psicológico que el cuerpo técnico les propuso y, en esto Patricia fue protagonista, cada día fuimos más fuertes mentalmente y toda la borrasca informativa que nos rodeaba no nos influyó.

El resultado final ya lo conocen, el Betis fue campeón de segunda división y hoy por hoy los problemas institucionales del club siguen su curso.

Un futbolista profesional necesita que su cabeza compita al cien por cien, y necesita separar lo importante de lo que no lo es, y para eso la psicología y profesionales preparados como Patricia Ramírez son importantes».

Gregorio Manzano, entrenador de fútbol

«Siempre supe que para hacer un buen trabajo en equipo hay que rodearse de los mejores colaboradores. Por este motivo fui en busca de Patricia, para conocerla e invitarla a que trabajara junto a mí en un proyecto que duró cinco temporadas. Comenzamos desde la posición de colistas en el Mallorca en primera división, pasamos momentos difíciles pero con tensión y trabajo terminamos a un paso de la Champion League. Fue un recorrido bonito, hermoso, muy profesional pero sobre todo lleno de amistad. Sin ti no hubiera sido posible. Hasta pronto. Un abrazo».

Pepe Lluís, capitán del RCD Mallorca

«A veces en la vida tienes la fortuna de conocer y trabajar al lado de personas que hacen que todo sea más fácil. Patricia, tener la posibilidad de estar a tu lado ha sido una de las experiencias que me ha ayudado a entender todo aquello que nos preocupa, por qué nos preocupa, por qué nos estresamos y por qué y cómo nos puede afectar la presión de la competición. Gracias a ti puedo entender y afrontar todas las dificultades que se plantean en nuestras vidas. Y así, de esta manera, resolver esas dudas antes de un

partido, que cada vez son distintas. Muchas gracias, Patricia. Tu amigo para siempre.
José Luis Martí Soler».

1

SUEÑOS Y DESEOS HECHOS REALIDAD

«Sueños y deseos hechos realidad» es el primer capítulo y no por casualidad, ni porque sea el tema estrella, sino porque es uno de los motivos por el que habrás comprado el libro.

Tenemos el sueño de ser mejores, de superarnos, de aprender para sentirnos mejor... Y para que estas aspiraciones se cumplan hay que establecer unos objetivos que nos permitan alcanzarlos. Entre tú y yo lo vamos a conseguir, no consentiré que te quedes en el camino. Así que ahora cojámonos de la mano, sentémonos, mirémonos a los ojos y empezamos a generar fuerza, sinergia y energía para trabajar juntos.

Cuando los deportistas de alto rendimiento llegan a mi consulta, una de las primeras preguntas que les realizo es: «¿Dónde queremos llegar?». Y la formulo en plural puesto que somos parte del mismo equipo, como tú ya formas parte del mío. Los fracasos y éxitos serán compartidos: los viviré con la misma intensidad que los viven ellos. Porque no hay nada mejor que implicarte de lleno en tu trabajo y disfrutarlo de forma plena. Si te involucras del todo con el proyecto de tus deportistas, entonces estarás «condenado» a disfrutar y sufrir con la misma intensidad que ellos, porque ya forman parte de tu vida.

Así que cuando me escribas un correo, tú, querido lector, y me digas que has conseguido manejar tus emociones, que ahora te responsabilizas de lo que haces, que has aprendido a interpretar de forma diferente y piensas en positivo, me sentiré tremendamente satisfecha y feliz por ti. Y esto lo digo de corazón.

Elegí estudiar Psicología porque me gustan las personas y, sobre todo, porque me satisface ayudarlas. Si tú avanzas me sentiré feliz y me diré: «Misión cumplida, Patri».

Y ahora te formulo la misma pregunta que a ellos: «¿Dónde queremos llegar?». Igual te parece muy general, pero es interesante saber cuál es esa respuesta espontánea. Aquí tienes algunos ejemplos de los que otros —incluidos deportistas—, responden a esa cuestión: «A ser olímpico», «Yo quiero ser más creativo. Estudié Derecho porque mis padres me dijeron que esta carrera tenía muchas salidas. Renuncié a mi sueño de hacer Bellas Artes y ahora no soy feliz. Me gusta crear, quiero crear», «Ser un buen padre. Soy separado y estoy poco con mis hijos y cuando los veo, creo que los consiento mucho en sus caprichos. Me gustaría poder ser bueno con ellos, pero no maleducarlos», «Yo quiero ser feliz. Tengo todo lo que deseo, una familia, mis hijos están sanos, mi marido me quiere, no tengo problemas económicos, y a pesar de todo, no soy feliz», «Quiero poder vivir en paz. Tengo mil pensamientos que me rondan, se repiten, me atormentan».

Seguramente te plantees que con una sola respuesta a la pregunta no es suficiente. Deseamos alcanzar muchas cosas. Querer cambiar ya es una buena señal; significa que pretendemos superarnos. Tener metas y objetivos es un indicador de que estamos vivos y de que sentimos, de que tenemos motivación y algo por lo que luchar.

Vamos a realizar el siguiente ejercicio para facilitarte la respuesta a la pregunta «¿Dónde queremos llegar?». En un principio hay que establecer áreas o ámbitos que nos faciliten encontrar lo que deseamos. Escribe las respuestas en la ficha de trabajo que hay al final del capítulo, en la página 24.

Ámbito personal

En este ámbito se recogen los deseos y objetivos que tienen que ver contigo mismo. Todo aquello que quieres alcanzar relacionado con tu salud, tus aficiones, lo que te queda por aprender, cómo te apetece llevar el pelo y si quieres perder o coger peso. Puedes incluir también la lectura de libros pendientes, el desarrollar más la independencia emocional, etc. Por ejemplo:

- «Me gustaría adelgazar cinco kilos en los próximos cinco meses».
- «Deseo empezar a hacer un poco de deporte».
- «Quiero mejorar mi inglés».
- «Deseo apagar la televisión por las noches y dedicar un poco más de tiempo a leer».
- «Tengo pendiente hacer un viaje de placer y poder descansar».
- «Me gustaría ser capaz de ir sola al cine sin que me dé vergüenza».

Ámbito familiar

Engloba los deseos que tengas relacionados con tu familia más íntima —en la que se incluye a tus hijos, a tu pareja— y la familia más completa, que cuenta con los padres, hermanos, primos, etc. Quizá te gustaría establecer otro tipo de relación, más íntima, pasar más tiempo, e incluso puede que te agobie la relación que mantienes ahora y anhelarías distanciarte un poco. Dentro de estos deseos puedes incluir el de ser madre o padre, o el tipo de familia con el que sueñas tener. Por ejemplo:

- «La relación con mi hermano se ha vuelto muy tensa últimamente, no comprende las decisiones que estoy tomando en mi vida y me siento muy criticado por él. Tengo que hablarle y decirle que no estoy dispuesto a que juzgue mi vida como lo está haciendo ahora».
- «Quiero tener más tiempo para visitar a mis padres. Le estoy dedicando demasiado tiempo al trabajo y me estoy perdiendo muchas cosas que echaré de menos cuando me falten».

Ámbito sentimental

Aquí puedes describir deseos como el de tener pareja —si no la tienes—, el de casarte, e incluso el de abandonar a la persona con la que estás si crees que no es con quien deseas compartir el resto de tu vida y estás junto a ella solo por rutina. Por ejemplo:

— «Deseo tener una relación estable con alguien que valga la pena».

— «Llevo mucho tiempo con alguien que no me aporta nada, sigo con él porque no sé estar sola. Me critica mucho, la mayor parte del tiempo la pasamos discutiendo, pero me veo incapaz de tomar la decisión y enfrentarme a la ruptura. La verdad es que desearía no depender de él y poder romper».

Ámbito laboral

Este apartado está clarísimo. Se trata de detallar todo lo relacionado con lo que deseas en el trabajo. Por ejemplo:

— «Quiero cambiar de trabajo, no soporto el trato de mi jefe, es autoritario y déspota con nosotros. No respeta el horario de salida y continuamente nos controla todo».

— «Me gustaría aprender algo más de contabilidad, creo que me permitirá ascender en mi trabajo».

Ámbito social

Este apartado incluye tu relación con los demás: si desearías hacer más amigos o estrechar lazos con personas que ahora están más alejadas de ti. Puedes describir también cambios en la forma que tienes de comportarte con tus conocidos y amigos. Por ejemplo:

— «Deseo aprender a decir que “no”. Mis amigos saben que soy buena persona y que no tengo maldad. Continualmente me piden favores a los que accedo, pero empiezo a estar saturado y necesito darles un “no” de vez en cuando».

— «Me gustaría ser más protagonista en mi grupo de amigos. Nunca propongo dónde ir a cenar o qué actividad hacer. Aunque en ocasiones no estoy de acuerdo con sus opiniones, no me atrevo a decir lo que pienso por temor a que mis ideas les parezcan poco interesantes».

Después de ver todos estas áreas te preguntarás por qué deberíamos marcarlos y registrar los objetivos. Las respuestas son muy simples: nos ayudan a conocer el punto de partida y a saber dónde deseamos llegar, y favorecen la motivación y el desarrollo de la autoconfianza.

Una vez hecha esta reflexión, el siguiente paso consiste en desmenuzar los objetivos. A veces nos da pereza enfrentarnos a ellos, parecen demasiado ambiciosos, pensamos que el resultado final está muy lejano o los postergamos porque nos falta información para llevarlos a la práctica. Estas son las reglas principales para tratar tus objetivos:

— Tienen que estar basados en la autoeficacia o en el rendimiento. Debemos asegurarnos de que el deseo depende de nosotros, lo que te permitirá tener control sobre la situación.

— Deben ser individuales. Intenta que tu deseo no dependa de terceros o de circunstancias ajenas a ti. Por ejemplo, si en el ámbito personal escribes: «Deseo empezar a correr tres veces en semana con alguna amiga», terminarás por abandonar en el momento en el que tu amiga no pueda acompañarte. El deseo debemos describirlo en términos propios: «Empezar a correr tres o cuatro veces en semana»; si tu amiga se apunta, genial, y si no, también.

— Hay que ponerles fecha. Las personas estamos organizados en función de los horarios y los calendarios. Dan orden a nuestra vida. Sabemos a qué hora nos acostamos, conocemos los horarios del trabajo y cuándo son las comidas. Los niños también funcionan mejor cuando conocen sus límites y sus rutinas. ¿Por qué no calendarizamos los objetivos? Nos permitirá organizar el resto de tareas y no tendremos excusas como «Hoy se me ha echado el día encima» o «He tenido otros imprevistos».

— Hay que escribirlos y ponerlos a la vista. Aumenta la perseverancia y el recuerdo. Están ahí, así que no podemos olvidarnos de ellos. Que estén por escrito también está relacionado con un mayor compromiso, contigo mismo y con los demás.

— Hay que comprobar de manera periódica si los estamos consiguiendo. Es importante reforzarnos y premiarnos por el esfuerzo que hacemos. Además, da mucha alegría cada vez que tachamos algo en una lista, ese gesto de poner una marca o eliminar un objetivo significa que lo has hecho y que tienes una cosa menos de la que estar pendiente.

— Hay que establecerlos en función de tu calendario como trabajador, pareja, padre y persona. No quieras ser un todoterreno; tiene que haber sitio para todo. Cuando metemos las cosas con calzador es muy fácil empezar a postergar y terminar por abandonar.

Veamos un caso para que te sirva de ejemplo en la ficha de trabajo del final del capítulo.

OBJETIVO-DESEO	DIVIDE EL OBJETIVO	PON UNA FECHA PARA SU FINALIZACIÓN
Perder cinco kilos.	• Llamar al nutricionista. Telf.: 95822... • Hacer la compra con los alimentos que me han mandado.	• Inicio el día: 15 de septiembre. • Fecha tope: 15 de noviembre.
Aprender a decir que «no»; me agobia ser siempre tan solícito.	• Comprar un libro de autoayuda. • Trabajar cada noche un capítulo del libro.	Mañana mismo.
Vivir un poco más, necesito trabajar menos.	• Cumplir con el horario de trabajo, no quedarme más de media hora más. • No llevarme el portátil a casa.	A partir del 1 de octubre.

Las personas exitosas no se diferencian de las que no lo son porque sean más inteligentes ni tengan más talento. Es cierto que estas dos características tienen mucha responsabilidad en el éxito de la vida, pero antes de todo está la actitud. Estas personas se plantean objetivos desafiantes e invierten esfuerzo para alcanzarlos. No se dejan vencer por las circunstancias; luchan, se caen y se levantan otra vez.

Para ellos no existe la palabra fracaso, sino intentos y ensayos. No se desaniman, vuelven a replantearse los objetivos y valoran más el esfuerzo de haberlo intentado que de haberlo conseguido. En su vocabulario y en su mente no existe la posibilidad de sentirse mal cuando no alcanzan los objetivos. Tienen un enfoque diferente, dirigen la atención a lo que suma, a volver a crear, y se quedan con aquello que enriqueció su experiencia, independientemente del resultado. Por eso triunfan y consiguen llegar donde desean.

Su dinámica es muy sencilla: «Pienso lo que deseo, establezco mis objetivos, desarrollo un plan para alcanzarlos y no dejo de luchar hasta que consigo lo que quiero. Con esfuerzo, sacrificio, coraje, casta y muchas horas de trabajo. Así se llega. Si así lo deseo, así será». Quédate ahora con esta idea y procura que te acompañe todo el libro. Eres el protagonista de tu vida, no dejes que nadie la viva por ti. No permitas que las circunstancias te afecten de tal forma que te conviertas en la marioneta de ti mismo. Ahora es el momento, no postergues más y lánzate con responsabilidad a la aventura del cambio.

CONSEJO

La única forma de que se produzca un cambio en tu vida es que decidas actuar. Existen dos grupos de personas: unas esperan a que les llegue la oportunidad y otras deciden participar de forma activa y salir a por ellas. Te aconsejo este segundo grupo. Y recuerda lo que dice Adam Smith —economista escocés del siglo XVIII—: «Para que algo pase, yo tengo que hacer que pase».

FICHA DE TRABAJO

Contesta de forma espontánea a la siguiente pregunta; no lo pienses mucho: «¿Dónde quieres llegar?». La respuesta a esta primera pregunta es importante, y seguramente revela tu deseo más anhelado o tu necesidad más inmediata.

Detalla por ámbitos en el primer cuadro aquello por lo que a partir de ahora vas a luchar, tal y como lo he explicado en el capítulo.

A continuación, en el siguiente cuadro, describe aquellos objetivos por los que debes pelear, adónde quieres llegar y qué propósitos vas a cumplir.

ÁMBITO PERSONAL		
ÁMBITO FAMILIAR		
ÁMBITO SENTIMENTAL		
ÁMBITO LABORAL		
ÁMBITO SOCIAL		
OBJETIVO-DESEO	DIVIDE EL OBJETIVO	PON UNA FECHA PARA SU FINALIZACIÓN

2

BUEN JEFE, BUEN AMBIENTE

«Lo importante es competir, estar a la altura, que ningún trasatlántico se crea que viene a jugar contra una patera», así comienza Pepe Mel, entrenador de fútbol, mi compañero de trabajo, el líder y una gran persona. Es increíble pertenecer a un cuerpo técnico tan compenetrado y respetuoso.

Cuando trabajamos nos gusta respirar paz y tranquilidad; sentir las ganas de disfrutar y de hacer las cosas bien. Es genial que un grupo quiera luchar por todo y para todos. Cuando pertenecemos a un buen equipo se presenta en nuestra vida una oportunidad única para trabajar de forma plena, con todos los sentidos y empapándonos con lo que hacemos. Una buena dotación de técnicos trata de que sus deportistas se sientan protegidos, queridos y les inculca la importancia de comportarse como profesionales. Hay que darles cariño y mostrarles aprecio. En todos los equipos de trabajo, los líderes deben disfrutar y hacer que su grupo disfrute.

Nada mejor que el interés por parte de todos por hacer las cosas lo mejor posible. Los profesionales, independientemente del sector del que vengan, deben controlar todo lo que en su profesión es controlable. Para los que entiendan de deportes de equipo, es bien poco. Y es que tanto en el fútbol, baloncesto o balonmano, como en tu vida cotidiana y en la de tu vecino, existen circunstancias, jefes, tráfico, que no dependen de nosotros.

Querido lector, a partir de este momento trataré de inculcarte la posibilidad de vivir con la incertidumbre. Si solo buscas seguridad nunca llegarás a estar tranquilo. Porque la seguridad que existe en tu vida, tanto personal como laboral, es bastante limitada. Puedes atender como trabajador, como pareja, como padre o como madre aquello que depende de ti. Puedes tener actitud para mejorar cada día, para ser benevolente, para querer hacer las cosas bien; pero debes dejar de preocuparte por lo no controlable y aprender que la vida tiene su grado de incertidumbre y que no serás mejor madre, ni trabajador, ni persona, si te obsesionas por tenerlo todo bajo control.

No puedes conseguir que todo esté en armonía y en perfecto estado de revista. Cuando inviertes demasiado esfuerzo en controlarlo todo, terminas por descuidar otros detalles de la vida que podrían hacerte inmensamente feliz.

¿Eres de los que cuando vuelves al trabajo después de las vacaciones sientes ilusión por reencontrarte con los compañeros? Si es así, tu primer día de vuelta será especial, como el de los niños cuando regresan al colegio. Iniciar una temporada en el deporte de alto rendimiento siempre va unido a nuevos proyectos, nuevos objetivos, a deseos y a sueños que cumplir.

Es una emoción similar a la de estar enamorado, haber estado separado y volverse a encontrar.

Se puede gozar con la sencilla idea de volver a empezar. Disfrutar de nuestra actividad profesional debería ser un derecho. Ojalá las empresas generaran este clima en el que los trabajadores estuvieran deseando regresar para ver a sus compañeros, encender el ordenador o reír con los clientes.

Trabajar de forma seria y con cara de pocos amigos, además de ser poco productivo, es desesperante. Si eres jefe, si permites que tus trabajadores se encuentren bien, estén confortables, que sus despachos tengan luz y su toque personal, si les transmites seguridad, alegría y confianza, siempre tendrás un compromiso mayor y trabajarán más a gusto. ¿Está escrito en algún lugar que por estar serio y sin levantarse de la silla en ningún momento aumenta la productividad de tus trabajadores y se comprometen a fondo con tu empresa? No, al revés, esos trabajadores estarán deseando salir en cuanto sea la hora y, además, les costará un suplicio volver al día siguiente. Plántate un cambio en el clima laboral; quizá no te asegure superar el bache económico, pero tal vez te garantice más compromiso por parte de los trabajadores.

¿Sabes lo que tus empleados valoran de verdad? Sentirse bien tratados, respetados, estimados y sobre todo... estar bien dirigidos. Trata de ser un director de orquesta ejemplar, un líder. Suena ridículo que a estas alturas de la civilización empresarial todavía estemos hablando de jefes, ¡ni que estuviéramos en una tribu india!

Sinceramente, la palabra jefe suena mal, y encima la solemos utilizar en tono peyorativo. El empleado que tiene un jefe, o mejor dicho un «mal jefe», no tiene un líder al frente, sino a un personaje al que no respeta y al que ridiculiza cada vez que puede. El «mal jefe» es motivo de burlas y comentarios cuando los empleados se reúnen en su tiempo de ocio. El «mal jefe» no tiene categoría profesional, da igual que sea un director general, un responsable, un director de proyecto, de área o de sección; cuando se trata de un «mal jefe», los empleados suelen abandonar la categoría y simplificarlo a un sencillo «mi jefe», cuando se refieren a él a sus espaldas, salvo en aquellas situaciones en las que utilizamos «mi jefe» en tono afectuoso, pero en estos casos va acompañado de un tono de voz y una expresión acorde a la situación.

¿Sabes cuántos tipos de jefes encontramos en una empresa? Tantos como espectros de personalidades, pero por sus características se pueden agrupar en dos categorías: los que saben dirigir y los que no. Estos últimos, los que carecen de habilidades directivas, pueden ser malos dirigentes por acción u omisión. Tan mal dirige el que se pasa, el autoritario, el manipulador que todo lo hace a espaldas de los suyos, como el que no sabe delegar, no presta atención a las necesidades de sus trabajadores, no organiza a su grupo de personas y dirige en el caos.

Cuando en la empresa o en la vida cotidiana nos encontramos con un buen líder, lo reconocemos enseguida. Existen dirigentes en todos los ámbitos profesionales y en cualquier lugar, desde categorías profesionales del más alto nivel a peones albañiles.

El líder se deja querer, es respetado por los iguales, inferiores y superiores, es admirado y celado por aquellos que ansían su poder y es capaz de conquistar a todos

cuantos le rodean. El líder es un Pigmalión positivo, saca lo mejor de cada trabajador, apoyando y valorando el trabajo individual y de equipo de su gente. Si no has tenido la suerte de ser dirigido por un líder o si como empresario no has tenido la suerte de contar con un líder en tu equipo de trabajo, a continuación te doy una serie de pistas para reconocerlo. Si te encuentras con uno en tu camino no lo dejes escapar, vale su peso en oro:

- El líder orienta a las personas, preocupándose por el bienestar y la calidad de vida de sus empleados en el trabajo.

- Motiva, impulsa y anima.

- Defiende a los trabajadores cuando aparecen problemas.

- Sabe delegar la tarea correcta al profesional más preparado.

- Fomenta el trabajo en equipo, el buen ambiente laboral y la comunicación entre sus miembros.

- El líder se pone objetivos desafiantes e invierte esfuerzo para conseguirlos. Y por supuesto, confía en los suyos para que también los alcancen.

- Influye en sus trabajadores y compañeros de tal forma que les ayuda en la consecución de sus objetivos individuales y grupales.

- El líder tiene empatía, es asertivo, se desenvuelve bien en público y es un claro embajador de la inteligencia emocional.

- Es simplemente inteligente, sabe adaptarse a las personas y a las circunstancias.

- Es una persona clara, lo que genera tranquilidad en el ambiente de trabajo.

- Es creíble y fiable ante los suyos, lo que hace que se sientan seguros y respaldados.

- Sabe adecuar su estilo de liderazgo a las distintas personas, siendo más duro o más permisivo dependiendo de las capacidades, habilidades y motivaciones de sus empleados.

- El líder en el trabajo es aquel jefe del que todos, o la mayoría, hablan bien cuando él no está presente.

- El líder no tiene subordinados, tiene seguidores y personas que lo admiran.

Recuerda que tú como madre, padre o amigo también puedes ejercer el papel de líder. Repasa y practica las cualidades.

Es cierto que en estos tiempos de crisis muchas empresas no están para subir salarios, pero sí existen muchas medidas acogidas a las políticas de recursos humanos de las que se pueden beneficiar los trabajadores. Por ejemplo, la conciliación, los seguros médicos, la flexibilidad horaria, el reconocimiento por parte de la empresa, compartir una comida o crear una liguilla interna de pádel.

En muchas ocasiones este tipo de medidas permiten retener el talento en la empresa, con independencia de los salarios. A las personas les gusta sentirse bien tratadas y valoradas por sus compañías. Es increíble escuchar a los trabajadores de organizaciones en las que existen estas políticas: «Me encanta el lugar donde trabajo», «Se preocupan por nosotros, no lo cambiaría por nada del mundo». Así se genera fidelidad y se retiene a los más válidos. Si necesitas que tus trabajadores sientan los colores, tienes que dar y hacer algo por ellos. Permite que pueda llevar tranquilo a sus hijos al colegio en lugar de controlarle si llega media hora tarde. Si tú le das, él te devolverá. La vida funciona así.

El salario emocional está relacionado con la comprensión y la empatía. Hay jefes — grandes jefes— comprensivos, orientados hacia las personas, que tratan de que sus empleados se sientan y formen parte de lo que ellos han creado. Convierten su filosofía en política de empresa. Les gusta que los suyos estén a gusto, disfruten en el lugar de trabajo, que haya complicidad, que propongan, que creen... Y los trabajadores responden. La felicidad y el bienestar en el puesto de trabajo están relacionados directamente con la productividad. Los trabajadores felices y orgullosos del lugar en el que trabajan se implican más que los que trabajan a disgusto en su organización.

Lo cierto es que hay «garbanzos negros» en todas las organizaciones, que en lugar de agradecer y aprovechar un clima laboral como este, tratan de zafarse y rendir menos y abusar no solo de la política, sino de la confianza de sus compañeros. A este tipo de caraduras, cuanto antes se los quiten de encima, mejor. No podemos cambiar las políticas «buenas» para muchos en función de aquellos deshonestos que burlan la confianza de la buena gente.

Si no eres jefe también puedes poner de tu parte para controlar este aspecto. No dejes que nadie te amargue el día, no te ofendas sin motivo, saca provecho a todo lo que puedas. Haz un esfuerzo por concentrarte en los detalles que dejas pasar, disfruta del café, de los buenos días de un compañero, de finalizar un trabajo que tenías pendiente, de una llamada que te daba mucha pereza hacer, recreáte en el placer y oriéntate hacia él en todo lo que te rodea.

Dejamos de percibir detalles agradables, momentos de felicidad durante el día solo por el hecho de no estar pendientes de ellos. Se nos esfuman, y cuando acaba la jornada no somos conscientes de todo lo que nos hemos perdido. No se trata de vivir en los mundos de Yupy —en un mundo de color de rosa—, sino de responsabilizarnos de nuestro placer. Podemos sonreír más y estar abiertos a la gente simpática. Podemos disfrutar de momentos que no son importantes, pero que nos dan la vida. Atrévete.

Además, los trabajadores que son capaces de estar pendientes de lo que funciona y de las señales positivas, tienden a transmitir energía positiva y la irradian a los demás. A todos nos gusta acercarnos a los que nos contagian entusiasmo, les admiramos por su forma de contemplar la vida, por cómo son capaces de disfrutarla y entenderla... Es más: solemos hacerles comentarios como: «Si yo pudiera pensar como tú».

Trata de buscar hoy mismo algo positivo en el trabajo: quédate con algún recuerdo que no quisieras olvidar, estate vigilante. A veces percibimos lo negativo porque nos orientamos hacia ello. Trata de cambiar la situación y despliega el radar para buscar algo agradable. Ya verás como eres capaz. Empezar por pequeños detalles nos confiere el control. No vas a cambiar de un día para otro, pero saber que has podido modificar algo, por mínimo que sea el cambio, te animará a seguir con el cambio.

Recuerda que los trabajadores felices tienen ventajas:

- Piensan con más creatividad.
- Se comunican mejor.
- Sus relaciones personales con otros compañeros son más fructíferas.

— Su salud se resiente menos porque tienen un sistema inmunológico más reforzado. La ansiedad y los estados anímicos deprimidos bajan las defensas y nos inmunodeprimen.

Existen circunstancias en las que parece que por mucho optimismo que despleguemos no sirve de nada: jefes rácanos, controladores, compañeros amargados, suspensión de pagos, futuro desolador... Pero ninguna de estas situaciones dependen de ti. No puedes hacer nada por cambiarlas, pero sí por sentirte un poco mejor durante el tiempo en el que tienes que vivirlas.

Renuncia a acomodarte y a vivir de forma gris. Tienes la alternativa de buscar otra salida, teniendo sentido común. No se trata de abandonar tu trabajo; todos tenemos obligaciones y es insensato dar un portazo y decir «me voy porque quiero ser feliz», pero sí puedes compaginar tu trabajo con la búsqueda de otro o con la formación. Al principio es duro, porque requiere una implicación por tu parte muy alta, además del trabajo tendrás que dedicar horas a formarte y buscar otro, pero al final valdrá la pena.

Prueba a completar la ficha de trabajo al final del capítulo, en la página 33. Aquí tienes un ejemplo.

¿QUÉ TE HACE SENTIR FELIZ EN EL TRABAJO?

Disfruto cuando comparto el café con mi compañera María. Tengo complicidad con ella, puedo hablar. La verdad es que mi trabajo no es muy creativo, pero tiene beneficios secundarios como María.

¿QUÉ BUSCAS?

Estar tranquila, que no me altere ningún cliente. A veces son muy impertinentes, me hablan mal y eso me desquicia.

¿HAY ALGO EN LO QUE TÚ PUEDES INTERVENIR?

Puedo mantener la calma, contar hasta diez, pensar que el cliente lo está pasando mal con la crisis, ponerme en su lugar. Y recordar que siempre me queda... ¡¡el café del desayuno con María!!

Si por ahora tus circunstancias no son muy buenas, céntrate en algo de lo hoy puedas disfrutar. Despliega el radar antes de salir de casa y anota a la vuelta la experiencia agradable.

CONSEJO

A todos nos gusta trabajar en un ambiente agradable. Si como jefe depende de ti, empieza a pensar en el valor del salario emocional —sistema de recompensas y beneficios que reciben los trabajadores, independientemente de la remuneración— y en la relación directa entre bienestar, eficacia y productividad.

FICHA DE TRABAJO

Reflexiona sobre las siguientes preguntas de la ficha. Pensar en lo que te hace feliz y lo que buscas te permitirá ordenar las ideas e intervenir en la consecución de la meta.

¿QUÉ TE HACE SENTIR FELIZ EN EL TRABAJO?

¿QUÉ BUSCAS?

¿HAY ALGO EN LO QUE TÚ PUEDES INTERVENIR?

3

DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS

He compartido hoy una comida espectacular con mis amigos Pepe y Rosa, recordando qué han hecho en sus vacaciones. Viajar es genial. Esos momentos se quedan grabados en el alma. Son importantísimas las experiencias que vivimos con nuestros hijos, con amigos o con nuestra pareja.

Está demostrado científicamente que disfrutamos más con los viajes y con momentos felices compartidos que con las compras. Recordamos más unas vacaciones o una comida relajada que cualquier bolso o zapatos comprados, que además, nada más conseguirlos, pierden el valor de la ilusión que teníamos antes de adquirirlos.

Hoy, cuando estaba aparcando mi coche, he visto cómo bajaban a un señor mayor de la ambulancia, en su cama y con oxígeno. Ahí llegaremos todos, unos antes que otros y unos en mejores condiciones que otros, pero antes de llegar ahí, no te permitas llegar a esta edad habiendo vivido de forma gris.

Puedes agarrarte a la vida y a todo lo que te ofrece. Puedes ser muy feliz, más de lo que tú y mucha gente imagina. Y no es una cuestión de dinero, ni de estatus ni de tener el mejor coche; se trata de actitud, de vivir con inteligencia y de quererlo. Libérate de la persona que te consume la energía, del que solo te habla de problemas y nunca aporta soluciones. Libérate también de los dimes y diretes, de vivir la vida de los demás mientras se te escapa la tuya. Ahora es un buen momento para decir «basta» a todo esto. En nada te enriquece como persona ni aporta nada a tu calidad humana.

Para poner en práctica esta idea, te aconsejo un ejercicio: se trata de dirigir tu foco de atención hacia el placer y hacia las cosas buenas que te trae la vida. Se logra con entrenamiento y con trabajo. Recuerda que somos lo que repetidamente hacemos.

Si no estás acostumbrado a disfrutar de los pequeños placeres, te sugiero que realices lo que nosotros llamamos en la consulta «el diario de bienestar». Lo encontrarás en la ficha de trabajo al final del capítulo, en la página 39. Todas las modificaciones que te propongas por mejorar como persona necesitan su entrenamiento. Los cambios no surgen por generación espontánea, sino en este orden:

1. Hay que estar convencido de que introduciendo cierto cambio en tu forma de pensar, sentir o actuar, mejorarás como persona y mejorará tu relación con los que te rodean.

2. Te comprometes con el cambio: decides cuándo, cómo y dónde.

3. Entrenas el cambio.

4. Automatizas el cambio y lo conviertes en parte de tu repertorio de conductas.

El hecho de pensar que el cambio va a ser bueno para ti no basta para que este se produzca. Tienes que implicarte y hacer el esfuerzo de cambiar, y posteriormente

disfrutar de tu logro. Como ejemplo, imagina el iniciarte en la práctica del ejercicio físico como una conducta saludable:

1. Tienes que convencerte de que es algo sano y necesario para ti —bajas el colesterol, mejoras el aspecto físico, te sientes con mayor resistencia, mejora tu autoestima al verte más fuerte y tenso, etc.—.

2. A continuación, buscas un grupo de amigos con el que salir a correr o un gimnasio al que apuntarte.

3. Después corres, nadas o bailas y te sientes tremendamente bien y satisfecho contigo mismo.

4. Por último, lo conviertes en una rutina en tu vida.

Lo mismo ocurre cuando te orientas hacia el placer y a estar pendiente de los pequeños detalles que otros, o tú mismo, ni siquiera perciben. Supongamos que por fin estás convencido y has decidido que a partir de mañana vas a comprometerte a dirigir el foco atencional hacia lo que nos hace sentir bien. Ahora solo faltaría empezar con el tercer paso: el entrenamiento.

Para ello puedes utilizar la ficha de trabajo que encontrarás al final del capítulo, en la página 39. Debes rellenar la ficha como te muestro en el siguiente ejemplo. Trata de anotarlo dos veces al día, una al mediodía y otra por la noche.

DÍA	LO QUE HE DISFRUTADO DURANTE EL DÍA	NIVEL DE AGRADO 0-10	LO QUE MÁS ME GUSTÓ
16 de junio	Voy a despertar a mi hijo para ir al cole.	9	Veo la cara de mi hijo, con sus ojos tan grandes, las pupilas dilatadas y creo que es un regalo de la vida. Le sonrío y me devuelve la sonrisa.
16 de junio	Al entrar en el despacho me preparo un té, todavía no han llegado mis compañeros.	7	Me gusta la sensación que me produce el té, está calentito, me siento como en casa, me gusta el silencio de la consulta, ahora no hay nadie y estoy sola conmigo y mis pensamientos.

Esta tarea tiene el propósito de dirigir nuestra atención hacia los detalles diarios. De esta forma, tomamos conciencia de lo bueno que pasa a nuestro alrededor, ampliamos la visión en túnel que, a veces, por circunstancias del estrés, tenemos atrofiada, dejando pasar momentos vitales de nuestra vida.

La felicidad no la puede dar solo el día de mi boda, de mi cuarenta cumpleaños o el día en el que mi hija compite con un ejercicio de gimnasia rítmica. Tenemos que

aprender que la felicidad está en nosotros, en el olor del jabón con el que me ducho cada mañana, en el café y su olor cuando desayuno. Si lo percibes, si atiendes a esta información, podrás disfrutarla; si no, pasará de largo y habrás perdido una jornada en la que no habrás saboreado estas pequeñas cosas. Solo si buscamos estos momentos seremos capaces de verlos, de sentirlos y de disfrutarlos.

Cuántas veces nos metemos en la ducha por la mañana y realizamos todos los movimientos de una forma mecánica, automática, como si fuera un hecho sin importancia.

Mira este ejemplo y comprueba la diferencia entre «ducharte» y «ducharte de forma plena»: te metes en la ducha, sientes el vapor del agua caliente, está calentito y te sientes bien. Te recuerda la última vez que estuviste en un *spa* y piensas «que me gusto». Coges el gel de baño y lo echas en el guante y en ese momento te recreas en el olor del jabón —«qué frescor»—, huele a limpio. Sientes el guante frotando tu piel, es agradable purificar la piel, sientes cómo se regenera, está limpia, fresca. Al secarte con la toalla piensas que es un estado altamente placentero, sales como nueva después de una pequeña ducha de tres minutos, y disfrutas del olor tan agradable que tiene la toalla a suavizante.

Con solo cerrar los ojos, este ejercicio nos traslada a un momento diario, frecuente, dentro de nuestra rutina, que para la mayoría pasa sin pena ni gloria, salvo que decidamos vivirlo de forma plena y recrearnos en las pequeñas cosas, sintiendo, oliendo, pensando en el placer que produce la ducha. Se trata de buscar qué nos hace sentir bien y ser capaces de percibir el tiempo e involucrarnos con todos nuestros sentidos.

Es un ejercicio que puedes generalizar a cualquier actividad del día, incluido tu trabajo. Parece difícil, sobre todo si tu tarea es aburrida y monótona. Pero si de todas formas lo tienes que realizar, ¿por qué no buscar la manera de disfrutarlo? Eres el dueño de tus ideas, eliges lo que piensas, puedes viajar en el tiempo, o centrarte en la misma tarea, o pensar en la recompensa de ese trabajo, etc.

Siempre hay un pensamiento que sustituye al negativo y al catastrófico que puede provocar en nosotros un cambio de emociones y actitudes.

Antes de finalizar el capítulo te voy a contar algo sobre los individuos que no se permiten disfrutar. Existen personas a las que les da miedo ser felices. El miedo está relacionado con conceptos absurdos como «no me lo merezco», «ser feliz no puede ser algo que perdure en el tiempo», «no puede ser que yo esté tan bien... algo malo va a suceder». Estas personas tienen tan interiorizados valores relacionados con el sacrificio que les impiden dejarse llevar, disfrutar de forma plena... porque les parece algo relacionado con la vaguería, la falta de esfuerzo y el trabajo duro. Nada más lejos de la realidad. Necesitas un equilibrio; si no tienes momentos de placer durante la semana, va a ser difícil que encuentres la paz interior.

La vida no es una penitencia, es un lugar en el que tienes que vivir; vivir para ser lo más feliz que puedas, para aprovechar al máximo las circunstancias que tú controlas. Desaprovechar la vida pensando que no te mereces ese bienestar es poco inteligente y desagradecido. La vida está ahí, te brinda momentos fantásticos en bandeja, no los dejes

pasar porque no tienen repetición. Escucha la canción de Serrat que dice «De vez en cuando la vida...» y trata de exprimir cada momento. No te autocastigues por ser feliz, porque cuando menos te lo esperes la propia vida te dará un revés sin saber el motivo. Cada momento es único, para ti y para los que te rodean. Vive, pero vive de verdad.

CONSEJO

Llena tu vida de experiencias porque estas no te las puede robar nadie. Como mi interés no es hacer un libro científico, no voy a entretenerme en citar bibliografía y autores. Las obras *Rarología* o *59 segundos*, ambos de Richard Weisman, vale la pena leerlos, son curiosos y muy entretenidos.

FICHA DE TRABAJO

Rellena el registro tal y como te explico en el ejemplo del capítulo. Trata de realizar el ejercicio dos veces al día, una al mediodía y otra por la noche. Verás lo bien que te sientes recordando los momentos agradables y cómo buscarás a tu alrededor las cosas que te hacen disfrutar.

Día	Lo que he disfrutado durante el día	Nivel de Agrado 0-10	Lo que más me gustó

4

LOS RITUALES Y LAS OBSESIONES

«Entro en la cancha y coloco el paleteo siempre en la misma dirección, con la pala de la raqueta apuntando a la red. Saco la raqueta, y le doy dos vueltas con la mano de derecha, dejando que la empuñadura resbale. Me gusta sentir el tacto. Me dirijo a la pista. Si tengo el saque, cojo la bola, la miro fijamente y la boto siempre el mismo número de veces: cinco. Pero si me toca el resto, me doy con la raqueta en la planta de los tenis —así es como llaman los tenistas a sus zapatillas—, primero en el izquierdo, luego en la suela del derecho y me coloco a la espera del saque. Siempre hago los mismos rituales».

Este ejemplo es deportivo, pero los que cito a continuación te van a sonar más cercanos: «Cada vez que veo un andamio no paso por debajo porque me han dicho que da mala suerte», «Procuro no tocar los pomos de las puertas y los abro con los codos», «Antes de acostarme siempre sigo el mismo orden: cierro la puerta, cojo un vaso de agua, compruebo que todo está desenchufado y al llegar a la cama... vuelvo a repetir la rutina». ¿Y los que tienden la ropa siempre con pinzas del mismo color en la misma prenda?, ¿o los que suman las matrículas de los coches?...

Viene al caso hablar de las manías y diferenciar entre las obsesiones y rituales «malos» y lo que son «manías buenas». Somos conscientes de que por mucho que dé vueltas a la empuñadura de la raqueta o bote la bola un número de veces determinado, o por entrar en el campo con el pie derecho, o tocar madera, no vamos a alterar la suerte. Todos lo sabemos, pero todos lo hacemos.

La pregunta es ¿dónde está el límite? ¿Cuándo son solo manías y cuándo pasamos a padecer un cuadro clínico, un trastorno obsesivo compulsivo? Por simplificar, el límite está en cómo afectan estas manías a tu vida, cuánto tiempo te ocupan y en cómo limitan tu trabajo, relaciones personales, familiares, etc.

No es problema santiguarse cuando te subes a un avión, aun no siendo creyente, pero sí lo es lavarte cuarenta veces las manos cada vez que tocas el pomo de una puerta; no es un problema entrar con el pie derecho en el campo antes de salir a jugar, pero sí lo es tener que tocar todo tres veces, o no poder pronunciar los números impares.

¿Te sientes libre a pesar de tus manías, puedes hacer una vida normal, o por lo contrario, te sientes atado, controlado por los rituales, y con la sensación de que se te «está yendo» la cabeza con los pensamientos repetitivos que entran en tu cerebro sin que tú los puedas controlar?

La razón por la que la gente no abandona estos actos repetitivos se debe a los elevados niveles de ansiedad que supone no hacerlos. Dejar de tocar madera se asocia a no aprobar un examen, a que mi equipo pierda o a que pueda pasarme algo malo. Como no

hay nadie perfecto, tienes derecho a tener tus manías, a decidir si haces el esfuerzo de dejar de hacerlas o si vale la pena cambiar y enfrentarte a la ansiedad que supone no tocar madera, no santiguarte, no repetir una idea, etc.

Por ejemplo, el jugador que se santigua antes de salir al campo, entra con el pie derecho y toca la hierba para estar en contacto con el partido, se está preparando para empezar a jugar, son los pasos que le dicen: «Esto empieza ya, vamos». En este sentido, no veo nada negativo. El problema aparece cuando las manías no dependen de algo que puedas hacer, como que en lugar de entrar con el pie derecho esperes que algún jugador te dé la mano, es decir, una manía en la que tú no eres el único protagonista.

También debes pensar en plantarles cara si las manías, los rituales o los pensamientos obsesivos están bloqueando tu vida e interfieren significativamente con ella, cuando no puedes realizar tu vida de forma plena y libre. Un ejemplo es el de las personas que tienen miedo a contaminarse y limitan su aparición en lugares que interpretan que están llenos de gérmenes —no van a visitar a enfermos al hospital, ni a los recién nacidos de sus amigos, no tocan pomos, ni barandillas, ni pasamanos en los autobuses, no le dan la mano a nadie, etc.—.

Si es así, entonces tienes que frenar y decir basta. ¿Has pensado en cómo cambiaría tu vida si dejaras de tener las manías? Sí, sí lo has pensado, piensas que los planes no saldrán, que no aprobarás el carné de conducir, que no te llamará la chica o el chico del que estás esperando una cita. Pero te recuerdo que nada puede alterar la suerte o lo que vaya a ocurrir, salvo lo que dependa de ti: que estudies, que te muestres accesible al chico o chica o que planifiques planes viables.

Puedes hacer los rituales o el pino con las orejas, solo perderás tu tiempo y dejarás que tu vida esté en manos de las manías. La suerte solo la altera tu actitud. Si decides salir a buscar oportunidades, aumentas la probabilidad de que lo que desees ocurra. No son las manías las que provocan lo que acontece, sino tu implicación y tu actitud.

Proponte este ejercicio: prueba a no hacer los rituales o las manías un día, o durante unas horas, por ejemplo, desde las diez hasta la una, y valora las consecuencias de no hacerlas. ¿Cambia en algo tu día? Piensa que en el momento en el que decidas liberarte de estas ataduras, lo normal es sentir ansiedad, incluso mucha ansiedad, pero si eres capaz de aguantar y no hacer los rituales, la ansiedad alcanzará su punto máximo y luego empezará a bajar.

Mientras soportas la emoción negativa puedes decirte a ti mismo: «Sé que estoy nervioso, es pasajero, es normal hasta que me deshabitúe; reconozco que es desagradable pero sé que pasará».

Si crees que tú solo no podrás controlar, acude a un psicólogo clínico; existe un tratamiento muy eficaz para los TOC —trastornos obsesivo-compulsivos—.

Mira el ejemplo de un paciente que se planteó este ejercicio y anotó lo siguiente al dejar de hacer los rituales; lo llamamos prueba de realidad. Comprueba cómo la ansiedad va disminuyendo.

DÍA	RITUAL QUE VOY A DEJAR DE PRACTICAR Y LO QUE ME VOY A DECIR	PERÍODO EN EL QUE VOY A PARAR	NIVEL DE ANSIEDAD DEL 0-5	CONSECUENCIAS AL DEJAR EL RITUAL. EN QUÉ MODIFICA MI DÍA
3 de junio	No me voy a lavar las manos cuando llegue a la oficina, después de haber cogido el autobús. Me diré: «Aguanta, la ansiedad es incómoda. Vamos, fiera, ¡tú puedes!».	Desde las 8 que salgo de casa hasta las 13.30 que paro a comer	5. Vamos ¡¡yo diría que más!!	He tenido un día normal de trabajo, como cualquier otro.
4 de junio	El mismo, no lavarme las manos. Me diré: «Estás preparado, pasaré la ansiedad, sé que es incómoda, pero voy a poder».	Desde las 8 que salgo de casa hasta las 13.30 que paro a comer.	3. Increíble, pero ha bajado dos puntos.	Hoy he tenido un mal inicio del día, pero he sido capaz de no lavarme las manos. Al final de la mañana un cliente me ha alegrado un montón.

Eres libre para dejar de pensar en lo que te atormenta, solo hace falta decir «basta» cada vez que empieces a pensar en ello. No te recrees en lo que no puedes controlar, solo vas a consumirte y no encontrarás soluciones. Recuerda: no depende de ti, apaga la lavadora que tienes en el cerebro, deja que desagüen las ideas que te atormentan y dirige tu atención a lo que sí depende de ti y además controlas.

Un pensamiento sustituto a los miedos obsesivos por los que nada puedes hacer, como «y si la analítica no sale bien», «y si los niños se caen en la excursión», es la idea de «lo que tenga que ser, será». Si te has hecho la analítica, si tus hijos se han ido con el autobús, ¿para qué le das más vueltas si ya no hay nada que tú puedas controlar? ¿Para amargarte la vida hasta que te den los resultados o hasta que vuelvan los niños de la excursión?

Otra forma de alejarte de las ideas que te atormentan son las soluciones que ofrece la terapia ACT —terapia de Aceptación y Compromiso—. El maravilloso libro de Russ Harris *La trampa de la felicidad* enseña una serie de ideas muy prácticas que pueden ayudarte. El propósito es distanciarte de lo que te preocupa, más que eliminarlo del cerebro o controlarlo, se trata de de-fusionarte. En el momento en que tomas distancia, afecta menos. Russ Harris describe, entre otros recursos, cuatro maneras muy sencillas y muy efectivas. Yo las he probado en la consulta y son geniales.

Propone, entre otras, «cantar» lo que te amenaza. Imagina ese pensamiento horrible que te dice que te estás contagiando del catarro de tus compañeros cantado *Mi carro me lo robaron*. Pon esa melodía a «el germen me ha contagiado, anoche cuando dormía». En el momento en el que lo cantes verás cómo pierde mucho dramatismo, dejará de dolerte.

Tú decides el valor y el tremendismo que le das a tus pensamientos. Si determinas quitarles peso y ridiculizarlos, acabarás por sentirte mejor. Los pensamientos nos hacen sufrir si realizamos interpretaciones de lo que ocurre como algo que amenaza nuestras vidas. No es así. Pero tienes que ser tú el que deje de calificarlos como tales.

Venga, ámate y empieza. Elabora una lista de todo lo que quieres deshacerte y comienza por lo más sencillo. Te muestro un ejemplo de lista de un paciente que decidió divorciarse de sus rituales:

CONVENIO DE DIVORCIO CON LOS RITUALES: DEJAR DE LADO

- Ordenar las perchas en la misma dirección.
- Cerrar la puerta, volver a abrir y cerrar una segunda vez.
- Darle un número de veces par al mando del coche para cerrarlo.
- Tener los periódicos antiguos guardados hasta que acumulo cuatro, y luego los tiro.

Ahora, hay que ordenar los rituales que se pretenden dejar desde el más fácil hasta el más difícil y empieza hoy mismo con el más sencillo:

1. Ordenar las perchas en la misma dirección.
2. Tener los periódicos antiguos guardados hasta que acumulo cuatro, y luego los tiro.
3. Darle un número de veces par al mando del coche para cerrarlo.
4. Cerrar la puerta, volver a abrir y cerrar una segunda vez.

Piensa que cuando empieces con el más sencillo —ordenar las perchas en la misma dirección— sentirás ansiedad, querrás volver a ordenarlas y tu cerebro se debatirá entre «venga, ordénalas, qué más da, si no molestas a nadie y no haces ningún daño» y «puedes hacerlo, no necesitas estar atado a este orden».

Trata de elegir la opción que te hace sentir libre; piensa que es normal estar tenso, que es pasajero y que lo vas a conseguir. Haz la prueba de la realidad y comprueba cómo tu

mundo sigue funcionando igual con las perchas en direcciones distintas.

Una vez que superes esta situación, ámate con la segunda, será más simple. Date cuenta de que ya tienes la experiencia de haber superado la primera. Vamos, se puede.

CONSEJO

Valora la inversión emocional que tienes que hacer para dejar las manías, si son pocas, o se presentan en muy contadas ocasiones o no interfieren mucho en tu vida. Aplica el sentido común y no te vuelvas loco por detenerlas. A veces las manías tienen su lado positivo: nos dan orden y nos preparan para lo que va a ocurrir.

FICHA DE TRABAJO

Elabora tu lista de rituales y ordénalos desde el más fácil de dejar al más complicado. Y empieza, ponte a prueba. A continuación, realiza la prueba de realidad.

LISTA ORDENADA DE RITUALES	

Día	RITUAL QUE VOY A DEJAR DE PRACTICAR Y LO QUE ME VOY A DECIR	PERIODO EN EL QUE VOY A PARAR	NIVEL DE ANSIEDAD DEL 0-5	CONSECUENCIAS AL DEJAR EL RITUAL. EN QUÉ MODIFICA MI DÍA

5

SI QUIERES ALGO..., TRABAJA DURO

Hay circunstancias que se pueden crear para que todo sea idílico cuando entrenamos. Puedes tener un gimnasio espectacular, aparatos increíbles, ropa fantástica..., pero si el grupo falla y la gente no se sacrifica, de nada servirá.

Siempre me ha maravillado lo bien que trabajan muchos equipos o, más bien, las personas que los componen. Se trabaja muchísimo en diferentes áreas: la física, la mental, la técnica y la estratégica. Tener un buen grupo es lo mejor que le puede ocurrir a una psicóloga deportiva: te facilita tu trabajo y te permite crecer.

A lo largo de mi carrera profesional he tenido la suerte de estar rodeada de jugadores que son buenas personas, comedidos, responsables, sacrificados y comprometidos. En mis grupos de trabajo ha reinado el buen humor y me he encontrado siempre con una sonrisa y con mucho respeto. Estar de buen humor, respetar al compañero, estar disponible y accesible también forma parte del sacrificio.

Hago hincapié en el trabajo y en el sacrificio porque son dos pilares para alcanzar lo que deseas, tanto en el deporte de alto rendimiento como en la vida misma. Y cuando hablo de sacrificio me gustaría que lo descontextualizáramos de lo religioso. Sacrificio hace referencia a dar mucho, a darlo todo, y que, bajo cualquier circunstancia, tengas fuerzas, ganas o motivación. Darlo todo cuando uno está preparado es sencillo, lo difícil es darlo cuando el grupo te necesita, independientemente de las circunstancias personales.

Detesto a las personas que tratan de vivir de la sopa boba, sin dar un palo al agua. No se puede llegar muy lejos en la vida con esa filosofía, a pesar de que alguno lo consigue. Cada vez que alguien se comporta conforme a esta filosofía, los demás se ocupan de compensar lo que él no hace. Pensad en vuestro trabajo o en el reparto de las tareas de la casa en relación a la pareja y a los hijos. Todo lo que no hace tu compañero de trabajo o tu familia terminas por hacerlo tú. Y poco a poco te vas haciendo responsable de tareas que no son tuyas y permitiendo que la falta de implicación y autonomía de los demás se convierta en una norma.

En un grupo de trabajo es fundamental el reparto de roles. Cada uno tiene una función y la tiene que cumplir. Todos nos debemos sacrificar; no sirve que uno trabaje mucho y otros menos, porque en ese caso el grupo pierde productividad. Todos tenemos derechos y obligaciones, y si no inculcamos este principio a nuestros hijos y a las personas que tenemos a nuestro cargo en el trabajo, mal vamos.

LOS HIJOS

Piensa que tus hijos no siempre van a estar protegidos por ti. Ellos van a tener que incorporarse, tarde o temprano, a un grupo de trabajo. Y deberán cumplir con las normas y ser autónomos. Se les valorará por su esfuerzo y por su capacidad de trabajo... y esto no lo podrán sacar de la chistera cuando sean adultos. Los valores los tienen que traer aprendidos de casa. No permitas que tus hijos pierdan oportunidades en la vida por no habérselos inculcado de pequeños. No les protejas de más; no les haces ningún favor permitiendo que hagan lo que quieran, sin esforzarse y sin ayudar conforme a su edad.

Empieza por algo sencillo. Después de una semana de insistir, insistir e insistir en que eso se cumpla lo conseguirás. No permitas que negocie contigo. Mantén un tono de voz conversacional, incluso cuando tengas que repetir lo mismo tres o cuatro veces. No pierdas los papeles, no grites ni te desesperes. Al principio es normal que tiren de la cuerda a ver si se rompe, pero no permitas que lo consigan.

Asigna a cada uno de tus hijos un listado de tareas en función de su edad

Estas deben estar escritas y en un lugar visible para el niño. Que contenga un número interminable de cosas les parecerá una barbaridad, por lo que piensa en algo razonable, unas cinco tareas. Fijate en este ejemplo para un niño de seis años:

- Recoger el pijama por las mañanas y doblarlo.
- Meter la merienda en la mochila.
- Vestirte solo, en diez minutos.
- Poner y recoger parte de la mesa en el desayuno, comida y cena.
- Recoger la ropa sucia cuando te desvistas en el baño para ducharte.

Puedes elaborar una tabla y poner una carita feliz cada vez que cumpla con una tarea correctamente; esto refuerza su trabajo. A pesar de que sea su obligación, a todos nos gusta que nos digan que lo hacemos bien y nos feliciten.

	L	M	X	J	V	S	D
Recoger el pijama por las mañanas y doblarlo							
Meter la merienda en la mochila							

Las tareas deben tener fecha u hora de finalización

No es suficiente con decirle que haga la cama. Debes especificar la hora en la que la cama debe estar hecha: «Hacer la cama antes de salir al colegio». De esta manera evitaremos muchas discusiones.

Nunca sientes precedentes

Basta con que una sola vez permitas que vea la tele más de lo pactado o que se vaya al cole sin hacer la cama, para que la próxima vez te cueste un mundo volver a hacer cumplir las normas.

No se puede disfrutar del ocio si previamente no se ha cumplido con las obligaciones

Los padres, con tal de no oír a los hijos y no discutir, permiten que prevalezca el deseo y el derecho antes que la obligación —«Te prometo que luego estudio, pero déjame ver antes la serie»—. Esto es un gran error. A ninguno nos pagan las vacaciones sin haber trabajado. Incúlcales una rutina en la que primero se cumpla con las obligaciones y después con el placer. Si permitimos que sea a la inversa, luego les costará muchísimo más ponerse a estudiar o ayudar en casa. Habrán agotado su refuerzo —«Me voy a poner a estudiar y luego puedo jugar a la consola»—, y eso desmotiva.

No les des más explicaciones de las necesarias

A veces los hijos nos agotan preguntando que por qué esto y por qué lo otro. Es suficiente con que se lo expliques una sola vez, ¡te prometo que con una sola vez lo entienden! Ellos siguen insistiendo con el fin de sacarnos de quicio y ver si cedemos. ¡Aguanta!

Recompensa a tus hijos verbalmente por su esfuerzo

«Me siento orgullosa de ti cuando te concentras y haces tus deberes», «Si te sigues esforzando así, seguro que sacarás una nota increíble»... Trata de que los refuerzos sean más verbales que materiales. Los niños se han acostumbrado a tener regalos por las buenas notas, y esto debe ser algo muy, muy circunstancial. El premio al esfuerzo no tiene que ser siempre algo que se compre; no fomentes los valores materialistas. Ocasionalmente, por ejemplo, puedes reforzar con actividades como una cena especial porque se han esforzado con los estudios.

El premio es el valor que están aprendiendo

Cuando tus hijos te pregunten qué regalo vas a darles por esforzarse y trabajar, incúlcales que el premio es lo que han aprendido. Que la vida recompensa a los que se esfuerzan y trabajan. Diles que la suerte es algo que se busca gracias al esfuerzo, al trabajo y a la calidad humana. Habla con ellos, pregúntales dónde quieren llegar, cuál es su sueño en la vida. Busca ejemplos de personas que hayan alcanzado un sueño similar y muéstrales cómo tuvieron que esforzarse para llegar hasta allí.

Sé un ejemplo para ellos

No puedes inculcar el valor del esfuerzo y el trabajo si tú no te esfuerzas. Estar horas viendo la tele, sobre todo la telebasura, es un mensaje contradictorio con el sacrificio. Intenta leer, formarte, hacer algo de ejercicio y cuidar la alimentación. El sacrificio debe ser un eje transversal en nuestra vida y debe impregnar cualquier ámbito. Atención: siempre en su justa medida, no vayamos ahora a ser perfectos y los grandes sacrificados.

Existen conductas ética y mentalmente poco saludables que debes reducir con el fin de potenciar lo que enriquece y genera aprendizaje en tus hijos. Piensa en actividades que ahora realizas y que no son ejemplares y trata de buscar una alternativa de la que te sientas más orgullosa y, además, ejemplifiques en casa:

LO QUE VOY A MODIFICAR	LO QUE VOY A POTENCIAR	CÓMO TE SIENTES CUANDO LO HAS HECHO
Voy a quitar el programa de cotilleo que vemos en la tele durante la cena.	Haremos un esfuerzo por hablar, a pesar de que a todos nos gusta ver la tele.	Disfruto mucho de la cena; es agradable oírles contar las batallas del cole.
Los sábados por la noche también vemos programas de cotilleo.	Buscaré una película que podamos disfrutar en familia.	He sentido que hacíamos algo bueno por nosotros.

LO QUE VOY A MODIFICAR	LO QUE VOY A POTENCIAR	CÓMO TE SIENTES CUANDO LO HAS HECHO
Muchos domingos estoy cansada y les encargo una pizza, y además les digo: «Pedir lo que queráis que estoy cansada y no tengo ganas de cocinar».	Me esforzaré en hacer algo sencillo, como una ensalada de pasta y les diré: «Voy a prepararos algo más sano, me pondré cinco minutillos y veréis como luego nos sentimos bien por comer lo que nos conviene».	Bien, «buena madre».
A pesar de que lo que me apetece por las tardes es tumbarme en el sillón y ver la tele...	... voy a apagarla a las cinco y leeré mientras ellos hacen los deberes.	A pesar de no tener ganas, me he alegrado de haberlo hecho.

Cuando trabajas bien y te esfuerzas, al final estás deseando competir, ir al examen y ponerte a prueba. Prepararte es una forma de generar seguridad. Si estás preparado, aumentas la probabilidad de tener éxito y dejas la improvisación de lado. Sabes que hay muchas probabilidades de que todo salga como deseas. Vale la pena, aunque sea por sentir la satisfacción del deber cumplido. Es una sensación muy placentera saber que haces lo que es adecuado y conveniente para ti.

CONSEJO

El valor del trabajo y del sacrificio deben inculcarse desde pequeños. No menosprecies a tus hijos pensando que de adultos lo aprenderán porque no será así. Cada vez que sientas un precedente, como recogerles el pijama porque a ellos se les olvidó, estarás consintiendo que dejen de prestar atención y dejen de esforzarse. Si quieres inculcarles el valor del trabajo y el esfuerzo como única vía para alcanzar los objetivos y deseos en esta vida, no debes esperar hasta que sean mayores.

FICHA DE TRABAJO

Elabora una lista de actividades y responsabilidades para tus hijos. Luego, haz un listado para ti, tal y como se describe en el capítulo, que implique un cambio de conducta más saludable, relacionada con el sacrificio y el trabajo.

LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

LO QUE VOY A MODIFICAR	LO QUE VOY A POTENCIAR	CÓMO TE SIENTES CUANDO LO HAS HECHO

6

CONOCER A MI GRUPO ME UNE A ÉL

Uno de los cometidos de un psicólogo deportivo es aunar al grupo, que los jugadores se conozcan, que estén unidos, que puedan compartir misión, visión y valores. Cada temporada en los equipos deportivos salen jugadores del grupo y entran otros nuevos. Si queremos luchar juntos, si queremos remar en la misma dirección, hay que saber por lo que luchamos y establecer una serie de reglas entre todos.

Esto mismo se puede aplicar a nuestro grupo de trabajo y a nuestros núcleos más íntimos como la familia. Un grupo que no está unido no será tan productivo, emocionalmente estable y seguro, como los que sí lo están. Tenemos muchos ejemplos de equipos que han conseguido grandes hazañas, por encima de lo que en un principio se les suponía, gracias a la cohesión. Y esto se nota porque:

- Se respira un ambiente relajado.
- Los miembros del grupo defienden a los demás cuando algunos cometen errores.
- La comunicación es libre, distendida y sin interpretaciones negativas.
- Se ofrece ayuda desinteresadamente.
- Tienen compromiso, sus miembros se esfuerzan por sacar los objetivos. No acusan las horas de más ni el tiempo invertido.
- Los niveles de motivación son más altos, con lo que aumenta la producción, el rendimiento y la eficacia.
- Disminuye el estrés. Se sienten cómodos, no hay presión negativa ni críticas destructivas, y no tienen miedo a hacer nuevas cosas.

De todos es conocido que en un buen grupo de trabajo el resultado individual de cada uno de sus miembros es inferior al resultado del trabajo en equipo, pero para eso primero hay que tener un equipo. El término de sinergia es importante en este sentido. Según su definición es «la acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales». La sinergia es un concepto que proviene del griego *synergo*, que significa literalmente «trabajando en conjunto». Un ejemplo de sinergia es el mecanismo de un reloj. Cuando las piezas trabajan a la vez, todo cobra sentido y el reloj da la hora, pero si hiciéramos funcionar las piezas por separado, perdería su objetivo y su función.

Un equipo cohesionado es un equipo que tiene sinergia. ¿Te has preguntado alguna vez si hay sinergia en tu grupo de amigos, en tu familia o con tus compañeros de trabajo? ¿O funcionáis como piezas que van por libre, cada uno a lo suyo? Comencemos por interiorizar unos lemas basados en la sinergia. Tener estas frases, además de motivar,

activa un vocabulario y unas ideas en nuestro cerebro que ayudan a dirigirnos hacia donde deseamos.

- Importa el equipo (mi familia), importan las personas.
- Podemos pelear juntos por lo que entendemos que es justo y lo hacemos todos.
- Creemos que nos lo merecemos y remaremos en la misma dirección para conseguirlo.
- Trabajaremos para convertir nuestros sueños y deseos en una realidad.
- Podemos hacerlo, con trabajo, convencimiento y esfuerzo.
- Sabemos luchar, somos valientes.
- Llegamos, trabajamos y nos llevamos el premio.
- Estamos convencidos, sabemos que nos lo merecemos.
- Confianza en nosotros y en nuestros compañeros.
- Podemos perder por fallar, pero nunca por dejar de intentarlo.

Para generar sinergia, cohesión y equipo necesitamos conocer a los miembros del grupo. En muchas ocasiones, dentro de la familia, crees que conoces a tus hijos pero tan solo es así en la parte de su personalidad que se relaciona contigo, y la que tú le permites que exprese. Ellos mismos te comentan muchas veces que no los conoces, que con sus amigos y en casa de otros se comportan de forma diferente. Y tienen razón. Esto ocurre porque te da miedo lo que van a hacer o porque crees que hay otras alternativas mejores para ellos.

Cada uno de nosotros actúa de manera diferente en función del grupo y del contexto. Hay grupos en los que te sientes más criticado, menos protegido y valorado, en los que cada vez que has intervenido has fracasado y en los que te generan desconfianza; o todo lo contrario, en los que te sientes estimado porque tus propuestas son valoradas por el grupo. Sin darte cuenta, condicionas la forma de pensar y de actuar de los que te rodean.

Te voy a presentar unos ejercicios para trabajar en familia que te permitirán obtener más información sobre ellos. Trata de que se realicen en un ambiente agradable y relajado, como si fuera un juego de mesa. Tu familia es un equipo, es tu equipo. Lo importante es que os mantengáis unidos y con confianza. Como padres podéis hacer mucho más de lo que os imagináis para conocer a vuestros hijos, y de igual modo entre las parejas. Esto permite también entenderles mejor, ayuda a ser empático, a estar más cerca de ellos y a que no te vean como un rival.

A través del concepto de memoria transactiva puedes conocer mejor a los tuyos. «Nos gustan las personas que nos ayudan y ayudar a las personas que nos gustan», esto es vital en un grupo, porque sin ayuda no hay reciprocidad. Para poder ayudar tienes que conocer qué te ofrecen los otros y hacer público qué ofreces tú también, dónde está el potencial y las virtudes.

Cuando conoces de qué se sienten especialmente orgullosos y qué nos pueden ofrecer también puedes exigirles. En ocasiones crees que el resto del grupo debería valorar actitudes y comportamientos que tú realizas con esfuerzo. La mejor forma de que los demás los aprecien es que sepan la importancia que tú les das. Y sucede también a la inversa: solo podrás ofrecer cosas al grupo o la familia si sabes que son importantes para

ellos. Tiene que haber ese intercambio de información. La escala de valores de un grupo, familia y amigos es diferente para cada uno de sus miembros. Lo que piensas que es importante para uno deja de serlo para otros. Si mantienes conversaciones sinceras y pides lo que necesitas, será más sencillo que el grupo pueda ofrecértelo.

Existen muchos ejercicios para recoger este tipo de información. Uno de ellos puede ser el de las frases incompletas:

- Yo en mi familia puedo ofrecer...
- Valoro mucho cuando alguien de la familia...
- Sería más feliz si...
- Cuando estoy triste me gusta que...
- Una de mis virtudes dentro de este grupo es...
- Puedo prestar ayuda en...
- Cuando tenemos una discusión me ayuda...
- De los miembros de este grupo, sobre todo espero...
- Uno de mis sueños pendientes en esta familia es...
- Si pudiera elegir, me gustaría que en esta familia/grupo...

Puedes idear todas las frases incompletas o preguntas que encuentres interesantes. Procura siempre formularlas en positivo. Es preferible decir «me gusta» que «no me gusta». A veces, trabajar este ejercicio con adolescentes y adultos puede conllevar conflictos, pero no te preocupes, de los enfrentamientos surgen ideas y soluciones.

Si de verdad deseas que tus hijos sean sinceros en este ejercicio también lo tendrás que ser tú. La confianza se basa en la bidireccionalidad: tú compartes con ellos información íntima y ellos lo hacen contigo, tal y como funciona en una relación de amistad. La idea no es ser colega ni amigo de tus hijos, sino conocer a la persona en profundidad, ya que te servirá para entenderlos mejor, para prestarles ayuda con lo que les preocupa y para establecer unos lazos emocionales más intensos.

Te sorprenderás de las respuestas que puedes recibir. Con niños más pequeños el ejercicio es entretenidísimo. Dan respuestas divertidas muy interesantes. Normalmente, los padres preguntan sobre cosas que les interesan a ellos, y que en más de una ocasión no son las mismas que importan a los hijos: «¿Cómo te ha ido en el cole?», «¿Has estudiado?», «¿Estaba hoy buena la comida del colegio?». Son cuestiones que no te dan información sobre cómo son tus hijos, ni sobre lo que desean ni sobre lo que detestan. Si te decides a practicar este tipo de ejercicios, sigue estas directrices:

— Busca un lugar desenfadado y relajado. Una sobremesa del fin de semana es un buen momento para jugar.

— No tengas prisa, ni hagas comentarios como «Venga, venga, que estás tardando mucho en contestar».

— Nunca hagas juicios de valor. En el momento en que tus hijos se sientan censurados por sus respuestas dejarán de ser sinceros contigo. Encaja lo que te digan, anótalo y más adelante busca otro momento para hablar con ellos sobre ese tema, pero sin decirles que eso está mal. Puedes introducir el tema con un «Cariño, el otro día contestaste a la pregunta... que... He estado pensando sobre esto y quería comentarte qué te parece este otro punto de vista», o «Me gustaría que me dijeras por qué piensas así» o «¿Te gustaría saber mi punto de vista sobre este tema?». El dedo acusador solo los alejará de ti.

— Refuerza y valora la sinceridad, aunque no compartas del todo lo que tus hijos comentan. Por ejemplo, si tu hija te contesta a la frase incompleta «Cuando tenemos una discusión me ayuda... que me dejéis sola». Como madre tal vez te gustaría otra respuesta, pero hay que reforzar la sinceridad y las elecciones de cada uno. Podrías decir algo como: «Es bueno saber que no necesitas aislarte, pero sabes que si nos necesitas estamos ahí para hablar».

— No te sientas ofendido ni atacado con las respuestas que dan. Es un momento para sincerarse y conocerse mejor. Cuando surja alguna crítica, aprovéchala para buscar más información. Veamos un ejemplo: imaginemos a una pareja contestando a la frase incompleta «Sería más feliz si... cuando llego tarde por motivos de trabajo no te enfadas conmigo». El juego persigue que os escuchéis y os conozcáis mejor, sobre todo en temas de los que a veces en casa no habláis. Si después de esta respuesta, intentas justificarte o atacar, el juego no tendrá ningún sentido. Puedes decir algo como «Es que me preocupa que te pase algo, sabiendo que te hace más feliz intentaré no hacerlo».

— Trata de sacar información de las respuestas. No te quedes solamente en las frases incompletas. De las contestaciones que se den en el grupo puedes volver a formular más preguntas. Por ejemplo: «Yo en mi familia puedo ofrecer... cariño y arreglar los ordenadores, que soy un manitas». De esta respuesta podemos hacer afirmaciones como: «Yo también pienso que puedes ofrecer tranquilidad, porque te veo un hijo muy sereno», «... Y grandes valores, porque te esfuerzas mucho en lo que haces cada día», «¿Estás de acuerdo conmigo, te ves así, como alguien que se esfuerza y tranquilo?».

De estas conversaciones puedes concluir con un código de conducta que recogerá aquellas reglas del grupo o de la familia que todos queréis compartir para convivir mejor. Por ejemplo:

1. Como familia nos respetaremos. No utilizaremos ni insultos ni críticas destructivas.
2. Antes de enfadarme con algún miembro de la familia preguntaré cuál ha sido el motivo. Vamos a intentar no hacer juicios de valor ni anticipar que las cosas se hacen para fastidiarnos.
3. Seremos buenos hermanos: compartiremos y nos ayudaremos.
4. Los padres no alzaremos la voz cuando estemos enfadados, e intentaremos hablar en un tono que no sea humillante, etc.

Cada uno en su casa, en función de sus necesidades y la edad de los hijos, podrá establecer un código diferente. Cuando el código se rompa, debería existir un castigo simbólico, como que se acumulen puntos por cada infracción y se canjeen por un «le toca hacer la cena», «nos invita a desayunar en la calle», «hace las camas de los cuatro el fin de semana», etc. Los castigos simbólicos deben tener un fin de ayuda a la comunidad y, por supuesto, deben cumplirse, sobre todo los que tenemos que dar ejemplo, que somos los padres.

CONSEJO

Si quieres un grupo, una familia o unos amigos unidos, tienes que estar abierto a los demás e intentar conocerlos en profundidad. Qué te ofrecen y qué tienes que ofrecerles a ellos, siempre en función de sus valores, de lo que necesitan y de lo que es importante para ellos. No tiene mucho sentido ofrecer lo que es fácil para ti pero que los demás no valoran.

FICHA DE TRABAJO

A continuación te presento una serie de ejercicios que te permitirán conocer más a los miembros de tu grupo y fomentar así la cohesión y la unión entre vosotros. Trata de jugar en un ambiente relajado y desenfadado, en el que todos se sientan cómodos.

Frases incompletas para trabajar con los hijos y la pareja

- Yo en mi familia puedo ofrecer...
- Valoro mucho cuando alguien de la familia...
- Sería más feliz si...
- Cuando estoy triste me gusta que...
- Una de mis virtudes dentro de este grupo es...
- Puedo prestar ayuda en...
- Cuando tenemos una discusión me ayuda...
- De los miembros de este grupo, sobre todo espero...
- Uno de mis sueños pendientes en esta familia es...
- Si pudiera elegir, me gustaría que en esta familia/grupo...

La cadena de adjetivos

Busca un adjetivo positivo que califique a cada uno de los miembros de la familia o de tus amigos y explica el porqué. Cada uno de los miembros del grupo tiene que hablar de todos los demás y debe recibir adjetivos de los otros. Fíjate en este ejemplo de la madre:

— De mi marido pienso que es muy «comprensivo», porque cuando llego tarde de trabajar siempre tiene palabras de ánimo y cariño, me tiene preparada la cena y me abraza con ganas.

— De María, mi niña de doce años, pienso que es «empática», me entiende cuando estoy cansada y me mira con ternura cuando me nota muerta.

— De Esteban, mi hijo de quince años, me encanta lo «ordenado y responsable» que es. Solo hay que ver su cuarto y cómo tiene el armario. No recuerdo el día en el que tuviera que decirle que se pusiera a estudiar.

— Y de mi pequeño Mario, de seis años, decir que es «divertido y alegre», siempre sonrío y nos hace sentir bien.

Una vez que la madre ha hablado, pasa el turno a otra persona del grupo. Hay que dar las gracias cada vez que alguien recibe un adjetivo o un elogio y están prohibidos los adjetivos negativos, ni las coletillas del tipo: «Me gusta lo ordenado que es mi hijo..., pero a veces es un poco malhumorado».

Lo que me da seguridad..., lo que disfruto de ti...

Cada uno de los miembros del grupo puede decirle a los demás aquello que le hace sentir bien, seguro o cualquier otra consecuencia. Por ejemplo, imagina a un grupo de amigos tomando café. Sentados están Elena, Pablo, Violeta, Carlos y Luz. Empieza hablando Elena:

—De Pablo me da seguridad... «saber que cada vez que lo llamo está disponible».

Sigue opinando Pablo sobre Violeta:

—Violeta, de ti me da seguridad «la forma en cómo tomas los apuntes, es una maravilla, está todo perfecto y ordenado, con esa letra tan clara...».

Y así hasta que finalice todo el grupo. En lugar de «lo que me da seguridad» se puede sustituir por «lo que me hace feliz...», «lo que disfruto con...».

Yo me convertiría en...

A veces es divertido saber qué personalidad adoptarían tus hijos, en qué animal les gustaría convertirse o qué plato de comida les interesaría ser:

—Si pudiera ser otra persona, elegiría a... porque...

—Si pudiera convertirme en un animal, sería... porque...

— Si pudiera renacer y ser un plato de comida, sería... porque...

— Si me dejaran transformarme en un personaje de dibujos, sería... porque...

— Si tuviera que elegir un personaje histórico, sería... porque...

Podéis elegir las frases y las conversiones que queráis, se trata de conocer las inquietudes, el porqué de ese personaje. Aprenderás mucho de los intereses y valores de

tu familia con juegos como estos.

¡ELEGIR LO QUE PIENSAS DEPENDE DE TI!

Cuando los deportistas comienzan a competir, independientemente de la categoría o de si son profesionales o simples aficionados, se inician con mucha ilusión. Aquellos que se convierten en profesionales, chavales que suben del filial o ciclistas que aparecen como grandes promesas... les llega la oportunidad con la que soñaban desde niños. Los que ya competían el año pasado, simplemente vuelven a lo que les genera la adrenalina, al motor por el que están sufriendo y disfrutando: la competición. Los deportistas se preparan todos los días soportando cansancio, golpes, lesiones y sufrimiento para superarse y competir.

La primera vez que comienzo a cooperar con un deportista, sea cual sea la modalidad o si se trata de un deporte individual o de equipo, empiezo a trabajar en el control de los pensamientos y en cómo potenciar las emociones para que fomenten el estado anímico adecuado.

Una de mis frases favoritas en las charlas que imparto es: «Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo». Y siempre les traslado que... «¡Nosotros podemos conquistar a los dos, a nosotros y a nuestros rivales!».

Se puede intervenir desde la psicología marcando primero un objetivo, un deseo para el partido. Algo que todavía no se posea pero que se desee tener, como los tres puntos. Luego te preparas mentalmente para alcanzar el objetivo, anticipándote a las dificultades que puedan surgir en el partido. Eliges el pensamiento y las emociones que te van a ayudar a alcanzar el objetivo. Por último, describes lo que vas a aportar individual y grupalmente para alcanzar la victoria.

Uno de los pilares sobre los que reposa la mayor parte de mi intervención es el control de los pensamientos. Imagina el cerebro con una capacidad limitada para pensar en el presente, y no me refiero a la capacidad de almacenar, sino a la disposición para atender a una idea. Imagínalo como si fuera un televisor con muchos canales diferentes, aunque en la pantalla solo puede visualizarse uno. Ese canal que estás contemplando es un pensamiento. En el momento en el que decides cambiar de canal desaparece lo que estabas viendo —salvo en los televisores nuevos en los que puedes visualizar pantallas pequeñas a la vez que la principal. El resto de televisores impide que puedas ver dos canales de forma simultánea—, y el cerebro, en la mayoría de las ocasiones, funciona igual.

Cuando pensamos en algo, por ejemplo, «¿qué voy a hacer de comer?» o «en este partido salgo a por todas», y de repente nos desconcentramos por cualquier motivo o porque yo lo decido, dejo automáticamente de ver ese canal, o sea, de pensar en lo

anterior. Tener dos ideas o dos pensamientos a la vez es una tarea imposible para el común de los mortales.

Las personas son libres de elegir lo que piensan. Muchas veces se encuentran presos de sus pensamientos. Los atormentan y los entristecen y creen que no tienen control sobre ellos. Nada más lejos de la realidad. Con un entrenamiento largo —nadie cambia su estilo cognitivo de un día para otro— conseguirás, en la mayoría de las situaciones, ver la vida desde otro punto de vista.

Es fundamental poder elegir lo que piensas porque en muchas ocasiones los pensamientos determinan lo que sientes y cómo actúas. La manera de interpretar lo que sucede alrededor condiciona tus emociones y tu comportamiento. Veamos un ejemplo. En él se describen:

- Los pensamientos (lo que te pasa por la cabeza) son fruto de la interpretación que haces de la situación.

- Las emociones (lo que sientes).

- La conducta (lo que haces, cómo te comportas).

La situación es la siguiente: estás preparándote para una entrevista de trabajo. Llevas seis meses parado y empiezas a estar muy agobiado. Has participado en dos procesos de selección en el último mes y en uno te pusiste nervioso y no contestaste como te hubiera gustado, y en el de la semana pasada hubo gente con un currículum superior al tuyo.

Así que ahora vuelves a tener una tercera oportunidad. Imagina a las candidatas Irene y Violeta en esta misma situación, pero interpretando, sintiendo y actuando de distinta manera.

INTERPRETACIÓN 1 IRENE	INTERPRETACIÓN 2 VIOLETA
PENSAMIENTO	PENSAMIENTO
No estoy preparada, la última vez no estuve a la altura. Y qué voy a decir de la entrevista anterior, si me temblaba hasta la voz. Cada vez hay más parados y más nivel, no voy a encontrar trabajo nunca. Si es que ya se lo digo a mi madre, que no valgo ni para las entrevistas.	Venga, Violeta, en algún momento llegará tu oportunidad. Mantente tranquila, habla despacio, escucha, no tienes nada que perder. Lo seguirás intentando hasta que te valoren como te mereces... y eso al final va pasar, seguro, lo sé. Confío en mí, es la única manera de controlar la entrevista. Puedo poner todo lo que sé y voy a demostrar mi interés y actitud. ¡Vamos!
EMOCIÓN	EMOCIÓN
Irene está interpretando la entrevista como algo amenazador, piensa que no vale y se está poniendo nerviosa. Se siente insegura e inferior.	Violeta se siente más segura, animada y tranquila. Su entrevista no es una amenaza, es una oportunidad.
COMPORTAMIENTO EN LA ENTREVISTA	COMPORTAMIENTO EN LA ENTREVISTA
Entra cohibida, le cuesta mirar a los ojos, tiene perturbaciones al hablar, titubea, el volumen es bajo, a veces se bloquea, no consigue darlo todo ni mostrarse tal cual es. Pierde oportunidades.	Sonríe al entrar, intenta escuchar, contesta de forma apropiada, mientras coge confianza va mostrando su interés, hace preguntas interesantes al entrevistador y sale satisfecha. Sabe que lo ha dado todo.

Como ves, si consigues que la fuerza de tus pensamientos te indique el camino, que te dirijan a donde quieres llegar, tendrás tu experiencia, tus conocimientos y la actitud del que lo desea todo. En la situación de Irene, la forma de pensar resta, mientras que en la de Violeta, interpretando de la forma en que lo hace, suma.

¿Quién elige cómo interpretar la situación en esa entrevista y quién decide pensar como Irene o como Violeta? Tú y solamente tú eres libre de decidir cómo pensar. Mientras estás «viendo el canal negativo» no puedes visualizar el «canal» que te permite tomar decisiones correctas y entregarte en esa prueba que va a determinar los siguientes meses de tu vida. El que tiene el mando eres tú, el que decide cambiar de canal eres tú. Hazlo.

El mismo ejemplo de la entrevista lo puedes aplicar a cualquier situación de tu vida cotidiana. Prueba a rellenar la tabla que hay en la ficha de trabajo al final del capítulo, en la página 70, desde las dos interpretaciones.

La interpretación racional, el pensamiento que tengas, tiene que ser real y debe ser una alternativa posible. Las alternativas reales nos permiten actuar, mientras que las fantasiosas nos impiden dar una respuesta correcta.

Debes pensar que la percepción negativa que tienes sobre las situaciones que te rodean no es la única posible, es solo una de ellas. Darle credibilidad y valor es algo que también lo eliges tú. Existen muchas formas de interpretar la vida y las circunstancias que te rodean, unas producen emociones negativas y otras no. No por producir pena o por tener ansiedad tiene más carga real o más probabilidades de que se cumpla lo que piensas, y ni tan siquiera te preparas en el caso de que lo negativo ocurra.

Si te anticipas de forma negativa generarás expectativas negativas sobre una situación. Por ejemplo, imagina que tienes un examen y días antes empiezas a suponer que va a ser difícil y que no estás preparado para ello. Si inviertes mucho tiempo en pensar en el fracaso, te restará concentración para estudiar y para buscar soluciones que te lleven al éxito. Tu estado de ánimo bajará, por lo que ya no tendrás los cinco sentidos puestos en el estudio y en la prueba. Y por supuesto que al final te saldrá mal, pero no porque fuese difícil, sino porque tú no te esforzaste para alcanzar el resultado.

Y ahora la pregunta es: ¿existe algún beneficio al pensar de forma negativa anticipando el fracaso? Ninguno, te bloqueas y te desconcentras del objetivo de estudiar. No has sido protagonista de tu vida y no has cogido las riendas. Estoy segura de que hubieses sacado alguna décima más en el examen si la elección del pensamiento hubiese sido positivo: «Sé que el examen puede ser difícil, me concentraré e invertiré lo que tenga en ello y probaré a darlo todo. Dejaré de pensar de esta forma hasta que me presente a la prueba».

Estoy *hartica* de atender en la consulta a personas con pensamientos negativos, y hasta ahora no he sido capaz de descubrir cuáles son los beneficios que obtienen pensando así. ¿Prepararse para el fracaso? ¿Quién quiere prepararse para eso? Es más divertido y motivacional hacerlo para el éxito. Está demostrado que, además de contribuir al fracaso, por mucho que te prepares para fallar no te protegerás emocionalmente.

Las personas con pensamientos negativos que no alcanzan el objetivo sufren de la misma forma que el que tiende a ser positivo. Así que anticiparse a que algo pueda salir mal no disminuye el grado de malestar si no consigues lo que deseas.

Hay una cita —que no es mía— que dice: «No tiene sentido ser pesimista. Tampoco funcionará». Esta frase lo resume todo, es genial. Ánimo con el entrenamiento cognitivo, necesitas tiempo y constancia. Te aseguro que da resultado.

Cada vez que en tu cerebro se cruce un pensamiento «indeseable», cambia de canal. Prueba a racionalizarlo y buscar alternativas más positivas. Verás como con el tiempo y con un poquito de perseverancia consigues interpretar lo que acontece de otra manera más beneficiosa para ti.

CONSEJO

Sé el protagonista de tus pensamientos y de tus emociones, no vayas a remolque de ellos. El que se deja llevar por la situación se siente mal y no hace nada para cambiarla. Si tomas esta elección tampoco deberías quejarte.

FICHA DE TRABAJO

En el cuadro siguiente describe brevemente la situación: qué está ocurriendo, qué te genera malestar, etc. En el pensamiento de la interpretación 1, di qué pasa por tu cabeza y en el pensamiento de la interpretación 2 qué debería pasar para que te encontraras mejor en esa situación.

En la primera emoción anota qué sientes cuando piensas e interpretas así y en la emoción 2 qué sientes cuando modificas tu forma de interpretar o cuando modificas los pensamientos. Para finalizar, escribe cómo te comportas y cómo actúas.

SITUACIÓN	
INTERPRETACIÓN 1	INTERPRETACIÓN 2
PENSAMIENTO	PENSAMIENTO
EMOCIÓN	EMOCIÓN
COMPORTAMIENTO	COMPORTAMIENTO

8

ASÍ, REINA, CON SEGURIDAD, CON PASO FIRME

¿Por qué consiguen muchos deportistas superar a rivales que en principio parecían superiores? ¿Por qué son capaces de crecerse en situaciones adversas, con lesiones, y dar más de lo que nadie imaginaba? A veces eres capaz de hacer frente al miedo que te ha tenido atemorizado durante muchos años, o puedes realizar aquello que te generaba tanta incertidumbre. Y para creer firmemente en la victoria y en la superación de uno mismo, cualquier equipo y tú debéis ser conscientes de lo mucho que valéis. Tienes que tener confianza y seguridad en ti.

La seguridad en uno mismo y en el grupo se genera cuando reparas en lo que sabes hacer de forma sobresaliente y sabes en qué destacas, o cuando percibes en lo que tienes que mejorar. Por muy bien que juegues un partido, por muy bien que atiendas a tus clientes en tu negocio, siempre hay algo que se podría haber hecho todavía mejor.

Estamos acostumbrados a oír que la autoestima, muy relacionada con la seguridad en uno mismo, se genera en parte por el concepto que los demás tienen de nosotros. La autoestima, como la propia palabra dice, es la valoración que hacemos sobre nosotros mismos; y esta empieza a definirse desde que nacemos. Continuamente recibes valoraciones por parte de los demás, críticas y elogios: «Qué niño más guapo», «En el colegio es el más inteligente», «Este niño es malísimo, no hace nada a derechas», «Eres tonto, todo lo haces mal», etc.

Recibes opiniones por parte de tus padres, de tu pareja, de tus hijos, de amigos, compañeros de trabajo o jefes. Vives en un escaparate expuesto a los comentarios de terceros. Por muy sincero y honesto que seas con tu vida, siempre habrá alguien al que no le caigas bien o que desaprobe lo que piensas, dices y haces.

Muchas veces los comentarios son sinceros y tratan de ayudar, pero en otras ocasiones, las críticas son dañinas y quedan grabadas en nuestra memoria emocional. Recuerda que las palabras no se las lleva el viento. Una cosa es decir la verdad y otra hacer daño gratuito. En ocasiones, bajo la falsa virtud de ser completamente sinceros, las personas dicen todo lo que les place y se excusan con que ellos nunca mienten.

¿Realmente ese comentario dañino aporta algo a la persona? ¿Esto hace que fomente el cambio o por el contrario genera pelea, rabia y ganas de venganza? Salvo que alguien te pida sinceridad absoluta, tienes que tener cuidado con la desinhibición verbal. Las palabras no tienen marcha atrás, por mucha disculpa que se pida después. En ocasiones no sabes si es sinceridad, desinhibición o ganas de sacar la rabia que tienes dentro. El

problema no solo radica en la crítica, sino en la credibilidad que le otorgas a quien la hace.

Volviendo al autoconcepto. Muchos de mis pacientes tienen baja la autoestima y problemas para reconocer sus virtudes, que por cierto son muchas. Ellos dicen que de pequeños se les inculcó que no era correcto presumir ni alardear. Ciertamente es, pero hasta un límite. Si no eres consciente de aquello en lo que sobresales, aquello que haces bien, no podrás repetirlo. No se trata de que te pavonees, pero es importante tener un «*locus* de control» interno —el que hace referencia a las atribuciones de éxito y fracaso— sobre aquello que de-sarrollas con destreza. Tienes que tener claro en qué medida intervienes en tu éxito, conocer cuál es tu talento, tu margen de maniobra para seguir creciendo, qué más puedes hacer por ser mejor, dónde está tu potencial y que este conocimiento sobre ti te ayude a seguir trabajando y esforzándote para alcanzar tus objetivos.

Los ascensos en el trabajo y la superación personal dependen en gran medida de nuestra implicación y trabajo. Nadie te regala nada. La única forma de seguir siendo mejor es saber cuánto control hay por tu parte. ¿Te has preguntado cuánta responsabilidad tienes...

— ... en disfrutar de los pequeños placeres del día, un café, el olor del jabón en la ducha, cocinar tranquilamente?

— ... en no alarmarte cuando alguien te adelanta por la derecha?

— ... en ser más feliz de lo que eres?

— ... en retomar esa relación de amistad que se está enfriando porque ninguno toma la iniciativa de volver a llamar?

Coge el toro por los cuernos, piensa que en gran medida eres responsable de lo bueno y de lo malo que te ocurre, porque solo así tendrás control sobre la situación. No olvides las situaciones que para ti han supuesto un orgullo alcanzarlas, y valora cuánto de ese éxito depende de tu esfuerzo e implicación. Mira un ejemplo:

TOMAR CONCIENCIA DE LOS ÉXITOS				
DESCRIBE TU ÉXITO, ALGO QUE VALORES	RECURSOS QUE EMPLEASTE PARA LOGRARLO	NIVEL DE IMPLICACIÓN 0-5	¿CÓMO TE SENTISTE CUANDO LO LOGRASTE?	CONSECUENCIAS DEL LOGRO EN TU VIDA
Sacarme el carné de conducir.	Estudiar, ser constante, no dejar de hacer tests ningún día, acudir a la autoescuela, tomármelo muy en serio.	4	Pletórica, como cuando aprobé los exámenes de la universidad. Recuerdo que me sentí libre, podría ir donde quisiera sin depender de nadie.	He podido viajar, optar a trabajos en los que necesitas saber conducir, ir a hacer la compra, ir a la playa a dar paseos cuando me apetece.

Te voy a plantear otro ejercicio relacionado con las tareas diarias. ¿Qué dicen de ti las tareas que realizas a lo largo del día y que valoras como importantes? Para ello construye el concepto sobre ti mismo de acuerdo «a pruebas de realidad».

LOGROS QUE HABLAN DE MÍ		
DÍA	HOY HE CONSEGUIDO...	Y ESO DICE DE MÍ...
12 de septiembre	Levantar a mis hijos por la mañana, darles el desayuno, lograr que se vistan rápido, y todo sin alterarme.	Que tengo capacidad de control, ¡¡bieeen!!
12 de septiembre	Ordenar la mesa de mi despacho. He tirado todos los papeles que no servían. La mesa llevaba mucho tiempo desordenada.	Que tengo fuerza de voluntad, porque no me apetecía nada hacerlo, llevaba postergándolo mucho tiempo.

Este tipo de pruebas consisten en coger una acción o algo que haya ocurrido y animarte a hablar bien de ti mismo, buscando todo lo que lo justifique. No solo son buenos los que reciben el Premio Nobel, todos tenemos valor con lo que hacemos a diario. Trata de buscar tu sitio, no te ningunees, porque esa es la imagen que también

transmites a los demás. Si no te «haces valer», como decían nuestras abuelas en los pueblos, nadie te respetará.

Tienes derecho no solo a percibirte como alguien «grande», sino a introducir los cambios que desees para lograrlo. No atiendas a comentarios como: «Pero si tú no eres así», «Pero si a la vejez viruela, ¿ahora vas a cambiar?», «Pasa, mujer»... No necesitas la aprobación de nadie para coger el timón e implicarte en el cambio de esa persona que quieres ser. No tengas miedo a decepcionar a nadie. Los demás están acostumbrados a tu forma de ser de ahora, y puede que les incomode que decidas ser más independiente, más atrevido, menos dispuesto a agradar a los demás... Este tipo de transformaciones te benefician a ti, pero no siempre agradan a terceros. Piensa en lo que desees ser, en cómo quieres vivir tu vida, y quien te quiera de verdad te aceptará y se alegrará por ti cuando te vea más feliz.

Deja de compararte a los demás, de pensar que te equivocas cuando opinas dentro de un grupo, de pedir perdón sin sentido, de buscar explicaciones para estar tranquilo, de controlar cómo se comporta y te mira la gente, y a partir de ahora hazlo como lo hace una persona segura. Todos nos equivocamos y no por eso nos excluyen, y piensa que lo que entiendes como un agravio, a veces los demás ni lo perciben.

Compórtate como la persona que quieres ser. Fíjate en cómo actúa y procede socialmente alguien que se siente seguro tanto en su grupo de amigos como con sus hijos:

- Se expresa en un tono contundente.
- Mira a los ojos.
- Mantiene una postura erguida.
- Tiene ideas claras y las expresa en grupo.
- Da pocas explicaciones y no se justifica.
- Es coherente, no se contradice.
- Da las normas de forma clara porque sabe lo que quiere.
- No se muestra débil expresando comentarios como «no puedo con vosotros» o «me ponéis nervioso».
- Se muestra alegre, sonriente, satisfecho, agradecido...
- No va de víctima.

A veces basta con simular lo que desees hacer como si fueras una actriz o un actor. Se meten en su papel, se transforman y llegan a realizarlo con tanta destreza que se fusionan con el personaje. Tú también puedes hacerlo. Puedes ser quien quieras ser y en la circunstancia que elijas. Fíjate en el ejemplo:

SITUACIÓN EN LA QUE SIENTES FALTA DE CONFIANZA	CÓMO PIENSA, SIENTE Y ACTÚA EL PERSONAJE QUE EN ESA SITUACIÓN SE SIENTE CONFIADO Y SEGURO	ÉXITO DE MI INTERPRETACIÓN VALORADO DEL 0-5. LA PRÓXIMA VEZ LO PUEDO HACER TODAVÍA MEJOR SI...
Cuando voy a descambiar una prenda de vestir. Después de haberla comprado, me he dado cuenta de que no me gusta del todo.	Tengo derecho a comparar cosas que me gusten. Los cambios de ropa forman parte de la compra. Lo hace todo el mundo, ¿por qué yo no? Puedo hacerlo y tengo derecho a hacerlo. Entro en la tienda, cojo el tique, me dirijo a la caja y sin dar explicaciones digo: «Vengo a cambiar esta camisa».	3,5 Me faltó no dar tantas explicaciones; les dije que al ver el color en casa me di cuenta de que no pegaba con la falda con la que me la quería poner.

Elaborar un plan por escrito sobre lo que quieres conseguir, incluida tu forma de comportarte y mostrarte a los demás, aumenta la probabilidad de que dicho plan se cumpla. Recuerda algo importante: normalmente, los actores no salen a escena y triunfan en la primera representación, necesitan practicar, entrenar y ensayar. Los cambios no se generan por aprendizaje espontáneo, necesitan tiempo, interiorizarse y reproducirlos tantas veces como sea necesario. Llegará el momento en el que te sientas seguro, y lo que en un principio parecía algo forzado y poco natural, habrá pasado a formar parte de tu repertorio de conductas.

CONSEJO
Puedes trabajar el concepto sobre ti mismo si empiezas a centrar tu atención en aquello que haces bien. Medita sobre tus puntos fuertes y los valores que te permiten hacer un trabajo excelente.

FICHA DE TRABAJO

Rellena las tablas tal y como se muestra en el ejemplo del capítulo. La primera tabla es un registro sobre «Tomar conciencia de los éxitos». A continuación completa la segunda

tabla de «Logros que hablan de mí» y para finalizar rellena el cuadro de «Simular la persona que deseo ser en esa circunstancia».

TOMAR CONCIENCIA DE LOS ÉXITOS			
DESCRIBE TU ÉXITO, ALGO QUE VALORES	RECURSOS QUE EMPLEASTE PARA LOGRARLO	NIVEL DE IMPLICACIÓN DEL 0-5	¿CÓMO TE SENTISTE CUANDO LO LOGRASTE?
			CONSECUENCIAS DEL LOGRO EN TU VIDA
LOGROS QUE HABLAN DE MÍ			
DÍA	HOY HE CONSEGUIDO...	Y ESO DICE DE MÍ...	
SIMULAR LA PERSONA QUE DESEO SER EN ESA CIRCUNSTANCIA			
SITUACIÓN EN LA QUE SIENTES FALTA DE CONFIANZA	CÓMO PIENSA, SIENTE Y ACTÚA EL PERSONAJE QUE EN ESA SITUACIÓN SE SIENTE CONFIADO Y SEGURO	ÉXITO DE MI INTERPRETACIÓN, VALORADO DEL 0 – 5. LA PRÓXIMA VEZ LO PUEDO HACER TODAVÍA MEJOR SI...	

9

LAS VENTAJAS DE SER UN «MARTILLO PILÓN»

«Persistir hasta el final, pase lo que pase». Si queremos competir, este tiene que ser el lema. Si queremos alcanzar los sueños, esta tiene que ser nuestra filosofía.

En los procesos de selección de personal siempre han sido importantes para mí, entre muchos otros criterios, las calificaciones obtenidas en la universidad o en el instituto. El motivo no es que estudiar más y sacar mejores notas te convierta en mejor profesional. De hecho, todos conocemos a alguien que ha sido muy mediocre en el colegio y luego ha triunfado en el ámbito profesional. Pero sí es cierto que las buenas calificaciones nos dan pistas sobre el futuro trabajador. Nos dicen quiénes se han esforzado desde pequeños. Nos hablan sobre las personas que son regulares y constantes. Las personas que no son perseverantes suelen postergar, dejan las cosas para mañana, lo van retrasando y retrasando hasta que no les queda más remedio que hacerlo. Y entonces necesitan tanta urgencia que afrontar la tarea les genera muchísimo estrés. No olvides que perseverancia es sinónimo de constancia.

Como dice mi socia Zoraida, es frecuente que desde la niñez nos hayan inculcado valores como el trabajo, el cumplimiento con las obligaciones, la perseverancia... Por este motivo las personas con abulia suelen sentirse culpables. Para manejar estas situaciones de culpabilidad se excusan en que no están de humor, en que son interrumpidos o en que no son capaces de cumplir sus expectativas o las de los demás.

En definitiva, son pretextos que intentan justificar su comportamiento ante los otros, aunque en su interior siguen con un sentimiento de culpabilidad y de estrés por no ser capaces de afrontar la situación. La tendencia a postergar origina y mantiene niveles altos de estrés de tres maneras:

1. La persona siente estrés porque considera que sus recursos son insuficientes para hacer frente a la situación y que los demás lo tomarán por incompetente.
2. Al evitar o postergar la situación estresante se reduce el estrés a corto plazo, pero a la larga este aumenta al incrementar el miedo ante la tarea y disminuir el tiempo que queda para emprender alguna conducta que haga frente a la situación.
3. También se siente mal porque traiciona valores que le han inculcado desde pequeño, como la puntualidad o la responsabilidad.

Hacer lo que debes hacer provoca sensación de control y estados de humor positivos. Tendrás la impresión del deber cumplido y eso es muy gratificante. Fíjate en cómo puedes conseguir ser más perseverante.

HAZ UNA LISTA CON TODO LO QUE TIENES PENDIENTE

Puedes hacer varias: la personal, la laboral y la familiar. A lo largo de mi carrera profesional he visto a muchos pacientes con rasgos obsesivos «enganchados» a las listas. Las describen con todo lujo de detalles, incluyendo cosas tan básicas como las necesidades primarias. Las listas deben ser una ayuda nemotécnica que nos permita recordar lo que tal vez se nos olvide. No creo que a nadie se le olvide cenar o lavarse los dientes. También deben contener información que sea relevante y estar abiertas a la flexibilidad. La lista es algo que te facilita la vida, no una tarea que ata más. Veamos diferentes ejemplos:

Personal

- Apuntarme al gimnasio.
- Buscar el libro que el otro día vi en el *Semanal*.
- Comprar esa rebeca negra que necesito para la fiesta.
- Llamar a María y preguntarle cómo van sus oposiciones.

Laboral

- Llamar a este cliente el lunes a las nueve, a pesar de la pereza que me da.
- Ordenar los cajones de la mesa de trabajo.
- Terminar el informe.

Familiar

- Buscar el libro de texto que me falta de Pablo.
- Buscar un club de esgrima para apuntar a Pablo y llamarles.
- Comprar el saco de dormir que necesita Carmen para la excursión.

Al lado de cada actividad pon la fecha límite, que es el día en el que tiene que estar hecho sin falta. Por ejemplo: «Apuntarme al gimnasio: llamar el martes por la tarde al teléfono 958... Comprometerme a inscribirme el miércoles por la mañana». Cada vez que consigas realizar la tarea, táchala de la lista. Da una satisfacción enorme.

Pensar es una conducta anárquica, mientras que escribir es una conducta organizada. Da más pereza tener que recordar, pensar en ir, que escribir lo que hay que hacer y hacerlo. Tener por escrito lo que queda pendiente te da orden y control sobre la situación. Además, liberas espacio en el disco duro de tu cerebro, que continuamente se ve obligado a recordarte que no puedes olvidarte de algo.

Si lo que estás postergando implica un largo período de tiempo, subdivide la «gran tarea» en otras más pequeñas. Cada vez que consigas un objetivo —subobjetivos— te sentirás muy bien y estarás más cerca de alcanzar el propósito final. Por ejemplo, el propósito final es «Perder diez kilos». Subobjetivos:

- Buscar un endocrino y llamarlo mañana por la tarde. Pedirle cita.
- Compararme unas zapatillas para caminar el miércoles al mediodía.

— Empezar a salir a caminar todas las tardes, de ocho a nueve menos cuarto. A un paso ligerito, que sude y que me sienta bien conmigo misma.

— Empezar a beber un poco más de agua, que bebo muy poca. Empezaré por incrementar tres vasitos al día: uno cuando me levante, otro antes de comer y otro antes de cenar.

— Hasta que me ponga el endocrino la dieta equilibrada, voy a ir dejando de comer bollería y *snacks* que pico entre comidas, como patatas fritas y refrescos.

— Comprar los ingredientes que necesito para cumplir mi dieta y tenerlos disponibles todas las semanas.

— Empezar con mi dieta.

— Adelgazar medio kilo a la semana.

— Decirme a diario que «soy una auténtica campeona».

Ánimo a todos con la elaboración de la lista de tareas que no vais a postergar más, y recordad que la única batalla que se pierde es la que se abandona.

Cuando te sientes delante de la tarea con la que te cuesta ser perseverante, no la observes como «un todo». Por ejemplo, estás intentando hacer un puzle, no encuentras la ficha del borde que necesitas y empiezas a desesperarte. No abandones. Aprenderás a ser perseverante con el trabajo y las obligaciones si consigues serlo con tu ocio. En lugar de decir: «Bah, luego sigo; ahora no la encuentro», permítete quince minutos más. Prueba a continuar este tiempo buscando la ficha y, si no la encuentras, entonces déjalo. Pero no te rindas a la primera, date un margen e inténtalo. Así aprenderás a aguantar un poco más cuando pienses en dejarlo todo. Lo mismo puedes hacer con el deporte. Estás en la piscina, y estás harto. No tienes ganas de seguir nadando... Antes de que se te ocurra salir date ese margen: «Venga, puedes hacerlo, solo cinco largos más y luego te vas».

Estos dos ejemplos, el del puzle y el de la natación, te permitirán tener la sensación de que has dado un poco más y no te sentirás tan frustrado como cuando abandonas al primer impulso. Atender a los impulsos y los arrebatos que sufrimos cuando las cosas no nos salen es muy primario. Piensa, relájate, date ese margen de maniobra para perseverar aunque sea un poquito, y empieza a educarte en la paciencia y la perseverancia.

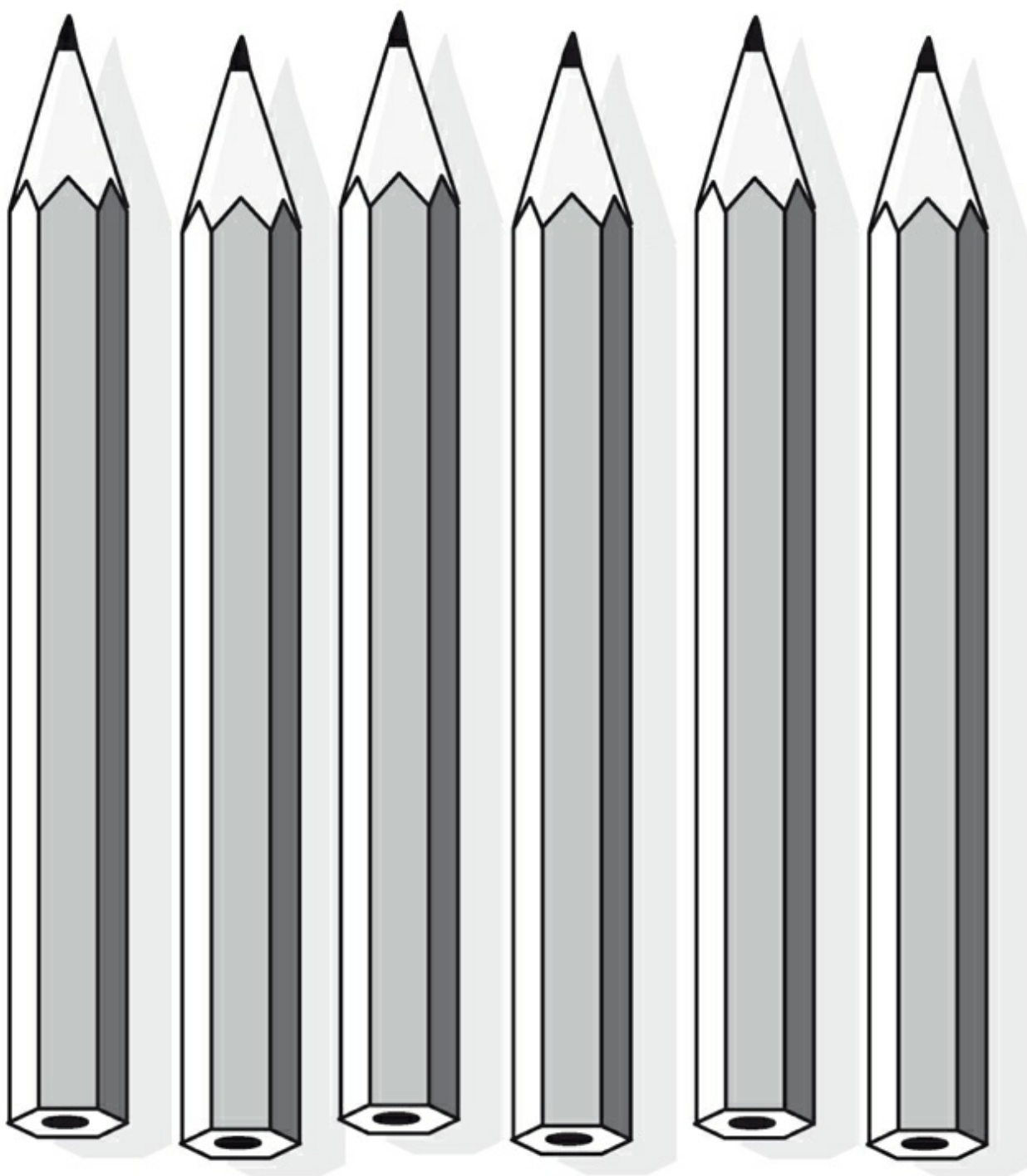
La próxima vez, en lugar de aguantar quince minutos más con el puzle, esperas veinte y, en lugar de cinco largos, lo aumentas a siete. Acostúmbrate poco a poco a dar más, a esforzarte y sentirte bien por tu empeño. Si te planteas objetivos como acabar el puzle entero te desanimarás más que si solo aumentas esos quince minutos.

Ser perseverante no se consigue solo con confeccionar una lista; necesitas interiorizar este valor como una filosofía de vida. No olvides que nada es gratuito y que todo tiene un precio: trabajo y esfuerzo. No me cansaré de repetirlo a lo largo del libro. Si no estás dispuesto a sacrificar cosas por tu objetivo, nunca llegarás a alcanzarlo. La ley del mínimo esfuerzo no se adapta a la filosofía de este manual, ni siquiera el factor suerte. La perseverancia es no bajar los brazos y tener la capacidad de seguir intentando aquello en lo que crees, aquello por lo que apuestas.

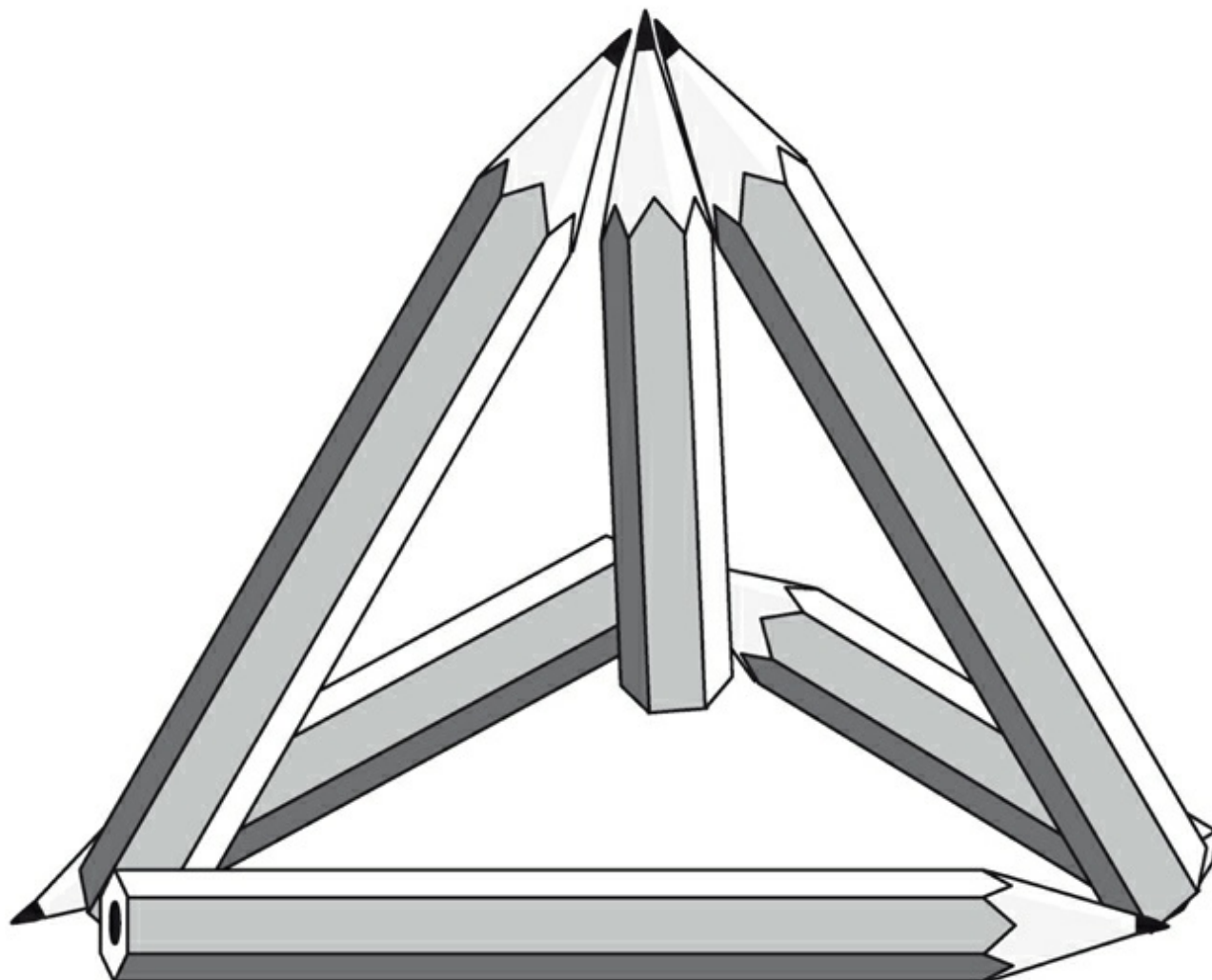
También debes ser perseverante con lo que es bueno para ti aunque no sea lo que desees. Por ejemplo, comer de forma sana. Todo lo calórico y graso suele ser muy atractivo, no solo a la vista, sino al gusto. No postergar significa priorizar la salud por encima del placer de comer alimentos que nos aportan poco y que restan mucho. Si lo dejas para mañana te sentirás mal. Interioriza la filosofía de vida que quieres para ti y piensa cómo te quieres sentir y luego actúa.

No te debatas en monólogos absurdos contigo mismo: «Venga, sí, mañana empiezo el régimen... No, pero es que luego me voy a sentir mal... Bueno, sí, si nos vamos a morir todos, qué más da... Bueno no, que luego el colesterol...». Di «basta», olvídate del debate y sustituye todo tu monólogo por «esto no me conviene».

Ser perseverante implica aprender a ser tolerante con la frustración. Muchas personas se rinden cuando no alcanzan lo que desean, a veces porque les parece un objetivo demasiado difícil, y otras porque no se les ocurre un camino alternativo. Te propongo un ejercicio. Coge seis bolígrafos o lápices del mismo tamaño.



Ahora intenta construir cuatro triángulos equiláteros con los seis lápices. No hagas trampa, tienen que ser cuatro triángulos equiláteros perfectos. Preparados, listos, ¡ya! No mires la página siguiente, ten paciencia. Prueba, falla, vuelve a probar y vuelve a equivocarte. Cronometra el tiempo, tanto si consigues realizar el ejercicio como si abandonas la tarea. Y ahora te presentamos el resultado.



Una de las claves del resultado es buscar un punto de vista diferente al tuyo. Casi todo el mundo intenta una y otra vez realizar el ejercicio desde un mismo plano, colocan los lápices sobre una mesa y empieza a dar todas las vueltas habidas y por haber. Sobreponen los lápices, quitan un lápiz y lo intentan con cinco, intentan convencerse de que no se puede o de que los lados son todos iguales cuando no es así. La única solución es montar los triángulos como una pirámide, en tres dimensiones. Se trata de darle solución desde otro enfoque.

Esto también ocurre en nuestra vida cotidiana. A veces no encontramos soluciones y nos rendimos porque no nos paramos a pensar. Pensar desde la mente de un optimista, de un cuadriculado, de un obsesivo, desde la mente de un creativo, desde cómo lo solucionaría mi amiga Laura o mi socia Ana. Nos obcecamos en nuestras experiencias y escala de valores como si fueran las únicas capaces de dar explicaciones a todo, y no vemos ni vamos más allá. Abre tu mente, analiza, crea, prueba, falla, vuelve a intentarlo, pero desde diferentes puntos de vista, enriquecete. Te ayudará a ser perseverante.

Puedes incluso montar la técnica del *brainstorming* tú solo. Coge un folio o una pizarra y empieza a generar ideas, como si tu mente fuese una máquina perfecta creadora de ideas. Piensa en el problema al que quieres dar solución y escríbelo en el encabezado..., luego dispara, anota palabras, frases, pensamientos que tengan que ver con la solución. No censures nada, sé creativo, inventa. De toda esta tormenta de ideas sacarás información brillante, estoy segura.

Si quieres inculcar este valor a tus hijos y a los que te rodean, cada vez que verbalicen frases como las que te anoto a continuación, trata de buscar una frase sustituta que en lugar de conducirte al abandono te lleve a seguir trabajando.

FRASES QUE ME LLEVAN AL ABANDONO	FRASES QUE ME AYUDAN A PERSISTIR EN LA TAREA
Esto no me sale, es muy difícil.	Sí, es difícil, es un reto, seguiré probando.
Me aburro, no encuentro lo que necesito.	Inténtalo un poco más, date un poco más de tiempo.
Mamá, ayúdame, no me sale.	Sigue intentándolo, estás más que preparado para darle una solución. Confío en ti.
Mamá, que de verdad, que es que no me sale.	Hagamos una cosa, primero me enseñas cinco intentos tú solo, y cuando vea que de verdad lo has probado todo, te ayudaré.
Esto es imposible, a mí esto se me da fatal.	Me voy a dar un tiempo, puedo hacerlo, solo tengo que pensar desde otro punto de vista. Si no se pudiera no habrían puesto este ejercicio.

Cuando te encuentres cansado con ese informe que tienes que terminar o con un ejercicio de los deberes de tu hijo que no hay manera de resolver, utiliza esta serie de autoinstrucciones que te motiven y que te lleven donde quieres ser llevado: «¿Cómo que no? Claro que sí», «Sigo, aguanto, no abandono», «Puedo hacerlo, concéntrate, estás casi en la recta final», «Tira un poco más, venga, un poquito más de esfuerzo», «¿Abandonar yo? Ni muerto, el que algo quiere, algo le cuesta», «Voy a por todas, no pienso quedarme en el camino»...

No me gustaría acabar este capítulo sin la aportación de dos hombres que han hecho historia. Se dice que antes de que Thomas Alva Edison inventara la bombilla realizó mil intentos, nada más y nada menos que mil. Uno de sus discípulos le preguntó si no se desanimaba ante tantos fracasos. Y Edison le respondió: «¿Fracasos? No sé de qué me

hablas. En cada intento me enteré de un motivo por el cual una bombilla no funcionaba. Ahora ya sé mil maneras de no hacer una bombilla».

Las palabras de Albert Einstein ante la crisis y las situaciones adversas son una joyita: «No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede suceder a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis, se supera a sí mismo sin quedar superado».

CONSEJO

Las cosas ocurren porque tú haces cosas para que ocurran. No te sientes a esperar en el tranco de la puerta. Piensa, planifica, toma decisiones y actúa. No hay otra alternativa. Y persevera, no tires la toalla. La historia la escriben los que vencen, no los vencidos.

FICHA DE TRABAJO

En esta ficha de trabajo anota las actividades que estás postergando. Detalla cada una de las columnas y, una vez escritas, actúa, cumple con los horarios y fechas. Solo tienes que pensar.

ASUNTO	TIEMPO DE DEDICACIÓN Y MOMENTO	NIVEL DE ESFUERZO / CONCENTRACIÓN QUE REQUIERE 0-5	FECHA LÍMITE EN LA AGENDA. ¿CUÁNDO TIENE QUE ESTAR FINALIZADA LA TAREA?

10

EXPECTATIVAS Y PIGMALIÓN

Cuando finalice este capítulo me encantaría que me dijeras que tienes pensado convertirte en el Pigmalión de alguien y ayudarle a sacar lo mejor de sí mismo. ¡Vamos allá!

Goethe dijo: «Si tratamos a los hombres tal y como son, los haremos peores de lo que son. Pero si los tratamos como si fueran lo que deberían ser, los llevaremos donde tienen que ser llevados». Esta cita define muy bien el objetivo último de las figuras que suponen un Pigmalión en nuestra vida, nos llevan donde queremos o debemos ser llevados. Vamos a verlo.

En la mitología griega, Pigmalión, rey de Chipre, pasó toda su vida buscando a la mujer perfecta para casarse con ella. Por más que buscó, no la encontró. Así que con su frustración auestas, dedicó el resto de su vida a la creación de esculturas preciosas sobre su ideal de mujer. De una escultura resultó una mujer bellísima y se enamoró de ella. La llamó Galatea. Tan grande fue su amor que pidió a los dioses que la transformaran en una mujer de carne y hueso. Se casó con ella y fueron felices. ¡Ay, qué bonito es el amor!

A lo largo de los años, maestros, pedagogos, filósofos y psicólogos han estudiado el fenómeno de Pigmalión, que habla sobre las «profecías autocumplidas». Hace referencia a las expectativas que pones en los demás, que condicionan tu forma de actuar hacia ellos. Lo que esperas de los demás, tanto positivo como negativo, hace que te comportes de una manera u otra. Si crees que tus hijos se van a esforzar y serán buenos estudiantes, lo que les digas, los mensajes que les des, irán en esa dirección. Por ejemplo: «Cariño, lo conseguirás, estás preparado, sé que puedes hacerlo. Sigue intentándolo, estás en el camino». Y cuando fallen o las cosas no salgan como esperas, seguirás dándoles aliento e intentando sacar lo mejor de ellos. Porque tienes puestas en ellos unas expectativas positivas, porque tienes claro que lo van a lograr.

Esto es el efecto Pigmalión. Cuando comunicas a través de tu aliento, palabras y ánimo lo que esperas de alguien, termina condicionando su comportamiento. Si esperas algo bueno, si tienes fe, si le motivas guiándole hacia el éxito, contribuirás a su seguridad y confianza. Si le transmites esperanza, obtendrás esperanza.

Las personas que te rodean necesitan tu fuerza, porque a veces sin ella no se llega al final del camino. Si animas, apoyas y refuerzas a los tuyos, influyes de forma positiva en sus resultados. Los resultados de «tu gente» serán también los tuyos.

Pigmalión puede ser la figura de un padre, de un profesor o de un amigo. En mi actividad docente siempre me gusta preguntar a los alumnos a quién recuerdan como

Pigmalión en sus vidas, quién fue esa persona que les hizo sentirse seguros y a la que tienen hoy en día que agradecerle algún triunfo.

Lo cierto es que al Pigmalión nadie lo olvida. Yo recuerdo como mi Pigmalión en mis dos últimos años en el colegio alemán a mi profesora de filosofía, María José. No sé si yo hubiera sido psicóloga de no haber tenido su confianza y la fuerza que me transmitió. Me hizo sentir tan segura y capaz, que para mí era como un dios. En uno de los momentos peores de mi vida, ahí estuvo ella creyendo en mí y mostrándome una parte muy humana que me hizo querer imitarla. Así que desde aquí, mi más sincero agradecimiento a María José.

Existen muchos ejemplos de pigmaliones, desde la madre que estuvo toda la carrera contigo animándote, haciéndote la cena, cuidando de tu ropa, arreglándote el dormitorio para que solo te centraras en estudiar, a maestros que no se han rendido con sus alumnos y han buscado mil y una formas de motivar y convencerles de que la educación y la responsabilidad de aprobar son la vía para poder tener presencia en la sociedad.

También existen grandes pigmaliones en el deporte de alto rendimiento, grandes entrenadores con un carisma excepcional que sacan lo mejor de sus jugadores, aficiones espectaculares que rugen y llevan en volandas al equipo en los momentos en los que están «en el pozo», aficionados cuyos comentarios animan cuando lo que se espera es una mala crítica, y por supuesto, compañeros que depositan en ti la confianza.

Pigmalión es alguien que confía en ti, que cree que eres bueno y capaz, que tienes potencial y que piensa que con esfuerzo llegarás a la meta. Esta persona transmite y consigue que te sientas seguro hasta que te comportas como él espera. Las expectativas que tienes sobre ti, las que las demás depositan en ti y las que tienes sobre los demás, terminan por cumplirse.

«Tanto si crees que puedes como si no, tienes razón», decía Henry Ford. El Pigmalión te condiciona por completo la seguridad que tienes en ti mismo y la evaluación de tus recursos. Cuando sabes o valoras que tus recursos son los adecuados para enfrentarte a una situación, lo haces.

Existen ocasiones en las que la percepción sobre ti mismo no es del todo objetiva, bien porque has tenido una experiencia negativa, bien porque eres muy exigente contigo mismo. En estas situaciones puedes dejarte aconsejar por personas que evalúan con imparcialidad tus recursos, que te han visto actuar, que te dicen que sí puedes y que lo deberías intentar. ¿A qué le quieres dar más valor, a tu miedo, que te limita, o a la palabra de alguien que te quiere y que es sincero contigo? Piénsalo. El verdadero Pigmalión nunca te enfrentará a los leones, no te pedirá que te tires a la piscina si está vacía. Te dirá que lo hagas cuando esté llena, porque sabe que tú nadas y confía en que te mantendrás a flote.

No es un Pigmalión quien alienta con mentiras, diciendo lo que uno espera escuchar, sino quien de forma sincera anima porque cree de verdad que se está preparando, porque piensa que el esfuerzo y el objetivo está al alcance de la mano, porque valora la realidad con otros ojos que tú no eres capaz de contemplar y porque sabe que seguir luchando tiene premio y rendirse no.

Pero ¿quién ocupa la figura de Pigmalión? Como ya he dicho, Pigmalión podemos ser todos; puedes ser tú. Es cierto que los grandes líderes, los grandes gestores de grupo, llevan un Pigmalión en sus genes. Movilizan al grupo y son capaces de sacar lo mejor de ellos. Optan por un liderazgo situacional, adaptándolo a la personalidad de cada uno de los miembros del grupo. Son capaces de exprimir el potencial retando a unos y sacando lo mejor de otros, dándoles cariño y confianza. Todo buen líder tiene que conocer, o por lo menos interesarse, en aprender a manejar esta situación. Si tratas a todos los miembros del grupo por igual, no conseguirás el rendimiento pleno. Cada uno tiene sus experiencias en la vida y su escala de valores. Así que no todos responden de igual manera. Interesarte por qué motiva y cómo consigues que cada una de las personas que lideras se supere es una de las virtudes de un buen Pigmalión.

Ocurre lo mismo en el núcleo familiar o con tu grupo de amigos. Cuántas veces no me han dicho los padres en la consulta: «No lo entiendo, los hemos educado igual, y fíjate qué distintos son». Lo cierto es que nunca se educa a dos hijos por igual. Simplemente la experiencia con la que crías al segundo, las circunstancias laborales por las que atraviesas, la situación de estrés... todo influye para educar de manera diferente.

Pretendes educarles de igual forma porque nos parece ético y justo. Pero tú, como padre o como madre, también eres una persona cambiante, que aprende, que cada día es diferente. Porque la vida es un aprendizaje continuo. Así que no puedes educar igual, simplemente porque no eres el de ayer ni serás el de mañana. Puedes mantener la misma escala de valores y querer objetivos similares para tus hijos, pero la manera de educar para conseguir que te hagan caso, esa tendrás que adaptarla a la personalidad de cada uno de tus hijos.

Los amigos también pueden influir en las expectativas. A los de verdad llegas a quererlos muchísimo. Algunos de ellos han hecho cosas por ti que tu familia jamás haría. Tener un amigo es tener un tesoro.

Debes mirar a tus amigos de otra manera y preguntarte dónde está su potencial, a dónde pueden llegar y de qué manera puedes ayudarles a que alcancen su sueño. Un amigo no dice lo que el otro desea escuchar, sino que se muestra sincero, da su opinión, verbaliza en términos positivos, no siente envidia porque al otro le vaya mejor e intenta cooperar. También tú puedes hacerlo. Abre los ojos y piensa qué puedes hacer por él. Trabaja con la ficha del capítulo 18 de la página 183. Fíjate a continuación en el ejemplo:

PERSONA A LA QUE VOY A POTENCIAR	¿EN QUÉ SITUACIÓN SE ENCUENTRA, EN QUÉ PUEDO AYUDAR?	¿CUÁLES SON LAS PALABRAS QUE LE TENGO QUE DECIR, QUÉ PODRÍA POTENCIARLO COMO PERSONA?
Eduardo	Lo está pasando muy mal con su separación, se siente muy solo, cree que no va a ser capaz de rehacer su vida porque se siente un fracasado.	Hablaré con él este fin de semana. Voy a recordarle aquella vez que se le acercó una mujer estupenda que él rechazó porque estaba casado. Madre mía, lo que insistió y él venga a darle negativas. Ella estaba interesada de verdad. Le pediré que recuerde cómo conquistó a sus diferentes parejas, y en qué medida se sigue pareciendo a ese hombre. Seguro que se da cuenta de que esto es una situación temporal y que dentro de poco estará haciendo una vida normal.
Rosa	Lleva en paro unos meses y tiene una entrevista de trabajo. Está nerviosa, dice que no se ve preparada.	Me voy a sentar con ella a tomar un café tranquilamente y a pedirle que escriba todo lo que le hace exitosa en el trabajo, que recuerde cómo consiguió su anterior empleo. Es una persona ordenada y metódica, cumplidora y buena profesional. No se le puede olvidar.

Si estás dispuesto a convertirte en alguien capaz de acompañar y proyectar en los demás lo bueno, piensa que tendrá que ser en términos de lo que depende de ellos. No hagas comentarios a tu amiga Rosa del tipo «Tranquila, el trabajo es tuyo», porque la decisión final sobre el puesto no es algo que depende de ella. Hay un proceso de selección en el que participan otros candidatos y un evaluador que al final es el que toma la decisión, y desconocemos cuáles son esos criterios. Hay que transmitir confianza basada en lo que tu amiga controla. Por ejemplo, decirle que está preparada para hacer una buena entrevista porque tiene experiencia, porque disfruta con lo que hace y porque estás seguro de que va a contagiar al responsable de selección su pasión y energía por el trabajo.

Otra opción es la de ser tu propio Pigmalión. Que seas capaz de ser lo suficientemente seguro y valiente para ser tu motor. Imagina un maestro dentro de ti, una voz interior que continuamente te alienta y te hace ver tu potencial. Una voz a la que tú atiendes,

escuchas y das credibilidad. La mente de las personas está siempre debatiéndose entre el bien y el mal: «Pica un poquito, mujer, si vas a vivir dos días», frente a la voz que te dice: «Estás a régimen, ¿no irás a fastidiarla por un panecillo de nada, verdad?».

También están las vocecillas que nos enjuician: «No te compres las zapatillas de deporte; si siempre abandonas a la semana de empezar, te vas a gastar el dinero inútilmente, la constancia no es lo tuyo», frente a las que te dicen: «Venga, mujer, entra; las compras, y mañana sin dudarlo más sales a caminar, empiezas poquito a poquito y en nada estás corriendo. Es sencillo». Hay un ángel y un demonio dentro de todos nosotros, o una mente racional y positiva y otra que piensa de forma vaga y negativa. Tanto la interpretación negativa como la más racional aluden a verdades y expectativas. Lo cierto es que si atendemos a las expectativas negativas nos comportaremos como inconstantes, incapaces de hacer ejercicio de forma regular, pero si atendemos a las positivas, aumentaremos la probabilidad de éxito. Y con ello la probabilidad de empezar a caminar y terminar corriendo. ¿Quién decide la voz que debes escuchar? Tú y solamente tú.

A partir de ahora, cada vez que tu mente te diga que no puedes, contesta «basta», y escucha la voz que te empuja y te lleva a la meta. La vida es demasiado corta para estar oyendo a los que restan, ya seas tú el que genera las ideas o el vecino que te critica.

Para concentrarte en la voz que te dice «sí puedes», tienes que verbalizar con ella. Habla en voz alta; hablar con uno mismo no es de locos, es sano, permite mantener la concentración en la tarea y guiarte. Es como una especie de GPS que te va diciendo cuál es el camino: «Venga, Alberto, coge el teléfono de Ana, no tienes nada que perder, seguro que si no le interesas por lo menos te agradecerá la llamada. A ver, 958...», y tu cuerpo obedece: «camina hacia el teléfono y empieza a marcar». Una vez que has iniciado la acción de la que no te veías capaz, ya no tiene vuelta atrás. Finaliza la jugada.

Puedes trabajar para convertirte en tu propio Pígmalión con la ficha de trabajo del capítulo 10 de la página 96. Fíjate en el ejemplo: ¿Cuál es el reto al que te tienes que enfrentar? Descríbelo brevemente. «Aprender a vivir sola ahora que me he quedado sin pareja. Me gustaría ser capaz de no verme desesperada buscando a alguien».

¿Qué dice tu mente más negativa? ¿Te ayuda pensar así? ¿Cuál es el beneficio? «Dice que cuando estoy sin pareja me agobia y que no sirvo para estar así. No sé qué hacer cuando me veo sola en casa, me dice que soy una dependiente. Pensar así no me ayuda en nada, al revés, me genera tristeza por ser tan frágil y necesitar a los demás».

¿Qué dice tu mente más racional, la que empuja de ti? Busca situaciones en tu vida en que esta opción más positiva se haya manifestado de forma real, ¿fuiste así alguna vez, te comportaste así alguna vez? ¿Cuál fue el premio? «Me dice: tranquila, busca algo que tengas pendiente de hacer. Puedes apuntarte a esas clases de baile que no hacías por estar en casa con él. Cómprate algo de lectura, llevas tiempo sin leer. No pasa nada por pasarlo mal un tiempo, es normal, también forma parte del duelo. Creo que con el tiempo te encontrarás mejor, seguro que le encuentras placer a muchas cosas que ahora no eres capaz de ver. Tienes, además, amigas que han pasado por esta situación y lo han conseguido. Cuando al acabar la carrera hiciste aquel viaje sola, fuiste capaz de

relacionarte y estar a gusto. Es verdad que solo fue una semana, pero ya tienes una experiencia positiva».

¿Qué ventajas tiene en este momento, aquí y ahora, pensar de forma positiva y racional? ¿En qué te beneficia? «Si ahora pienso en que sí voy a ser capaz, me animo y no lo veo como algo inalcanzable. Si pienso que es una nueva etapa de mi vida en la que puedo aprender cosas que me ayudarán a crecer, al final salgo reforzada».

Recuerda que siempre encontrarás opciones y expectativas que restan; no las atiendas, no te lo mereces y no aportan nada. Solo debes prestar atención a este tipo de expectativas cuando te advierten de un peligro, cuando te previenen y te permiten mejorar tu forma de actuar.

CONSEJO

Tú puedes contribuir a que los que estén a tu alrededor se sientan más seguros. Si deseas rodearte de gente que se sienta bien consigo misma, pon tu granito de arena.

FICHA DE TRABAJO

Antes de actuar como Pigmalión de los demás, rellena la primera ficha. Luego, contesta a las preguntas de la siguiente tabla si lo que deseas es convertirte en tu propio Pigmalión.

PIGMALIÓN DE LOS DEMÁS		
PERSONA A LA QUE VOY A POTENCIAR	¿EN QUÉ SITUACIÓN SE ENCUENTRA, EN QUÉ PUEDO AYUDAR?	¿CUÁLES SON LAS PALABRAS QUE LE TENGO QUE DECIR, QUÉ PODRÍA POTENCIARLO COMO PERSONA?
PARA CONVERTIRTE EN TU PROPIO PIGMALIÓN		
¿CUÁL ES EL RETO AL QUE ME TENGO QUE ENFRENTAR?		
¿QUÉ DICE MI MENTE MÁS NEGATIVA? ¿ME AYUDA PENSAR ASÍ? ¿CUÁL ES EL BENEFICIO?		
¿QUÉ DICE MI MENTE MÁS RACIONAL, LA QUE ME EMPUJA? ¿FUI Y ME COMPORTÉ ASÍ ALGUNA VEZ? ¿CUÁL FUE EL PREMIO?		
¿QUÉ VENTAJAS TIENE EN ESTE MOMENTO, AQUÍ Y AHORA, PENSAR DE FORMA POSITIVA Y RACIONAL? ¿EN QUÉ ME BENEFICIA?		

11

APRENDE A ASUMIR TUS RESPONSABILIDADES

A pesar de que cada vez que empezamos un partido una de las tres alternativas es la de perder —ya sabes, las otras son ganar y empatar—, nos cuesta mucho acostumbrarnos a la derrota. Todos jugamos para ganar; de hecho, es el objetivo último del juego. Los gritos de «guerra» en los equipos hablan de ganar, vencer, salir a por todas, echarle garra, etc.

Si atendiéramos al lema pronunciado por el barón de Coubertin en las Olimpiadas de 1908, «lo más importante en los Juegos Olímpicos no es ganar, sino participar», la mayoría de los que competimos no nos esforzaríamos, ni lucharíamos ni nos dejaríamos el alma en el campo. Lo cierto es que nadie quiere perder, ni en el deporte de alto rendimiento ni cuando jugamos al parchís.

Inculcamos estos valores a nuestros hijos desde pequeños, primero para que aprendan a luchar por lo que desean y, segundo, para que el hecho de ganar sea la principal motivación. Todos los juegos, los de mesa y los típicos educativos, tienen siempre vencedores y vencidos. Cuando mi hermano y yo éramos pequeños y jugábamos con mi padre a cualquier juego de mesa, este siempre partía con ventaja diciéndonos: «Eh, que yo soy campeón del mundo en esto». Claro, los dos nos quedábamos boquiabiertos y nos generaba la expectativa de que no había quien le ganara.

Pero la frase del barón no acaba ahí. Coubertin finalizó diciendo: «Porque lo esencial en la vida no es lograr el éxito, sino esforzarse por conseguirlo». Esta segunda parte es ajena a muchos, ya que lo que ha trascendido es la que habla sobre la importancia de participar. Y aquí sí que tiene todo sentido. Escuchar que lo importante es participar nos puede parecer hasta una filosofía derrotista, pero cuando añadimos que lo que cobra relevancia es el esfuerzo que invertimos para alcanzar el éxito, todo resulta diferente.

La manera en cómo asumes lo que se pierde y lo que se gana determina la capacidad que tienes para volver a competir tanto en el deporte como en la vida. La mejor forma de enfrentarte al éxito es saber en qué consistió tu derrota o qué hiciste para salir victorioso. Y en este sentido juega un papel fundamental el *locus* de control —recuerda que era el que hacía referencia a las atribuciones de éxito y fracaso—. Existe un *locus* de control interno y otro externo. Tú puedes achacar el éxito o el fracaso a factores internos —que dependen de ti, acciones que están bajo tu control, como organizarte con el tiempo para salir en hora de tu casa— o a unos externos —que no dependen de ti, como que se retrase un avión—.

El *locus* de control es la variable psicológica que relaciona las atribuciones de éxito y fracaso con nuestros factores internos y las circunstancias externas. Si achacas el éxito a factores externos, cuando ganes o consigas ser el elegido en una entrevista de trabajo

dirás que todo se debe a que el rival era flojo, o que el árbitro te ayudó o que los otros candidatos a la entrevista eran peores que tú. Si achacas el éxito a factores internos en la victoria o al conseguir ese puesto de trabajo, dirás que ganaste porque te esforzaste, porque fuiste superior, porque jugaste con intensidad y concentrado o porque contestaste muy bien a las preguntas de la entrevista, y todo fluyó.

Cuando achacas el fracaso a factores externos haces comentarios como que el árbitro te ha perjudicado o que el trabajo estaba adjudicado antes de que se iniciase el proceso de las entrevistas; y cuando pierdes y haces atribuciones internas, dices que has perdido porque no estuviste bien, jugaste desconcentrado o te pusiste nervioso en la entrevista y contestaste atropelladamente.

Cada vez que «echas balones fuera» en la derrota, pierdes la oportunidad de aprender y corregir lo que sí depende de ti. Tanto en el éxito como en el fracaso haz el esfuerzo de buscar lo que tú controlas. Busca siempre algo donde puedas decidir, porque ahí es donde está el margen de maniobra, ahí es donde puedes meter los factores de corrección y responsabilizarte de lo que haces o de lo que dejas de hacer.

Cuando los deportistas establecen sus objetivos los redactan en función de lo que controlan, esta es la única manera que les permite posteriormente repetirlo en el entrenamiento y en la competición. No es lo mismo «jugar con intensidad» que «ganar». Jugar con intensidad sí depende de uno, pero ganar no, porque hay un rival que puede tener el día de su vida y, por muy bien que uno juegue, el contrario puede superarnos.

Así que cuando analices la derrota y la victoria, el fracaso y el éxito en tu vida personal y laboral, intenta hacer algo similar. Piensa en qué medida dependió de ti y qué puedes modificar para mejorar o potenciar con el fin de seguir manteniendo el estado de bienestar. Es una vía muy efectiva para sentir seguridad y saber que, si tú actúas eligiendo sobre lo que sí manejas, puedes influir en el resultado.

En la mayoría de las situaciones es mejor que te concentres en la controlabilidad que tienes sobre lo que va a ocurrir. Pregúntate si lo que va a ocurrir —un examen, un partido— depende de ti y cuánta responsabilidad tienes sobre la situación. Cuanta mayor responsabilidad tengas, mayor importancia cobra el *locus* de control interno. Deberías relegar el *locus* de control externo solo para lo que no depende de ti, como situaciones que están directamente relacionadas con la suerte —una vez comprado el billete de lotería, que te toque o no— o situaciones que dependen de otras personas —como que el árbitro pite el penalti o no—. Pierdes el tiempo si buscas en qué medida eres responsable de que no te haya tocado la lotería o de que el árbitro no te haya pitado un claro penalti.

En cualquier otra situación en la que tomar decisiones, actuar, pensar, crear, etc., dependa de ti, te convendría hacer atribuciones relacionadas con el *locus* de control interno. Tener un *locus* de control interno te permite conocer en qué medida lo que desarrollas depende de ti. Cuando conoces en qué medida participas en tu éxito, y sabes que trabajando o implicándote puedes avanzar, entonces tienes control, la vida es algo en lo que puedes intervenir, te sientes protagonista y decides si ir «adelante» o «atrás». Puedes influir en tu camino y en la consecución de tus objetivos.

Podemos trabajar en el *locus* de control desde dos vertientes. Desde ti mismo, donde tú aprendes a analizar las victorias y las derrotas de tu vida, y como educador de tus hijos. Enséñales a perder y a ganar (a veces es más difícil digerir la victoria que la derrota). Muéstales el camino para que sepan recomponerse, para que sean capaces de seguir luchando y puedan volver a darlo todo, tanto en el deporte como en el cole o en su grupo de amigos.

Cuántas personas se excusan en el «yo soy así» y no hacen nada por dirigir sus vidas. Les da miedo el cambio, no quieren sufrir, no quieren aplazar el placer inmediato por el éxito final a largo plazo. Les recompensa más comerse la tableta de chocolate a pesar del sobrepeso y los riesgos para la salud, que demorar ese impulso en pro de un hábito de vida saludable.

Estas personas se sienten mal, tristes y les cuesta salir de su estado anímico. Lo cierto es que pueden controlar mucho más de lo que imaginan porque la mayor parte de esas elecciones que hacen durante el día dependen de ellos. Estamos rodeados de personas que eluden sus obligaciones e incluso sus placeres. Se justifican en su forma de ser como si no hubiera opción al cambio.

El destino está en tus manos, pero necesitas saber y ser consciente de qué parte del destino está bajo tu control. Imagina un viaje en coche. Tienes que llegar al final del camino y durante el trayecto vas decidiendo a la velocidad a la que conduces, los riesgos que asumes adelantando, cuándo paras a descansar y muchas otras situaciones. Es cierto que no podrás hacer nada sobre el que te viene de frente conduciendo de forma irresponsable, pero mucha parte del viaje sí está bajo tu responsabilidad. Conocer y poder intervenir sobre nuestras responsabilidades nos da control, seguridad y nos ayuda a mantener un concepto positivo sobre nosotros mismos.

Cuando te encuentres ante una situación de éxito, analízala y descríbela de forma breve. Fíjate en el siguiente ejemplo: «He conseguido sacarme el carné de conducir. Tengo treinta y cinco años y era un hándicap para buscar trabajo, me daba mucha pereza, pero al final he aprobado».

¿EN QUÉ HAS INTERVENIDO PARA CONSEGUIR ESTE ÉXITO?
¿QUÉ HAS HECHO? ¿DE QUÉ ERES RESPONSABLE?

He tomado la decisión, me he apuntado a la autoescuela y me he quitado horas de sueño estudiando por la noche cuando los niños estaban dormidos.

¿QUÉ DICE ESTO SOBRE TI?

Que tengo fuerza de voluntad y que puedo conseguir cosas que me propongo a pesar de que me pareciera algo imposible de alcanzar.

¿CÓMO TE SIENTES?

Pletórica y con fuerza.

Ser consciente de cuáles son los factores de éxito y lo que eso significa con relación al concepto que tienes de ti te permite volver a repetirlo en la siguiente ocasión en la que tengas que ponerte a prueba.

Analiza ahora lo que sucede cuando te encuentres ante una situación de fracaso. Por ejemplo: «He empezado una dieta, me dijeron que en las dos primeras semanas perdería un kilo por semana y tan solo he logrado perder medio kilo en quince días».

¿QUÉ DEBERÍAS HACER CUANDO TE VUELVAS A ENCONTRAR
EN UNA SITUACIÓN SIMILAR O PARA CONSEGUIR EL ÉXITO?

Ser perseverante. Igual debería añadir un programa de ejercicio físico. Podría empezar por caminar. También tengo que pensar que todas las personas no reaccionan igual y necesito paciencia.

¿CUÁLES SON LAS BARRERAS O IMPEDIMENTOS QUE TE LIMITAN?

El tiempo, más bien la organización. Creo que saldré temprano, sobre las siete y media, antes de que los niños se despierten para ir al cole.

PLAN PARA ALCANZAR EL OBJETIVO

Saldré a caminar los lunes, miércoles, jueves y sábados. Los días entre semana puedo salir de siete y media a ocho y cuarto. El sábado me lo tomaré con más tranquilidad. Necesito ir a comprar unas zapatillas adecuadas.

También puedes intervenir para que los niños tengan un adecuado *locus* de control y se responsabilicen de sus estudios, de su deporte, de su relación con los amigos y de otras áreas de su vida. Como entrenador y como padre o madre puedes formar y educar a tu jugador y a tu hijo. Primero para que lo dé todo en el campo, se esfuerce y trabaje para el equipo, y segundo para asimilar la derrota una vez que ya no podemos influir en el resultado. El ejemplo siguiente muestra cómo se comporta un niño que sabe perder y cómo podemos ayudarle:

— No hace alarde de emociones desinhibidas, como tirar botellas de agua con furia ni dar patadas al banquillo. ¡Cuidado con el descontrol! Los entrenadores tienen que dar ejemplo. Que se esté bajo un momento de tensión no significa que todo vale. Saber controlarse forma parte de la educación en valores.

— Felicita al rival por la victoria. A todos nos gusta que nos den la enhorabuena a pesar de que la victoria del otro suponga nuestra derrota.

— Anima a los compañeros, les apoya y transmite confianza, «no pasa nada, la próxima lo conseguimos».

— El malestar le dura un tiempo prudencial porque es capaz de apartar las ideas catastróficas. No se puede estar pensando en la derrota toda la semana. En la vida también están los amigos, el colegio y la familia. Nadie tiene la culpa de la derrota. Hay que centrar la atención en esforzarse en el próximo partido.

— Tú debes analizar el partido desde el *locus* de control interno. Haz preguntas a los chavales del tipo: «¿Qué podemos corregir que dependa de nosotros en el próximo partido?», «En qué nos tenemos que centrar para ganar en el próximo partido?».

Tanto cuando tu hijo acierte como cuando se equivoque, hazle preguntas que no se dirijan al juicio de valor, sino a la conducta. No tendrá confianza contigo si cuando se equivoca le tachas de vago o de flojo. No le apetecerá abrirse y sincerarse porque para él el castigo será la descalificación.

Cuando destaque en algo pregúntale cuánto esfuerzo le ha costado, qué tiene que le hace ser tan brillante o cómo lo ha logrado. Procura que sus respuestas le hagan sentir

bien, que se sienta reforzado y que asimile que su forma de comportarse y de esforzarse es lo que le ha llevado a conseguir el objetivo. Relacionará el esfuerzo al logro.

No es aconsejable hacerle comentarios que resten su compromiso o que le hagan dudar de su esfuerzo, como «era un examen muy fácil» o «las demás gimnastas no tenían nivel ninguno». La lectura de estos comentarios será que él no destaca por su esfuerzo o porque sea bueno, sino porque los demás no tienen nivel. Esto son atribuciones relacionadas con el *locus* de control externo. Relacionará, entonces, que aprobar el examen o ganar la competición no depende de él, sino del nivel de los rivales, y su esfuerzo y su trabajo no es tan relevante.

Cuando suspenda un examen, no sea obediente o fracase de alguna manera, puede hacer preguntas como: «¿En qué medida crees que puedes hacer las cosas de forma diferente para que la próxima vez apruebes el examen?». Si ves que no obtienes una respuesta, ayúdale diciendo si una solución no sería dedicar más horas al estudio y a planificarse mejor. «¿Crees que hay algo que no dependa de ti?». Cuando te dé una respuesta, como que le ha faltado tiempo para contestar las preguntas del examen, busca siempre la forma de que se vuelva a responsabilizar: «Hija, si hubieras estudiado un poco más, la información hubiera fluido y seguro que hubieras aprovechado más el tiempo».

También le puedes preguntar cómo crees que se sentiría si invirtiera más esfuerzo en el próximo examen y si hay algo en lo que tú le puedas ayudar para que lo consiga.

CONSEJO

La única forma de superarte y crecer como persona es, primero, potenciar tus virtudes, que te sientas seguro y conozcas en qué medida la historia la escribes tú; y segundo, corregir tus debilidades para superarte cada día. Así conseguirás vivir de forma plena y consciente, interviniendo en la historia de tu vida.

FICHA DE TRABAJO

Describe de forma breve lo que ha ocurrido ante una situación de éxito. Luego, contesta a las preguntas del primer cuadro. A continuación, analiza y contesta en el segundo cuadro qué ha ocurrido cuanto te encuentras ante una situación de fracaso o cuando algo no ha sucedido como tenías planificado.

ANTE UNA SITUACIÓN DE ÉXITO
¿EN QUÉ HAS INTERVENIDO PARA CONSEGUIR ESTE ÉXITO? ¿QUÉ HAS HECHO? ¿DE QUÉ ERES RESPONSABLE?
¿QUÉ DICE TODO ESTO SOBRE TI?
¿CÓMO TE SIENTES?
ANTE UNA SITUACIÓN DE FRACASO
¿QUÉ DEBERÍAS HACER CUANDO TE VUELVAS A ENCONTRAR EN UNA SITUACIÓN SIMILAR O PARA CONSEGUIR EL ÉXITO?
¿CUÁLES SON LAS BARRERAS O IMPEDIMENTOS QUE TE LIMITAN?
PLAN PARA ALCANZAR EL OBJETIVO

12

LA ESTABILIDAD EMOCIONAL

Si hay algo que todos perseguimos en esta vida es la paz interior, el famoso equilibrio emocional. Cuando estamos en paz, cuando no hay contradicciones internas ni ese diablillo que se debate continuamente con el ángel que llevas dentro, es como si nuestro ejercicio gimnástico, el baile o la relación con nuestros hijos fluyeran. Eres capaz de estar en silencio sin sentir ansiedad, las cosas pendientes ocupan su lugar, sin torpedear tu presente, dejándote disfrutar del momento. Eres capaz de tomar un café y estar solo concentrado en la bebida, hablar con un amigo y estar pendiente solo de la conversación. Vives el momento.

En cambio, las personas atormentadas por problemas que magnifican y a los que dan un valor que no tienen son incapaces de disfrutar de la vida en general y de alcanzar ese estado *flow*. Desconocen que su mundo funciona mejor de lo que ellos imaginan, porque sus tormentos, por un lado, les impiden ver con perspectiva y, por otro, les dificultan recrearse en lo que sí funciona. Tienen un cerebro dirigido a la detección del malestar, los problemas y el fracaso. Su visión catastrófica del mundo tiñe todo aquello en lo que sí son eficaces y el éxito que han alcanzado.

Las personas que sienten desasosiego piensan que los demás perciben su nerviosismo y malestar, aunque no es así. ¿No te ha ocurrido que paseando ansioso o tristón te has fijado en los demás y has pensado: «Menuda suerte, la gente está bien, es feliz»? Esta reflexión es propia de los que se sienten mal. Lo cierto es que todos los que ves por la calle tienen una vida rica..., pero rica en general: en problemas, en trabajo, en desempleo, en relaciones tormentosas y relaciones de amor.

La gente no camina con un cartel colgado al cuello en el que se lee «Tengo ansiedad, no soporto entrar en los grandes almacenes», o «Soy un obsesivo, continuamente me vengo abajo pensando en las enfermedades y en la posibilidad de contagiarme», o «Soy un desastre en mis relaciones amorosas, siempre elijo a la persona que no me conviene y me hace daño».

El deporte de alto rendimiento y la vida son tan complejos que poder coordinar todo para que las piezas encajen es una tarea difícil. Solo cuando el puzle está completo es cuando nos permitimos ser felices. Pero, ¿alguna vez en la vida va a estar el puzle terminado? Necesitamos buscar un estilo de vida «mentalmente saludable» con el que nos podamos sentir a gusto y recrearnos para alcanzar un estado regular de bienestar. Y la pregunta es: ¿qué es lo que se necesita para ser feliz?

La principal fuente de felicidad para la mayoría de las personas consiste en poder vivir de acuerdo a su escala de valores. Veamos esta clave y otras más.

NUESTROS VALORES

Todos hablamos de los valores: la educación en valores, ser fiel a nuestros valores... ¿Pero tienes claro de qué se trata? Los valores son aptitudes que cuando te las saltas sientes vergüenza, culpabilidad y otros sentimientos horribles. Los has ido interiorizando desde pequeño, inculcados a través de tu familia, los profesores, tus amigos o el equipo con el que practicabas deporte. Componen una serie de normas y reglas por las que te riges a la hora de actuar, tanto en tu trabajo como en tu vida personal o en tu relación con las personas.

Tus valores forman un eje transversal y te acompañan a lo largo del camino. Los vas interiorizando y los haces tuyos, y te acompañan hasta el final de tu vida. Es muy difícil que las personas modifiquen su escala de valores porque se convierten en leyes universales que lo rigen todo.

Ejemplo de valores son la honestidad por encima del beneficio personal, el trato que damos a los amigos, prestar ayuda a quien lo necesita, ser benevolente con los que no conocemos, priorizar tus actividades personales por encima de las necesidades de otros, el respeto en la comunicación..., formas de comportarnos y de ser que nos definen y nos posicionan ante los demás. Cada vez que los alteramos, las emociones negativas se disparan. Son varios los motivos que hacen que perdamos o alteremos estos valores:

— A pesar de que en tu escala de valores está el no perder el control y beber con prudencia, hay amigos o personas importantes para ti que te presionan: «Venga hombre, cómo no te vas a tomar otra copita, pero si es viernes».

— El estrés y el ritmo de vida que te bloquea y provoca no estar atento a detalles que sí son fundamentales para ti. Puedes olvidarte de llamar a una amiga a la que acaban de intervenir a su hija de anginas. No es una operación relevante, pero a ti te gusta estar pendiente de tus amigos.

— El estado anímico influye de forma negativa. Por ejemplo, puedes tener un mal día en el trabajo, estar muy deprimido y al llegar a casa no tener ganas de hacer la cena de tus hijos, a pesar de que la alimentación de los niños es algo muy importante para ti. Lo peor es que luego te sentirás fatal por dos motivos: el mal día en el trabajo y la culpabilidad que supone no haber hecho una cena equilibrada. No debes sentirte así, simplemente busca una alternativa a tu reacción para que la próxima vez puedas tener otra respuesta.

PARA MÍ ES IMPORTANTE...	Y HOY HE REACCIONADO...	ME HA HECHO SENTIR...	LA PRÓXIMA VEZ QUE ME VEA EN ESTA SITUACIÓN...
Tener paciencia y ser benevolente cuando conduzco.	Hoy he pitado a diestro y siniestro, incluso he llamado «capullo» a voz en grito delante de mis hijos a uno que no me ha cedido el paso.	Fatal, sin control sobre mí mismo.	Trataré de darme instrucciones del tipo: calma, esto no es una batalla, hay mucho tráfico, concéntrate en la música.

BUSCAR EL EQUILIBRIO INTERIOR

Se trata de estar a gusto contigo mismo y con cómo piensas, sientes y te comportas. Independientemente de que algunas áreas de tu vida no funcionen como deseas, tienes que ser capaz de reconocer lo que haces bien, cuáles son tus recursos, tus destrezas, y que esta información te permita sentirte seguro y competente. Si magnificas lo que no funciona de tu vida, no podrás prestar atención a aquello en lo que sí eres excelente. Céntrate en aquello para lo que te observas como alguien competente, capaz y con potencial. Esta visión de ti te dará seguridad y te permitirá repetir y poner en práctica lo que controlas y manejas bien.

Te sentirás bien contigo mismo si miras dentro de ti y ves cosas que te gustan, lo que aceptas, lo que aprecias y lo que te da valor. Eres grande por lo que aportas y no eres menos por lo que no controlas. Prueba a escribir aquello en lo que funcionas en tu vida y describe al lado cuáles son tus recursos personales que te permiten tener éxito. Mira el ejemplo: «En mi vida tengo éxito en...:

— Mi relación con los amigos. Mis recursos personales son: ser honesta, ser respetuosa, no me gusta ridiculizar a nadie ni reírme de la gente, soy entregada con mis amigos, me gusta ayudar y me siento bien cuando lo hago.

— En las rutinas de mi casa. Mis recursos personales son: ser ordenada y disciplinada para que mi hija lleve una rutina con los horarios de sueño y de comida; ser sacrificada, porque a pesar de no tener ganas muchas veces de hacer las cosas de casa, me lo impongo y no postergo nada. Me siento confortada y pienso que esto beneficia a mi familia.

— Con los clientes de la tienda. Mis recursos personales son: ser simpática y amable, me gusta que los clientes se sientan bien atendidos; ser empática, me pongo en su lugar. Busco sus necesidades a pesar de no compartir muchas veces sus gustos; ser honrada. No les digo que algo les queda bien si no es así, no priorizo la venta por encima de sus necesidades.

Si contemplas el mundo desde esta perspectiva te darás cuenta de que dentro de ti existen muchas virtudes a las que no les prestas atención porque estás concentrado en lo

que es disfuncional y eso lo tiñe todo. Eres grande, tienes potencial; no eres perfecto, nada más.

SER FELIZ CON TU IMAGEN

La imagen que proyectas es la misma que los demás tienen de ti. Por desgracia, en el mundo en el que vivimos hoy, uno de los valores está basado en que lo bello es bueno, sobre todo en la mujer. De nada nos sirve debatir aquí lo superficial de esta escala de valores, porque lo cierto es que la publicidad nos ofrece imágenes de mujeres de cincuenta años que aparentan veinte, retocadas con Photoshop, sin arrugas, sin manchas, completamente recauchutadas, embutidas en ridículos vaqueros de la talla 36, con un pecho desorbitado que atenta contra las leyes de la gravedad.

Y tú, mujer, que tienes tres hijos, una vida ajetreada en la que compaginas trabajo fuera y dentro de casa, que te impide dedicar cinco horas diarias a masajes, maquillaje, gimnasio y morirte de inanición para meterte en esa talla, te sientes tremendamente mal. ¡No estás a la altura! Y la mayoría de las veces, la exigencia te la creas tú misma; nadie te pide esa delgadez, nadie te pide esa piel de fotografía, ni tu pareja, ni tus hijos ni la gente que te quiere. Y plantéate que, si en algún momento alguien te exigiera ser una Barbie, deberías dejarle de lado.

En relación al exterior, tienes que encontrar un punto de equilibrio. Lo cierto es que no puedes abandonarte ni acomodarte. Muchas mujeres después de tener hijos y estar felizmente casadas, se abandonan un poco. No se arreglan, cogen peso, dejan de maquillarse y de comprarse ropa atractiva. ¡Tampoco es esto! Busca sentirte a gusto contigo misma, tener el peso en el que te sientes ágil y que sea saludable para ti. A todos nos gusta estar bien con nuestro físico y aspecto, tener buena cara y que los demás nos digan «qué bien te veo».

Practica deporte, principalmente porque te permitirá estar más sano. Nuestros músculos están preparados para correr y saltar, no para llevar esta vida tan sedentaria a la que nos sometemos. El deporte ayuda a mantenerte en forma: quemas calorías, fortaleces tus músculos y generas endorfinas, la droga natural de la felicidad. Además, ayuda a controlar emociones como la tristeza y la ansiedad.

Come de forma saludable. No se trata de obsesionarse con ningún tipo de dietas con las que luego terminas completamente desesperado, sino de tener un equilibrio. Lo que comes es tu gasolina, si echas nutrientes que no necesitas y que te perjudican estarás aumentado el riesgo de enfermedades. No se trata de alimentarte para adelgazar, sino de hacerlo de forma saludable.

Descansa, duerme. El sueño de calidad es un reparador. Te ayuda a ordenar todas las carpetas que tienes abiertas durante el día y permite que te levantes con las «pilas alcalinas». Si priorizas series y lectura hasta las tantas de la noche, no dormirás lo suficiente. Necesitas «pasar la ITV», tanto mental como física, y estar bien cuando te levantes.

Además de facetas tan básicas como el deporte, la alimentación y el descanso, piensa en la importancia de tu imagen. Las personas sacan conclusiones a la velocidad de la luz cuando nos ven. Se crean juicios de valor sobre nuestra inteligencia, estatus, clase social, carácter, etc., solo con la primera impresión. Y esta primera impresión cuesta mucho modificarla.

No se trata de que te vistas y arregles como los demás esperan de ti, pero sí de acuerdo a lo que son tus objetivos. Si vas a participar en un proceso de selección, piensa cuál es la imagen que debes dar en ese puesto de trabajo y manipula tu apariencia de tal forma que sea coherente con el puesto. Y lo mismo para cualquier otra situación, como quedar con alguien en quien estés interesado, ser aceptado en un nuevo grupo de trabajo o en el grupo de senderismo al que te has apuntado. Si quieres formar parte de un grupo, ser aceptado y que no te califiquen por alguna excentricidad, proyecta una imagen de acuerdo a la situación.

Por lo general, independientemente de los gustos a la hora de vestir, las personas rechazan la falta de higiene personal, la ropa sucia, el mal aliento, las uñas descuidadas y un pelo grasiento o desarreglado. El atractivo está más relacionado con esa imagen de paz, serenidad, coherencia entre nuestra forma de presentarnos y nuestra personalidad, nuestro carisma, que tener una talla de modelo y una cara sin arrugas como una encimera de Silestone. Se valora la naturalidad y ser tú mismo. Así no engañarás a nadie y nadie se sentirá defraudado.

LA ZONA DE CONFORT

La zona de confort es el estilo de vida al que estamos acostumbrados, el sistema de creencias que tenemos y las cosas que hacemos de forma rutinaria. La mayoría de las conductas que realizamos se hacen para buscar esa zona confortable. Relacionada con el confort está la seguridad, es decir, el instinto de supervivencia; buscamos estar a salvo y sentirnos protegidos. Se trata de transformar las situaciones que vivimos en hábitos con los que sentirnos a gusto.

Muchas personas están en su zona confortable pero no se sienten cómodos y el motivo es porque existe un continuo inconformismo, el famoso «¡quiero más!». Siempre quieren más y mejores cosas. Lo que consiguen enseguida pierde valor y solo piensan en cómo comprar un mejor coche, una casa más grande o una ropa más cara, como la que lleva su vecina. Hay que aprender a valorar lo que tienes. Piensa en cuánto te ha costado conseguirlo y lo que luchaste hasta llegar donde estás ahora. Piensa que la vida pasa mientras tú sigues luchando por batallas que no valen la pena.

Estar en tu zona de confort puede ser el resultado de sentirte pleno, a gusto. Pero en el momento en el que esa zona te limita, debes plantearte un cambio. Estar en esta zona significa recrearte en lo que has alcanzado, disfrutar de tu momento, pero nunca dejar de avanzar por estar cómodo. Fíjate en el ejemplo siguiente: estás en una discoteca. Ves a un grupo de chicas y entre ellas te llama la atención una que es preciosa. Es tu tipo y desearías acercarte a ella para decirle algo, para entablar conversación, para conocerla.

Sin embargo... te pones nervioso, tu pulso comienza a acelerarse, tu mente empieza a jugar en tu contra y al final acabas yendo a la barra a por una copa. Cuando vuelves, las chicas ya se han ido. Suspiras aliviado, ¡ellas han decidido por ti! Ya no tienes que tomar la terrible decisión de entrar. Tu pulso se normaliza y te vuelves a sentir cómodo. Una parte de tu cerebro murmura: «Debería haberme atrevido, la próxima vez lo haré», pero en el fondo te sientes mejor, como si te hubiesen quitado un peso de encima. Porque te has quedado en tu zona de confort.

Este ejemplo tiene un sentido evolutivo muy claro: no te expones a nada que sea extraño porque piensas que tal vez no tienes recursos suficientes y así evitas el peligro. Pero también conlleva una enorme desventaja: pierdes oportunidades en la vida, te estancas y no progresas.

Puedes recrearte en tu zona de confort trabajando un ejercicio como el que te muestro a continuación: piensa en cuál es tu zona de confort, ese sitio en el que te sientes cómodo.

MI ZONA DE CONFORT ES...

Un rincón de mi casa en el que hay silencio me gusta la luz que entra por la ventana y tengo un sillón muy confortable para leer. Otra zona de confort es el paseo que doy los sábados por la mañana, compro la prensa, me siento en una terraza, si hace sol, a tomar un café y leo; miro a la gente pasar y puedo estar ahí más de hora y media.

¿QUÉ TE HACE SENTIR BIEN EN ESTE LUGAR?

Estar en mi casa me hace sentir paz y sosiego, y el desayuno de los sábados me llena de energía, me da la sensación de que el tiempo se para.

CERRAR CARPETAS ABIERTAS

Hay carpetas en la estantería de nuestra vida que convendría cerrar. Debemos echar el candado cuando se den una de estas circunstancias:

Tenemos recuerdos dolorosos del pasado que ya no tienen remedio

Cada vez que pensamos en ellos nos generan malestar, incluso emociones con un impacto fortísimo, y las revivimos como si hubieran ocurrido ayer. Muchos de mis pacientes no consiguen ser felices, no porque no estén actualmente en su zona de confort, sino porque se quedaron atrapados en su pasado. No se desprenden de él. Escucho historias emocionalmente intensas, cargadas de dolor, padres que no supieron

ejercer como tales, insultaron, ridiculizaron y marcaron la personalidad de sus hijos, niños maltratados por sus compañeros de colegio, etc.

Si has vivido una de estas historias, debes saber que lo normal es que nos haya ocurrido a todos. Muchos tenemos una carpeta como esta, más o menos dolorosa, pero unas personas son capaces de desprenderse de ellas y otras no. Aquellas que consiguen vivir en el presente inmediato, en el esto, aquí y ahora, utilizan recursos muy eficaces:

— Se centran en lo que les está pasando ahora, en la vida que disfrutan en ese momento. Dirige tú la atención a lo que te hace feliz: a tu trabajo, a tu familia, a tu independencia, a salir a dar un paseo. Haz el ejercicio de recordarlo de vez en cuando, obligate a pensar con qué disfrutas y hazlo con todo lujo de detalles.

— En su escala de valores está el perdón. Buscan justificar de alguna manera el porqué de esa situación que vivieron, le dan una explicación sana de tal forma que nadie salga dañado y facilite el perdón. Por ejemplo, en lugar de decir «Mis padres fueron horribles, los odio, me trataron mal, no deberían haber tenido hijos», piensa: «Bueno, nadie nos enseña a ser padres, la verdad es que no me puedo poner en su lugar, pero imagino que algo tendrían en la cabeza para actuar así». Buscar una justificación como esta no te obliga a mantener una relación estrecha con ellos, si no lo deseas. Perdonar no significa que tengáis que comer los fines de semana juntos, si eso te hace sentir incómodo; significa cerrar la carpeta para que yo, principal protagonista de mi vida, pueda disfrutar de lo que ahora sí me hace feliz.

— Apartan las ideas negativas, no se recrean en ellas. Cada vez que aparezca la idea de infelicidad de tu niñez di «basta», y sustituye el recuerdo que te atormenta por «el pasado es pasado, ahora es cuando puedo ser feliz».

Puedes hacer un ritual para simbolizar el cierre de la carpeta. Compra una y escribe en un folio la historia que vas a cerrar —«esta es la historia de mi niñez desgraciada, porque tuve unos padres que nunca me apoyaron, me decían cosas como que no servía para nada, que era una mala hija, que estaba gorda y que mejor no hubiera nacido»—, a continuación redacta por qué vas a cerrar la historia: «Porque quiero desprenderme de mi pasado», «Porque necesito ser feliz de una vez por todas», «Porque no voy a permitir que nadie controle mis emociones», etc. Ahora cierra la carpeta, grápala alrededor o ponle un lazo y anúdala. Elige un lugar de tu casa en el que vas a ir archivando lo que no te sirve o sencillamente tírala a la basura.

Y ahora respira, relájate, esto se ha acabado. Cada vez que aparezca esta historia en tu cabeza, no la leas; ese libro te lo sabes de memoria. Apártate de él, toma distancia. Puedes decirte a ti mismo: «Esta es la historia de mi niñez, la conozco».

También puedes elegir una frase que sustituya esa preocupación. Por ejemplo, cada vez que pienses en el pasado di «basta» y sustituye por «esta carpeta está cerrada». En el caso en el que aparezca otra vez, vuelve a decir «basta» y a sustituir. Tu cerebro terminará por aprender que este tema no te interesa y que no tienes pensado prestarle atención.

Situaciones que no están bajo nuestro control

Depende de ti dejar que estas carpetas abiertas controlen tu vida, ciérralas, tíralas a la papelera de reciclaje y decide liberarte de ellas. Mi amigo Raúl, un arquero con el que llevo trabajando muchos años, me dijo una vez: «Patri, si no está para ti, no estará aunque te pongas, y si está para ti, estará aunque te quites». Pues esta sabia frase ilustra este apartado.

Algunas situaciones de nuestra vida, tanto por las personas que las protagonizan como por las circunstancias de las que se rodean, no están bajo nuestro control. La vida debería ser en muchos casos un estado *flow*, que pudiera fluir, con armonía y paciencia. Desatienes muchas señales porque no te interesa ni lo que oyes ni lo que ves, y te complicas con personas y vivencias que fuerzas.

Si te detienes a pensar con tranquilidad, te das cuenta de que hay muchas situaciones en la vida en las que te podrías ahorrar energía, tiempo y desgaste que nadie va a valorar. Al desatender señales que te dicen «que no está para ti» creamos un ambiente de engaño, en el que no encaja tu objetivo a pesar de que quieras creer que es así. Ejemplos tenemos y muchos:

— Personas a las que persigues, te enamoras e interpretas cualquier señal como que la otra parte también tiene interés por ti. He visto a mucha gente en la consulta perder la dignidad y los papeles persiguiendo fantasmas, arrastrarse, ser conocedores de que el otro o la otra los estaba ninguneando y, aun así, agarrarse como si fuera la última oportunidad de sus vidas. Hay momentos en los que debes saber perder y dejarlo pasar.

— Otras personas piensan que por comportarse de forma perfecta o intentarlo van a conseguir que les quieran. Y tampoco es así. Puedes ser una madre ejemplar, una esposa magnífica, la trabajadora más eficaz, que si la otra persona no te quiere, no va a entender todas estas razones que para ti son suficientes y valiosas.

— Hay partidos en los que lo das todo, rematas a puerta, juegas con intensidad, defiendes con seriedad... y sin embargo, ese día no está para ti. Te has entregado a fondo y no te has llevado nada.

A veces no conseguimos lo que deseamos porque simplemente no depende solo de nosotros, sino que existen terceras personas en el proceso que torpedean u opinan de forma diferente, o tienen una escala de valores que nada tiene que ver con la nuestra. Y donde nosotros vemos éxito, los demás ven barreras —o se las inventan—.

Y qué decir de la parte de la suerte que no es controlable, tanto de la buena —alguien compra un solo número de lotería y le toca, y otro compra veinte décimos y no gana nada—, como de la mala —conduces con prudencia por tu carril y aparece un desalmado irresponsable con niveles de alcoholemia de más y provoca un accidente—.

Debes aprender a relajarte y tomar conciencia de que forzar una situación no hace que ocurra ni que mejore. Y que normalmente esas te dan señales que no escuchas. Sería mucho más constructivo dirigir la energía a aquello con lo que puedes obtener resultados. A veces no pasa nada por decir «se acabó» e iniciar un camino y un objetivo nuevos, que te llenen de ilusión, que el esfuerzo que realices suponga un premio y que sea recíproco si se trata de relaciones personales. Prueba a analizar la situación. Describe la

situación que te está generando desasosiego y la que te impide tener esa estabilidad emocional y poder disfrutar del presente.

María vino a la consulta completamente desquiciada, había perdido cuatro kilos en tres semanas y no podía conciliar el sueño. Me dijo: «Me gusta muchísimo un chico, tanto que no puedo dejar de pensar en él. Le mando mensajes, le hago llamadas perdidas. En ocasiones me contesta y me dice que tiene mucho trabajo. Yo creo que le gusto porque a veces me hace caso. Conmigo es muy simpático cuando hablamos y hemos quedado alguna vez. Lo estoy pasando muy mal, cada vez que le mando un mensaje miro quinientas veces el móvil, miro la pantalla como si estuviera ciega buscando lo que no hay. Me entra tal nerviosismo cuando no me contesta, que apago el móvil, le quito el volumen, lo vuelvo a encender, luego digo que lo que sea, pero lo vuelvo a apagar y siento que estoy perdiendo la cabeza. No soy feliz así, pero tampoco puedo olvidarme de él ni dejar de mandarle mensajes».

Le pedí que buscara señales objetivas de por qué debería cerrar esta carpeta. Al principio fue incapaz de hacerlo, pero después de razonar y pensar conseguimos encontrar algunas:

— «Porque lo que obtengo de él no es suficiente o por lo menos no es lo que yo necesito».

— «Porque esta situación me genera tales niveles de ansiedad que me impide concentrarme en mi trabajo».

— «Porque estoy todo el día de mal humor y me siento como en la montaña rusa. Si me contesta, soy la persona más feliz del mundo y cuando no lo hace me hundo».

— «Porque tengo la sensación de descontrol. Necesito desintoxicarme, pero no sé si voy a poder».

Elabora tu plan de acción. Piensa que la ansiedad que te va a generar tomar una decisión y ponerla en práctica será igual que la que ya estás sufriendo ahora. Así que no lo retrases más y actúa. María decidió:

— Que no debía seguir luchando por una relación que le estaba costando más sufrimiento que bienestar.

— Que iba a dejar de mandarle mensajes. Que antes de hacerlo, llamaría a alguien para desahogarse o me mandaría a mí el mensaje que iba dirigido al chico.

— Que iba a practicar alguna técnica de relajación y hacer cosas con las que antes disfrutaba: salir a correr, quedar más con los amigos, que los había abandonado porque el malestar le impedía quedar y disfrutar.

— Que asumiría que iba a pasarlo mal durante unas semanas y que esto formaba parte de «desengancharse».

CONSEJO

No te saltes tus reglas, esos valores que son importantes para ti; busca el equilibrio interior y exprime los buenos momentos, no te abandones físicamente y cierra carpetas. Acomódate, fluye, pero para disfrutar; y no dejes de perseguir los sueños que dependen de ti.

FICHA DE TRABAJO

Cada vez que traiciones uno de tus valores, no te sientas mal, simplemente busca una alternativa a tu reacción para que la próxima vez estés «entrenado» y puedas tener otra respuesta. Completa el primer cuadro fijándote en el del capítulo.

A continuación, rellena el cuadro «Buscar el equilibrio interior». Piensa en aquellas áreas de tu vida en las que te desenvuelves con éxito, y anota al lado cuáles son tus recursos personales y qué tienes tú que te permite ser eficaz en esas facetas.

En el siguiente cuadro, «La zona de confort», responde a las preguntas fijándote, si quieres, en el ejemplo del capítulo. Recréate en él, visualiza cómo te sientes ahí, qué disfrutas, busca sensaciones, sonidos. Déjate llevar por la experiencia.

Después rellena el cuadro correspondiente a «Cerrar las carpetas abiertas». Por una parte, la carpeta de recuerdos dolorosos que ya no tienen remedio, explicando cuál va a ser la historia que deseas cerrar y cuáles son los motivos. Luego, ciérrala, grápala alrededor o ponle un lazo. Elige un lugar de tu casa en el que vas a ir archivando lo que no te sirve o tírala a la basura.

Para finalizar con estas prácticas, anota lo que no depende solo de ti y que te está haciendo sufrir, y lo que te impide tener la estabilidad emocional que necesitas para disfrutar del presente.

VIVIR CONFORME A TUS VALORES			
PARA MÍ ES IMPORTANTE...	Y HOY ME HE COMPORTADO O HE REACCIONADO...	ME HA HECHO SENTIR...	LA PRÓXIMA VEZ QUE ME VEA EN ESTA SITUACIÓN TRATARÉ DE...
BUSCAR EL EQUILIBRIO INTERIOR			
TENGO ÉXITO EN/MI VIDA FUNCIONA EN...	LO CONSIGO, TENGO LOS RECURSOS...		

LA ZONA DE CONFORT	
MI ZONA DE CONFORT ES...	
¿QUÉ TE HACE SENTIR BIEN EN ESTE LUGAR?	
CERRAR LAS CARPETAS ABIERTAS	
RECUERDOS DOLOROSOS	
¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS?	
SITUACIONES QUE NO DEPENDEN DE TI	
DESCRIBE LA SITUACIÓN QUE TE GENERA DESASOSIEGO	

13

MIEDO Y ANSIEDAD

Imagina y piensa qué emoción pueden sentir los deportistas cuando pierden un partido, tanto si lo han dado todo en el campo como si han tenido un día horrible; cuando tres días antes de una competición olímpica sufren un virus gástrico o cuando deben volver a competir en una prueba donde en las dos últimas ocasiones han perdido a pesar de saber que eran superiores.

La respuesta ante estas circunstancias es ansiedad, nervios, malestar y estrés. Y ahora piensa en estas otras situaciones:

— Eres el candidato a una entrevista de trabajo. Te encuentras en la sala de espera y estás deseando tener un puesto como el que ofertan.

— Te has hecho una analítica porque el médico ha detectado un bultito y los resultados tardarán tres días en dártelos.

La mayoría de las personas sienten miedo o ansiedad en estas situaciones. Pero no hay que olvidar que esa angustia y esa aprensión nos han permitido sobrevivir. Muchos de mis pacientes, cuando estamos finalizando la terapia, me dicen que el miedo que les queda es el de volver a tener ansiedad y estrés. A esto se le llama miedo al miedo. Me preguntan que si alguna vez en la vida dejarán de tener ansiedad y les respondo que nunca, jamás. Antes de que te alarmes te explico el porqué.

La respuesta a la ansiedad es un mecanismo con el que contamos los seres humanos que nos protege frente a las amenazas. Lo que hemos descrito anteriormente, tanto las situaciones deportivas como las de la vida cotidiana, son interpretadas por el que las sufre como una amenaza. No estar al cien por cien en los Juegos Olímpicos, después de estar cuatro años preparándolos, es entendido como una pérdida total después del esfuerzo.

El cerebro acaba de detectar un peligro, y desata la señal de alarma. Funciona de forma similar al mecanismo de la fiebre y del dolor. Cuando sufrimos una infección, el cuerpo emite la señal de fiebre para avisarnos de la amenaza con el fin de tomar medidas y frenar la infección. De la misma manera funciona la respuesta de miedo o ansiedad. Nos previene de que algo malo nos puede suceder.

Si por algún motivo tu cuerpo o tu cerebro anulasen la respuesta de ansiedad, ¿qué harías si en mitad de la noche vieses venir a alguien hacia ti, navaja en mano y con cara de pocos amigos? ¿Le saludas bajo un estado de paz y tranquilidad? ¡No!; gracias a la sabia naturaleza y a tu mecanismo de ansiedad, tu corazón late como si se fuera a salir del pecho, te aceleras y tu cuerpo se prepara para huir o para atacar.

La mayoría de amenazas que sufres a lo largo del día están creadas por tus interpretaciones sobre las cosas y la vida. Generas pensamientos tremendistas, catastrofistas y negativos que te dicen que algo malo va a pasar —«si conduzco, si entro

con mucha gente en un centro comercial, si noto que el corazón late más rápido de lo normal, si veo una serpiente, si tus hijos están jugando en los columpios e imaginas una posible caída...»—. Haces interpretaciones que anticipan cosas horribles, pero realmente no son tan aterradoras ni tan tremendas.

Esas interpretaciones generan una serie de síntomas que a veces llegan a ser tan fuertes y dañinos que las personas que los sufren se recorren toda clase de especialistas en medicina buscando una respuesta a su dolor de estómago, de cabeza o a su asfixia. Les cuesta mucho entender que son ellos mismos, a través de su forma de ver el mundo, los que desencadenan esa respuesta tan devastadora. Lo cierto es que hay casos en los que existe una predisposición genética, pero aun así, con la adecuada intervención psicológica y farmacológica, pueden tener su ansiedad y su miedo bajo control.

Físicamente, los síntomas típicos de la ansiedad son palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, dificultades para respirar o respiración agitada, dolor de cabeza, pérdida o aumento del apetito, problemas para conciliar el sueño, temblores, sequedad de boca, palidez facial, tensión muscular, cursos de diarrea y estreñimiento...

En el ámbito psicológico puedes tener la sensación de pérdida de control, desamparo, tristeza, bloqueo mental, falta de memoria o problemas de concentración... Y conductualmente hay muchas personas que lloran, presentan risa nerviosa, aumentan sus tics, caminan de forma rápida, tartamudean, consumen más café, tabaco y alcohol e incluso abandonan actividades por el miedo. Y esta evitación no lleva más que a potenciarlo.

La mejor manera de vencer la ansiedad y las emociones negativas no es desactivando el mecanismo tan valioso que tenemos y que nos protege cuando realmente es necesario. La forma óptima para controlar esos estados emocionales adversos es aprender a interpretarlos de una forma menos dañina para ti y más racional —que no tiene por qué ser la manera más positiva—, dando a las cosas la seriedad justa, pensando que la gente no hace nada por maldad, practicando la benevolencia y buscando otras alternativas a los pensamientos irracionales. Los pensamientos negativos son los que te hacen daño; ellos son la amenaza y no el tráfico o los niños en los columpios.

Para que combatas el miedo y la ansiedad tenemos que trabajar en varios frentes a la vez:

Responsabilízate de tu estado anímico y practica un idioma más racional

Háblate de forma relajada, anticipando el éxito y cosas buenas, prepárate para sentirte bien en lugar de atormentarte. Cada vez que te encuentres mal o abatido, párate y mira cómo estás valorando esa situación en concreto. Seguro que es dañina para ti. Intenta hacer el ejercicio de pensar como lo haría alguien más positivo que tú, e intenta ver las cosas desde otro punto de vista.

Al principio es difícil, porque cada persona lleva toda su vida interpretando su estilo cognitivo. Pero si le dedicas un tiempo al día a entrenar alternativas racionales o

positivas, verás que tu cerebro pronto se siente a gusto con esta nueva forma de pensar y termina interiorizándolo y convirtiéndolo en un hábito. Anticipar el fracaso y hablarte de forma negativa tampoco funcionará. Ni te ayudará a encontrar soluciones ni a tomar decisiones. Ánimo, puede ser un ejercicio divertido y muy satisfactorio si observas las consecuencias emocionales.

En la siguiente tabla te vas a encontrar con autoinstrucciones que favorecen la respuesta a la ansiedad y algunas alternativas que te harán sentir más tranquilo y seguro.

SI SUELES VERBALIZAR...	MEJOR LO SUSTITUYES POR...
Estoy nervioso, no lo puedo evitar, siento que me sudan las manos.	Ese pensamiento no resulta útil en este preciso momento.
Me agobia este espacio cerrado, ¿y si me desmayo?	Tranquilo, respira; lo peor que puede pasar es que te sientes, bebas algo de agua y esperes a que se te pase. No es una amenaza real.
¡Qué mal me encuentro!	Respira, relájate; sabes hacerlo.
Y si me sale mal, y si me equivoco con esta decisión.	Tienes que asumir riesgos, solo así podrás avanzar. Nada que perder, mucho que ganar.
Y si me dicen que no, qué vergüenza, lo pasaré fatal.	Me sentiré mejor conmigo mismo si al menos lo intento. El «no» ya lo tengo.
Me da miedo hacerlo, no soy capaz, ya siento los nervios, estoy temblando.	Venga, evitar la situación no te va a ayudar; prueba, no te vas a sentir peor de lo que estás pasando en este momento.

Uno de los mayores miedos de una persona que sufre ansiedad es tener un ataque de pánico. Estos se caracterizan por la aparición de los siguientes síntomas: palpitaciones, aumento del número de latidos del corazón, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de ahogo o falta de aire, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácico, náuseas o molestias abdominales, inestabilidad, mareo o desmayo, desrealización —sensación de irrealidad— o despersonalización —sensación de estar separado de uno mismo—, miedo a perder el control o volverse loco, miedo a morir, sensación de entumecimiento u hormigueo, escalofríos o sofocos.

Los síntomas aparecen de una forma tan brusca que la persona tiene la impresión de muerte inmediata. Casi todos los que han sufrido un ataque de pánico se vuelven hipervigilantes y no hacen otra cosa más que estar pendientes de sus síntomas. Esto

provoca que perciban las señales del cuerpo potenciadas. Ocurre lo mismo cuando una mujer se queda embarazada..., que ve embarazadas por todos lados, y cochecitos y bebés.

Si te dedicas a buscar las señales de tu cuerpo las encontrarás y las escucharás mucho más de lo que las percibimos los demás. Seguramente tu corazón late al mismo ritmo que el mío, pero la diferencia radica en que tú lo escuchas y yo no. No porque sea sorda, sino porque mi atención está puesta en otro foco, mientras que tú solo te dedicas a ponerte la mano encima del corazón buscando la frecuencia de los latidos. Cada vez que detectes que «algo no funciona» como tú crees que debería ser, lo interpretarás como que vas a padecer un nuevo ataque de pánico. Entonces se activará la señal de amenaza en tu cerebro y tú solito terminarás desencadenándolo.

La primera vez que uno sufre un ataque de pánico suele terminar en el hospital con la idea de que está padeciendo un infarto. La solución suele ser, tras descartar el trastorno coronario, un ansiolítico y para casa. Pero a partir de ese momento esta persona ya no será la misma.

Por ello, si este es tu caso, cuanto antes busques a alguien que te ayude y te quite el miedo a sufrir otro ataque, antes podrás realizar tu vida con total normalidad. La ansiedad es incómoda, se pasa fatal, pero no es peligrosa. No te vas a morir de nervios, siempre que hablemos de sujetos sanos y no de enfermos coronarios.

Aprende a desactivar el sistema nervioso

Cuando el cerebro emite la señal de amenaza, nuestro sistema nervioso se activa de tal forma que nos prepara para correr o combatir. La sangre se distribuye a los músculos periféricos, el corazón late con fuerza, la respiración se agita... y nos convertimos en una máquina perfecta preparada para darse la carrera de su vida.

Las amenazas contra las que tenemos que luchar en la actualidad no son las fieras, sino la falta de empleo o una entrevista de trabajo, entre otras, y para ello necesitamos que nuestro sistema nervioso no esté sobreactivado. Además de la medicación, existen mecanismos naturales para controlar y disminuir este nivel de actividad:

La respiración diafragmática

Se trata de respirar profundamente, cogiendo aire despacio por la nariz y soltándolo también lentamente por la boca. Funciona como antídoto del estrés. Podemos aprender a controlar la actividad del diafragma con un pequeño entrenamiento. Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir, no puede purificarse de forma adecuada y los productos de degradación de las células van intoxicando lentamente nuestro organismo. Esto contribuye a los estados de ansiedad.

Trata de tumbarte, ponte cómodo y desabróchate el cinturón o cualquier botón que te presione, coloca la mano derecha sobre el abdomen y la izquierda sobre el pecho. Ahora respira profundamente. Si la mano que se levanta primero es la que está en el pecho

estás respirando torácicamente. Trata de que el aire baje al abdomen y que el diafragma se expanda. Cuando inspires, deja «que se hinche la barriga» y se llene completamente de aire. Cuando llenes la zona abdominal, sigue cogiendo aire y llena los pulmones, ahora es cuando debe levantarse tu mano izquierda. Luego, expulsa el aire poco a poco.

Respirar con el diafragma permite reducir los niveles de ansiedad, de irritabilidad, de depresión y de tensión muscular. Además, tiene la ventaja de que puedes practicar esta técnica en cualquier sitio, da igual que estés en el autobús, en la oficina trabajando o con los niños en el parque. No necesitas un sillón especial ni silencio.

Trata de entrenar la respiración en tandas de 10 o 15 respiraciones diarias. No necesitas dedicarle más de diez minutos al día.

Relajación mediante el suspiro

Es una técnica similar a la anterior. Sentado o de pie, trata de inspirar profundamente y suelta el aire de golpe, con fuerza. Hazlo de forma contundente, con un sonido de alivio. Puedes repetirlo las veces que lo desees.

Relajación muscular de Jacobson

Tiene un efecto poderoso sobre la tensión muscular. La respuesta de relajación es incompatible con la respuesta de ansiedad. O tu cuerpo está tenso o está relajado; ambas respuestas son antagonistas. Así que una de las mejores formas de combatir nuestros nervios es darles lo contrario: relajación.

Busca un lugar tranquilo en tu casa, siéntate o tumbate de forma cómoda. Aflójate el cinturón o cualquier prenda de vestir que sea ajustada. Baja la luz, apaga el teléfono y avisa a la familia de que no te molesten durante los minutos que dura la relajación. Piensa que este momento es para ti. Cuando practicas la relajación cualquier ruido te sobrecoge y te saca del estado de bienestar que perseguimos con la técnica. Ahora tensa y relaja los siguientes grupos musculares.

— La cara. Tensa de una en una cada una de las partes de la cara tal y como lo describo a continuación. Primero tensa la frente, luego los párpados, la nariz (estirando hacia arriba o hacia abajo), los labios (simulando un beso), los dientes (chocando las mandíbulas una contra la otra) y finalmente tensa la lengua apretando contra el cielo del paladar. Tienes que mantener la tensión del músculo alrededor de cinco o seis segundos y la relajación, unos ocho o nueve. Cuando tenses, concéntrate en los músculos que intervienen, fíjate en su tensión, por qué están así, trata de analizar ese estado y practica lo mismo cuando los relajes. Disfruta de la sensación tan agradable que supone tener los músculos relajados.

— El cuello, los hombros, el estómago y los brazos. Primero gira el cuello hacia un lado, tensa y relaja, y luego hacia el otro, tensa y relaja. Siente los músculos involucrados, siente la tensión y lo incómoda que es, y disfruta de la sensación. Eleva los hombros, mantén la tensión y relaja. Luego aprieta el estómago y la zona abdominal

fuertemente como si estuvieras haciendo abdominales, y después relaja y recupera tu respiración lenta y pausada. Por último, tensa el brazo derecho y luego el izquierdo. Tensa desde el hombro hasta la punta de cada uno de los dedos. Concéntrate no solo en la sensación de tensión, sino en la pesadez de tus brazos que no puedes mover.

— Las piernas. Trata de tensar fuertemente una de las piernas contra el colchón de la cama o contra el suelo, siente la tensión en toda la pierna y cómo la recorre de arriba abajo. Luego relájala y concéntrate en el peso de tu pierna. Primero hazlo con la derecha y luego con la izquierda. Acompaña la relajación muscular con una suave respiración, lenta y pausada, cogiendo aire por la nariz y soltándolo despacio por la boca. Si ya has entrenado bien la respiración diafragmática, la puedes aplicar mientras practicas la relajación muscular.

Técnicas de visualización

La visualización o imaginación dirigida permite crear un mundo que desees vivir en tu mente. A veces queremos relajarnos y nos imaginamos tomando el sol en una cálida playa, con una temperatura de primavera, sintiendo un ligero picor en la piel... Otras, necesitamos activarnos y nos imaginamos bailando, con euforia, caminando con paso firme y con ganas de comernos el mundo. Un mundo en ocasiones tan real que se siente y se vive de forma plena. Muchos de mis deportistas han visualizado competiciones y lo sienten de una forma viva, emitiendo su cuerpo respuestas fisiológicas tales como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración o la respiración agitada, como si estuvieran compitiendo.

La visualización es una herramienta magnífica para activarnos, pero también para relajarnos. Puedes crear un ambiente tranquilo, con una música relajante, sentado o tumbado cómodamente y pensar en todo lo que te hace sentir bien, incluso visualizar tus músculos pesados y relajados como si no tuvieras nada de lo que defenderte.

Recréate en ese lugar, puedes estar solo o acompañado, puede ser una playa paradisíaca o un paraje verde y frondoso de la naturaleza, puede oler a lluvia, a tierra, a frescor o puedes escuchar la brisa del mar y las olas rompiendo en la orilla. Déjate llevar y siente todo lo que te evoca esa imagen, cambiando de estímulos. En definitiva, diviértete y dedícale el tiempo que desees. Lo importante es relajarte y que te sientas bien.

Ejercicio físico

Está demostrado que practicar ejercicio físico de forma regular es un potente regulador de la tensión y de la ansiedad, además de favorecer estados de ánimo positivos y ser una conducta saludable. El cuerpo y la musculatura están preparados para tener una vida mucho más activa de la que tenemos. Nuestro cuerpo necesita deporte y no lo practicamos lo suficiente. De hecho, muchos de mis pacientes me han comentado que

cuando sufren un ataque de ansiedad lo único que les apetece es salir corriendo. ¡Lógico!, ya que es la respuesta adaptativa ante la amenaza.

Busca el deporte con el que disfrutes, que sea aeróbico. No es necesario que vayas a un gimnasio; puedes salir a caminar o bailar en casa. Trata de ejercitarte entre cuarenta y cinco minutos y una hora, y no te olvides de calentar y estirar. Tienes que sudar cuando realices el ejercicio, no vale solo con dar un paseíto a paso de tortuga. Si encuentras el deporte con el que te sientas identificado y lo disfrutas de verdad, no te dará pereza practicarlo. Cada uno tiene el suyo. Hacer deporte de forma regular debería ser una conducta tan normalizada como desayunar. No vale la excusa de no tener tiempo; está demostrado que las personas que practican deporte como filosofía de vida están tan ocupadas como tú... pero se organizan y priorizan mejor.

Risa

La risa es otra respuesta antagonista con la ansiedad. ¿Recuerdas cómo te sientes cuando estás con tu grupo de amigos, se cuenta un chiste, te partes de risa y a partir de ahí se genera un clima en el que no paras de reír durante un rato? Al final acabas relajado, porque la risa tiene ese efecto relajante. Existe mucho material visual —monólogos, series, películas— y de lectura que potencian la risa y que te pueden hacer sentir bien. Búscalo, es bueno para ti y para tu salud. Las personas que ríen y tienen buen humor son más felices y saludables; no subestimes el poder de la risa y el humor ni lo asocies con la conducta poco responsable. Al revés, las personas optimistas, que sonríen, que gestionan bien el humor, tienen más éxito tanto personal como laboralmente. Nos gusta rodearnos de gente feliz porque nos hace sentir bien.

Puedes prepararte ante una situación que te genere miedo o ansiedad con estos tres pasos —en los que tienes que incluir las estrategias del capítulo—:

1. Anticípate y prepárate ante la situación que te desconcierta. Cuanto más y mejor lo planifiques, mayor será tu seguridad. Por ejemplo, si tienes que hacer un viaje largo en coche y no te gusta conducir, y la última vez que condujiste te sentiste mal y te faltaba el aire:

- Practica la visualización. Siéntate tranquilamente y genera imágenes mentales sobre ti conduciendo. Imagina el recorrido completo, desde que sales de casa hasta que llegas a tu destino. El viaje es tranquilo, vas escuchando música, cantando y sonriendo.

- Respira. Oxigénate. Actúa de forma relajada.

- Verbaliza en el idioma racional: «Puedo conducir, todo el mundo lo hace», «Solo tengo que estar atento a los demás coches, tranquilo», «Me siento a gusto, conducir es una conducta normal, madura y responsable y yo también soy así».

2. Actúa ahora en la situación real. ¿Qué puedes hacer para estar centrado en la situación en lugar de seguir pensando en el miedo? Por ejemplo, mientras vas conduciendo:

- Verbaliza lo que has visualizado. Habla contigo en un idioma no amenazante.

—Escucha música, habla en voz alta contigo mismo, canta.

3. Refuézate cuando finalice la situación, tanto si ha salido como tú querías como si no.

— Si he conducido tranquilo y me he sentido a gusto, me digo: «Lo he conseguido», «¿Ves? Eres una máquina», «Esto es lo que deseo para mí, y a la vuelta, otra vez así».

—«He estado un poco nervioso». Analiza qué puedes controlar en el próximo viaje y refuézate a ti mismo; el mero hecho de haberlo intentado ya es un paso de gigantes.

CONSEJO

No permitas que la ansiedad controle tu vida, cuando tú puedes controlarla a ella. Solo hay que aprender a enfocar, interpretar y relajar nuestro sistema nervioso.

FICHA DE TRABAJO

Describe una situación que te genere miedo o ansiedad. Sigue estos tres pasos:

1. Anticípate y prepárate ante la situación que te desconcierta. Cuanto más y mejor lo planifiques, mayor será tu seguridad.

2. Actúa ahora en la situación real. ¿Qué puedes hacer para estar concentrado en la situación en lugar de seguir centrado en el miedo?

3. Refuézate cuando finalice la situación, tanto si ha salido como tú querías como si no.

14

LA IRA

Durante la competición futbolística se viven las emociones desmesuradamente, tanto en lo positivo como en lo negativo. La situación es similar a estar en una guerra: tienes un rival enfrente, tienes que atacar y defenderte, proteger tu portería para salir victorioso y hacerles daño con goles para ganar la batalla. Son once guerreros contra otros tantos y el comandante al mando. Cuando uno causa baja se le sustituye. Se lucha con agresividad competitiva y a veces con todo. Ese «con todo» implica que de vez en cuando la tensión y la situación generen impulsos en los jugadores en los que se verbalizan comentarios fuertes al rival y se hacen entradas duras, merecedoras de tarjetas. Esto es la consecuencia de la ira y de la agresividad. A muchos de mis deportistas les digo que «cuanto más te agachas, más se te ve el culo». Al principio de la temporada, les suelo entregar este texto:

Si tú o alguien de tu equipo comete un error, se desespera o sufre una injusticia durante el partido, y expresas verbalmente o a través de tus gestos tu ira, tu decepción o tu malestar, estarás mostrando a tu rival tus debilidades.

Si muestras tus debilidades, el rival se sentirá superior, creará que estás perdiendo los papeles y tomará el control sobre el partido. De esta forma se crecerá y empezará a jugar mejor y a esforzarse todavía más.

Mientras estás en el campo muestra tu lado más frío y calculador, porque quien muestra sus debilidades tiene mucha probabilidad de perder la batalla.

La ira, como cualquier otra emoción —la vergüenza, los celos, la alegría, la tristeza—, tiene un claro desencadenante: nuestro pensamiento. En casi todas las ocasiones nosotros somos nuestros propios provocadores. Para las personas agresivas, esas que se dejan llevar por el impulso, que suben el tono de voz, que verbalizan sin pensar y sin tener en cuenta los sentimientos de los demás, lo más sencillo para ellos es echar «balones fuera», lo que en psicología denominamos tener un «*locus* de control externo».

Este tipo de personas atribuyen la responsabilidad de sus actos a factores externos —«Grito y doy un golpe en la mesa porque tú me desesperas, porque me sacas de quicio»—. No se les ocurre pensar que ellos interpretan su realidad de forma alarmante, como si los juegos de los niños o el tráfico fueran motivos suficientes para desestabilizarse y dejarse llevar por la rabia y la agresividad. Sinceramente os digo, las personas que no tienen control son desesperantes para los demás; se termina rehuyéndolos, son dañinas y se cargan la autoestima de quienes los rodean, y, además, se les coge miedo, tanto a sus reacciones como a su persona.

El primer paso para corregir un comportamiento negativo es reconocer el problema y admitir que se pierde el control. Los pensamientos, las emociones y nuestras actuaciones están interrelacionadas, pero es el estilo cognitivo —todo lo que nos pasa por la cabeza—, la manera de interpretar el mundo, lo que provoca que te sientas de una forma u otra.

No son los factores externos —el tráfico, tu jefe, tu pareja que te hace reproches, los hijos que se pelean cuando tú quieres descansar...— los que provocan tu tensión, tu desconcierto y consecuentemente el estado de ira, sino tu interpretación de lo que sucede a tu alrededor.

Parece sencillo, pero en realidad cuesta mucho modificar el estilo de pensamiento de cada uno, ya que requiere mucha motivación y constancia en la tarea. Si no recuerdas cómo se hacía vuelve al capítulo del control de los pensamientos, en la página 64. Las personas que muestran ira, que se descontrolan con facilidad y que tienen baja la autoestima, a veces se sienten solas, depresivas y aprenden que la única forma de influir en los demás es a través de la conducta agresiva, y esto les lleva en muchas ocasiones a perder amigos y oportunidades en la vida.

Si eres de los que se enfurecen cuando algo te molesta, quizá no te has parado a pensar en esa misma situación con otro tipo de pensamiento y con otro tipo de interpretación. Tal vez te hubieses sentido mejor contigo mismo y las consecuencias con terceros hubiesen sido más positivas y te respetarían más.

Haz una lista de situaciones que te sacan de quicio, qué personas lo hacen y qué beneficios sacas actuando de forma agresiva, y cómo impacta en los que reciben tu ira. Una vez terminada no esperes a que se presenten las situaciones, ejercita tu mente y prepárate para sentir y pensar de forma diferente. Rellena el registro de comportamientos, emociones y pensamientos alternativos pensando en estas situaciones que normalmente te cuesta controlar. Por ejemplo:

- Que las cajeras pierdan tiempo cuando hay una cola muy larga en el supermercado.
- Que mi mujer se encuentre con amigas por la calle y no se dé cuenta de que llevamos prisa, y continúe hablando.
- Que los niños tarden en vestirse por la mañana, aun sabiendo que siempre salimos tarde.

Fíjate en estos registros que puedes encontrar en la ficha de trabajo de la página 141 y con la que podrás entrenar tu paciencia y controlar la ira.

En el caso en el que pierdas los papeles en alguna de esas situaciones u otras no registradas, anótala en esta tabla. Piensa tu reacción, lo que piensas y dices, cómo te sientes y cómo impacta en los demás.

NIVEL DE IRA	SITUACIÓN QUE PROVOCA LA IRA	FORMA EN QUE EXPRESAS LA IRA	¿QUÉ PASA POR TU CABEZA CUANDO SIENTES IRA?	¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE EXPRESAR LA IRA?	REACCIÓN DE LOS DEMÁS
4	He entrado a comprar en una tienda y el vendedor no para de hablar con un compañero y no me atiende lo rápido que yo quisiera. Me desespera.	Le miro de forma agresiva, hago movimiento con la cabeza de desaprobación. Al final, salgo sin decir nada y con malos modos.	¡Este imbécil, cretino, no se da cuenta de que estoy esperando! ¡Vaya profesional!, así nos va.	Mal, siempre hago lo mismo, no tengo ninguna paciencia. A veces pienso que soy tonto.	No le vi la cara, pero imagino que habrá flipado. Mi mujer me ha dicho que pasa una vergüenza tremenda y que no vuelve a salir conmigo de compras.

Y ahora fijate en la alternativa:

PIENSA EN LO QUE PODRÍAS HABER PENSADO O DICHO EN ESA MISMA SITUACIÓN	¿CUÁL HUBIERA PODIDO SER TU REACCIÓN?	¿CÓMO TE HUBIESES SENTIDO?	¿CÓMO SE HUBIESEN SENTIDO LOS DEMÁS?
Podría haberle pedido que, por favor, me atendiera, que tenía un poco de prisa, con un tono de voz tranquilo.	Hablar con él, y en el caso de no atenderme haberme ido sin hacer gestos agresivos que luego me harían sentir mal.	Más tranquilo, con más control.	Mejor, menos humillados.

Para salir de dudas, prueba a buscar interpretaciones alternativas a las situaciones que te enfurecen. Lo que te dices a ti mismo, las famosas autoinstrucciones que guían tu comportamiento y que generan tus emociones, llevándote a donde tú quieres ser llevado. En ese momento te darás cuenta de que eres tú el que controlas la situación y no la situación la que te controla a ti.

A continuación te presento una lista de pensamientos racionales alternativos y situaciones que pueden ayudarte en el cambio:

SITUACIÓN

Críticas, reproches y continuas quejas por parte de la pareja, la familia, los amigos y las personas que se sitúen en tu mismo nivel jerárquico.

Respuesta

Acepta la parte de la crítica que sea cierta, aunque te la digan de forma negativa. Es una forma de desarmar a la persona que te está criticando. Puedes contestar algo como: «Tienes razón, he llegado tarde, entiendo que estés molesta. ¿Qué te gustaría que hiciésemos a partir de ahora para que vuelvas a estar relajada y feliz conmigo?».

Si la crítica no tiene nada de cierto, ignórala. Ignorar no significa utilizar una mirada agresiva o una sonrisa irónica, sino hacer caso omiso de lo que están diciendo. No puedes permitir que todos los comentarios tengan la misma importancia y que todo te afecte. Da a cada crítica la consideración que realmente tenga y no tengas en cuenta todo lo que te digan. Muchos de los reproches también se hacen cuando la otra persona está enfadada y seguramente no le gustaría expresar las cosas de la forma en la que te las ha dicho. Una vez que la persona haya dejado de criticarte, vuelve a hacerle caso como si nada te hubiera ofendido. Enseñarás a los demás que la forma que tienen de llamar tu atención es a través de las buenas maneras.

SITUACIÓN

Trámites burocráticos, colas en los bancos, en Hacienda, el tráfico de la mañana al ir al trabajo...

Respuesta

Utiliza una técnica de relajación que controle tu tensión física: coge aire profundamente por la nariz dejando que baje al diafragma y luego expúlsalo despacio por la boca.

Utiliza el pensamiento racional: piensa que hay situaciones que no puedes controlar y que no dependen de ti. Repítete frases del tipo: «Tranquilo, es normal, es la hora punta, por mucho que me enfade no voy a conseguir descongestionar el tráfico» o «Entrena tu paciencia. La rabia solo va a provocar que te pongas nervioso y termines por alterarte». Focaliza tu atención en algo que te relaje: la música del coche, recuerdos bonitos, la última situación que te provocó una carcajada, etc.

SITUACIÓN

Los fracasos, las equivocaciones, los olvidos...

Respuesta

Vuelve a racionalizar tu pensamiento y no seas tu peor enemigo; solo conseguirás dañar tu autoestima y bloquearte de forma que te impida buscar soluciones eficaces. Piensa de la siguiente manera: «Tengo derecho a equivocarme, es una forma de aprendizaje», «Equivocarme u olvidarme de algo me hace más humilde y más fuerte» o «Reconozco mi error, ahora solo tengo que buscar soluciones».

SITUACIÓN

Cuando eres tú quien critica a alguien.

Respuesta

Intenta que la crítica sea corta, clara y una sola vez. La gente lo entiende a la primera, por mucho que la repitas y machaques no conseguirás que cambie antes.

Céntrate en corregir el comportamiento, en qué te molesta y no critiques a la persona. No es lo mismo decir «eres una histérica» que «me molesta que me digas las cosas gritando».

Di cómo te sientes cuando actúa de la forma que te molesta: «Cuando me das voces me siento humillado y atacado». Es bueno que el otro conozca tus emociones y la repercusión de su conducta y si puedes termina la crítica con algo positivo. Sigue manteniendo, como en las ocasiones anteriores, un pensamiento racional: «Tranquilo, está enfadado, siéntate y aclara la situación de forma pacífica» o «No te enfades porque los demás hagan cosas que te molesten, también ellos son humanos».

Cuando fallen todas las alternativas anteriores y veas que la ira ya se ha desencadenado, utiliza la técnica del «tiempo fuera». Si te ves inmerso en una situación de tensión, agresividad y descontrol, di a la otra persona que vas a abandonar el espacio físico durante un determinado tiempo —puede ser una media hora— hasta que te hayas calmado, y si luego te ves preparado y relajado vuelve a retomar la conversación. No sigas discutiendo nunca si tu nivel de ira es medio-alto; solo conseguirás enfurecerte más y no tendrás capacidad para razonar de forma justa y tener empatía con la otra persona.

CONSEJO

Si quieres rodearte de gente que te aprecie, te valore y disfrute contigo tienes que controlar tus impulsos. No olvides que, a pesar de ser animales, somos racionales. Lo que tú crees que es imposible dominar solo necesita de un poco de conciencia y entrenamiento. Verás que pronto te respetarán por cómo eres en lugar de alejarse de ti por cómo reaccionas.

FICHA DE TRABAJO

Elabora una lista de situaciones que normalmente provocan tu ira. Una vez escrita, no esperes a que se presenten las situaciones, ejercita tu mente y prepárate para sentir y pensar de forma diferente. Rellena el registro de comportamientos, emociones y pensamientos alternativos pensando en estas situaciones que normalmente te cuesta controlar. Imagina tu reacción, lo que piensas y dices, cómo te sientes y cómo impacta en los demás.

Luego, en la siguiente tabla, trata de buscar soluciones alternativas. Entrena tu forma de pensar y reaccionar, de tal forma que la próxima vez tengas accesible esta información y te ayude a controlar el impulso y la conducta agresiva.

NIVEL DE IRA 0-5	SITUACIÓN QUE PROVOCA LA IRA	FORMA EN QUE EXPRESAS LA IRA	¿QUÉ PASA POR TU CABEZA CUANDO SIENTES IRA?	¿CÓMO TE SIENTES DESPUÉS DE EXPRESAR LA IRA?	REACCIÓN DE LOS DEMÁS

PIENSA EN LO QUE PODRÍAS HABER PENSADO O DICHO EN ESA MISMA SITUACIÓN, PARA NO DESENCADENAR LA IRA	¿CUÁL HUBIERA PODIDO SER TU REACCIÓN?	¿CÓMO TE HUBIESES SENTIDO?	¿CÓMO SE HUBIESEN SENTIDO LOS DEMÁS?

15

SER EMPÁTICOS NOS UNE

Podemos ser mejores de lo que somos si entre todos nos ayudamos. Si entendemos al compañero, le prestamos apoyo, generamos expectativas y le acompañamos, él se superará como jugador y ganará el equipo.

En un equipo de trabajo en el que existe sinergia y cohesión, la suma de todos da un resultado mayor que lo que cada uno de sus miembros ofrece por separado. Las personas podemos potenciarnos entre nosotros y existen muchas maneras de ayudarnos a sacar ese talento que llevamos dentro.

Cuando comienzo una sesión de trabajo, las primeras frases son de unidad en el grupo, por nosotros mismos y por nuestras familias. A partir de aquí mi misión es inculcar y dar valor al concepto de empatía, saber sintonizarnos entre nosotros y que los jugadores aprendan cuál es el canal en el que nos sentimos conectados. La empatía implica ponernos en la piel del otro, descodificar su mensaje, detectar cómo se encuentra, anticiparnos a su dolor y a su alegría. Las personas empáticas tienen un «radar» con el que detectan qué les pasa a los demás, y eso les permite prestar ayuda y apoyo social. Son capaces de entender lo que le ocurre al otro incluso cuando no se comparten los mismos valores.

La empatía en el fútbol se genera al observar, escuchar y entender cómo se siente tu compañero y te permite ayudarlo a alcanzar un estado óptimo en su rendimiento. Veamos un ejemplo con un partido de fútbol: el delantero tiene una ocasión clara de gol y no consigue meter el balón. En el momento en que vuelve a recibirlo, sin que él haya manifestado que se siente inseguro por el «fracaso anterior», su compañero le grita: «Nadie mejor que tú, sigue, esta sí, vamos que va dentro».

Si analizamos la situación nos damos cuenta de que el compañero se anticipa, le anima y le transmite seguridad porque puede ser que el delantero se sienta inseguro por haber fallado la jugada anterior. Ha sido empático, se ha puesto en la piel de su amigo y, a pesar de que él no juega en el mismo puesto, sabe que sentirse desanimado e inseguro en esta circunstancia es una posibilidad.

Un ejemplo en la vida cotidiana puede ser una conversación con tu hija después de un examen. Ella ha estado estudiando mucho, se va ilusionada al colegio pensando que está preparada y que se merece una buena nota como premio. Sin embargo, al volver a casa, ves su cara alicaída y la mirada triste. Entonces la animas diciendo que si las cosas no han ido como ella deseaba, no pasa nada, porque solo ha sido un examen. Con estas palabras tu hija se sentirá más segura, más protegida en lugar de regañada, y más apoyada y así podrá sincerarse contigo. Te comenta que no le ha dado tiempo a terminar

la tercera pregunta y que no va a tener el sobresaliente para el que tanto había trabajado. Solo queda darle un abrazo y transmitirle que lo que importa es su esfuerzo y su trabajo.

En los dos ejemplos anteriores las figuras empáticas estuvieron atentas a las señales no verbales y a las acciones. Lo que hacemos y, decimos y cómo nos mostramos da información sobre nosotros. Información muy valiosa para que los demás puedan ayudarnos. Por tanto, para trabajar la empatía, tenemos dos objetivos:

1. Como receptor de la empatía debemos dar las señales adecuadas que no confundan a los otros y que les facilite ayudarnos.

2. Como figura empática tenemos que desplegar el «radar», buscar qué información me da la cara, los gestos, la mirada de la persona a la que voy a ayudar. Trabajemos sobre estos dos puntos.

1. Receptor de la empatía

Todos necesitamos a los demás. Somos seres sociales y no nos gusta estar solos, salvo que sea una elección, como para leer, para dar un paseo o para pensar, pero en el resto de las situaciones nos gusta pasarlo en compañía —ir al cine con amigos, salir a cenar con la pareja, ir al parque con los niños, a los museos, y ver el fútbol y comentar las jugadas con los colegas—.

Muchas personas presumen de ser muy independientes y no pedir favores nunca, pero en el fondo desean sentirse arropadas y consoladas como el resto cuando las cosas no salen como pensaban, cuando se sienten tristes o cuando fracasan en algún aspecto de sus vidas. A veces el orgullo les impide mostrarse débiles y emocionalmente decaídos. Incluso recibir ayuda lo interpretan como algo que tendrán que devolver, y eso no les atrae nada.

Salvo este grupo de personas, al resto de los mortales nos gusta sentirnos apoyados en los momentos difíciles, cuando lo inminente y sencillo sería la crítica o el famoso «te lo dije». Para poder recibir ayuda, para que los demás sepan que estás gritando en silencio «te necesito», tienes que poner de tu parte. Sigue estos consejos y verás qué sencillo:

— Sé sincero con tus emociones. No finjas. No se trata de ir llorando por las esquinas ni que te muestres como un alma en pena. Pero si estás mal y te preguntan, no mientas. Si das información contradictoria, los que están a tu alrededor no sabrán qué señales son las verdaderas, si las que muestra tu cuerpo o lo que les dices. Tendemos a dar mayor credibilidad a lo que vemos que a lo que oímos, sencillamente porque es un código menos manipulable, pero no es de gran ayuda ponerle trabas a los que están deseando darte ánimos.

Reconocer que no estás en tu mejor momento, que algo te ha dolido o que te sientes mal no es un signo de debilidad, sino de humanidad. Es un estado pasajero del que podrás salir antes y con un menor impacto si te dejas ayudar. Tanto cuando las cosas te salen como cuando no, generamos emociones que bien te ayudan o bien te perjudican para seguir luchando en la vida. ¿Te sientes reflejado en el ejemplo que aparece a continuación? Él le dice a ella:

—Cariño, tienes cara seria, ¿te pasa algo?

—No, nada.

—¿Seguro? ¿Te puedo ayudar en algo? Si he hecho algo que te ha molestado... no sé lo que es.

—Que no, de verdad, da igual, no pasa nada.

—¿Entonces en qué quedamos? Si da igual es que pasa algo.

—Pues sí, pero da igual, no es importante...

Y los que tenéis experiencia en este caso tan común conocéis el final. Casi siempre termina en riña, en reproches y con caras largas. Si tu pareja está tratando de ser empático, permíteselo, facilítaselo. ¿No es más sencillo contestar honestamente qué te pasa y solucionarlo en lugar de dar vueltas y vueltas que no conducen más que al enfado inminente?

Puedes aprender a comunicar tus emociones con ejercicios como el que encontrarás en la ficha de trabajo de este capítulo, en la página 151. A veces nos expresamos mejor escribiendo que hablando. Empieza por esta tarea y luego verbalízala.

EN ESTE MOMENTO ME SIENTO...	PORQUE LE DOY VUELTAS A...	BENEFICIOS DE COMPARTIR MIS EMO- CIONES Y PROBLEMAS
Muy triste, yo diría que deprimida.	Que no tengo ganas de nada, he tenido una discusión con mi marido y ni me llama ni hace por saber cómo me encuentro.	Si le dijera a mi amigo lo que me ocurre igual, podría darme su punto de vista. Yo solo lo veo desde el mío y así no encuentro solución.

Otro ejercicio importante como receptor de la empatía es facilitar a los demás el tipo de comentarios que necesitas escuchar cuando te sientes mal. Por ejemplo, imagina que estás hablando con tu madre después de ese examen que esperabas aprobar de forma brillante. Intenta finalizar las frases como en el ejemplo:

«Cuando me siento frustrada porque el examen me ha ido mal necesito escuchar de ti... “Tranquila hija, seguro que el próximo examen irá mejor. No siempre nos acompaña la suerte, tú te has esforzado, los resultados vendrán”. Normalmente me dices... “No te preocupes, qué más da un sobresaliente que un notable”. A mí este comentario me hace sentirme mal, porque para mí sí es importante el sobresaliente, porque sé que me lo merezco».

CONSEJO

Sé socialmente franco, di cómo te sientes, no ningunees tus emociones como si no fueran importantes. Tienes derecho a sentirte así. Eso sí, escoge el lugar y las personas adecuadas.

2. *Figura empática*

Como deportista puedes ayudar durante un partido a tu compañero y como ciudadano puedes hacer que tu colega de trabajo, un familiar o un amigo se sienta consolado y comprendido. Solo hay que darle al *on* del «radar» y aprender a detectar las señales que emiten las demás personas. Estas señales se manifiestan a través de diferentes fuentes:

La comunicación no verbal

Las personas podemos decidir no comunicarnos de forma verbal en un grupo tan solo dejando de hablar. Pero mientras estemos presencialmente con otros, nuestro cuerpo no para de emitir señales: la expresión de la cara, la mirada, los movimientos de nuestras manos, nuestra forma de sentarnos, la inclinación del cuerpo, etc. La comunicación no verbal tiene un efecto más creíble que lo que expresamos a través de las palabras. Damos más veracidad a lo que vemos que a lo que oímos.

Prueba a realizar el siguiente ejercicio: imagina que alguien te pregunta si quieres ir al cine. Tú contestas que sí, pero con cara de desprecio. Los que te escuchen y vean darán más valor a la cara de desprecio que a tu afirmación.

Las personas empáticas detectan enseguida las señales no verbales que hablan sobre las emociones de los demás. Saben que tienes cara tristonza o que estás preocupado... y por ello te preguntan que cómo estás o que si te encuentras bien.

No debe darte vergüenza preguntar ni sentirte incómodo ante la expresión de emociones negativas de los demás; en la mayoría de las ocasiones no les incomodan tus preguntas. En el caso de que no quieran decirte nada, ya te lo harán saber, pero siempre se sentirán agradecidos por haberte molestado o preocupado por ellos.

La comunicación verbal

También tienes que estar atento al contenido de lo que te dicen. Practicar la escucha activa es muy sencillo, si tienes un verdadero interés por conocer lo que le ocurre al otro. Sigue estos consejos y verás cómo te lo agradecen tus seres queridos.

— Apaga la televisión, deja el periódico, no atiendas al móvil, ni a Twitter, ni al WhatsApp, ni a Facebook y demás. Tu hijo, tu compañero o tu amigo te están hablando

y necesitan que pongas tus cinco sentidos. Resulta muy desagradable hablar con alguien que ni te mira, a pesar de que la persona te diga: «Sigue, sigue, que te estoy escuchado».

— Mantén la mirada, asiente con la cabeza, da muestras de que estás fusionado con la conversación. Los ánimos verbales también ayudan a que el otro se exprese: «Ah, sí..., Te entiendo..., Uhm...».

— No hagas juicios de valor sobre lo que la otra persona te está diciendo. No quiere que le juzgues, solo que le escuches. Un juicio de valor es hacer comentarios del tipo «Si es que eres una pésima negociadora, te las dan por todos lados», «Tú eres tonta, así no aprenderás nunca», «Qué barbaridad, cómo has dicho eso».

— En relación a los consejos, antes de darlos pregunta si la otra persona los necesita. A veces nos sentamos a hablar simplemente por el hecho de desahogarnos. La mayoría de las personas no quieren que les digan lo que tienen que hacer, solo piden que se les escuche. Si crees que tu consejo puede ser de ayuda, pregunta primero si quiere saber qué harías tú en su lugar o si quiere saber lo que piensas sobre lo que te está contando.

— No ningunees o trates de restar valor a los sentimientos de tu interlocutor. Para cada uno de nosotros nuestro problema es el protagonista y el que en ese momento nos está quitando el sueño o nos está generando malestar. A pesar de que tú puedas tener problemas más graves que los de tu amigo, no es esta la oportunidad para hablar de ello. Ahora es el momento de su charla y de su problema. Comentarios del tipo: «Pero mujer, si eso es una tontería, con las cosas tan graves que hay en el mundo», no ayudan para nada.

Acciones/situaciones

En numerosas ocasiones los pacientes me han contado que no saben cómo reaccionar ante amigos y familiares que padecen enfermedades graves. Por un lado piensan que pueden ser inoportunos o molestar si preguntan a un enfermo, por ejemplo, de cáncer, que cómo se encuentra. Incluso me dicen que dejan de llamarlo y de ir a visitarlo. Pero también se sienten apurados si dejan de acercarse a ellos. Lo cierto es que desconocen cuál es el procedimiento correcto. A la mayoría de las personas les cuesta ser empáticos en estas situaciones por miedo a equivocarse.

La verdad es que, en la mayoría de las ocasiones, los que están enfermos, los verdaderos protagonistas y que necesitan recibir tu empatía, desearían que les preguntaran cómo se encuentran y por cómo llevan su enfermedad. Así que, cuando estés en una situación en la que te debatas entre la molestia y la inoportunidad, escoge siempre la primera opción. En el caso de que al afectado le siente mal, ya te informará. La persona enferma necesita recibir apoyo social continuo, tienes que llamarle y hablar con él.

CONSEJO

Si eres de las personas que normalmente conecta con las emociones de los demás, solo debes seguir esforzándote. A veces nosotros también tenemos problemas y dejamos de lado a otros que nos necesitan. Prestar ayuda y ser empático cuando tu vida funciona es sencillo. Lo difícil es ofrecerte a pesar de tus dificultades.

Si eres de los que no percibes lo que sienten los demás, empieza a esforzarte. Se trata solo de estar atentos. Aquello a lo que dirigimos nuestra atención se amplía. Si te empeñas en descubrir cómo se sienten los demás, terminarás entendiendo qué significa la comunicación no verbal y qué expresan las personas.

Puedes trabajar la detección de señales con ejercicios como el caso que te relato, y que podrás entrenar con la ficha de trabajo de este capítulo, en la página 151. Se trata de que aprendas a desplegar el «radar» para que descubras las emociones y sintonices con las personas.

Comienza con esta tarea tan sencilla: elige una persona al día sobre la que puedas escribir qué emociones crees que siente —describe bien lo que ves, cómo se refleja la emoción— y puedas preguntarle algo oportuno. Regístralo en la tabla de la ficha de trabajo, como en el ejemplo siguiente.

EMOCIÓN QUE DETECTO...	¿QUÉ PUEDO PREGUNTAR QUE SEA OPORTUNO?	¿CÓMO SE HA SENTIDO LA PERSONA CON MI ACTUACIÓN?
Veo a María muy sonriente, radiante, tiene buena cara y su sonrisa es genial.	Hola, María, qué feliz te veo, ¿es así?	Creo que se ha sentido bien por preguntarle por su felicidad. Me ha contado que está enamorada y muy contenta.
Me he encontrado con mi amigo Roberto por la calle y estaba alicaído, su volumen de voz era bajo y el tono lento.	Mario, ¿estás bien? ¿Cómo va todo? Hace tiempo que no nos vemos y no sé nada de ti.	Creo que se ha sentido reconfortado, me ha dicho que a ver cuándo nos tomamos un café y charlamos un poquito. Y he quedado en llamarle el viernes.

Igual te preguntas por qué necesitamos ser más empáticos. Muy sencillo: a todos nos gusta rodearnos de aquellos que nos hacen sentir bien, de aquellos que se muestran agradables con nosotros y de aquellos que nos facilitan la vida. Los hombres y las mujeres empáticos son queridos y son una fuente de apoyo para los demás, y este tipo de personas consiguen que la convivencia en el grupo sea más llevadera. En un equipo de trabajo, tanto deportivo como familiar, se atraviesan momentos buenos, duros y muy duros. Saber que contamos con personas de confianza con las que sentimos comprendidos y apoyados tiene una importancia incalculable en el grupo.

La gente tiene valor no solo por su talento, sino también por su actitud, y esta depende de ti, de lo que te propongas y de cómo te enfrentes a ello. Si deseas tener más relevancia emocional para tus amigos y compañeros de trabajo, no olvides cultivar la empatía.

FICHA DE TRABAJO

Receptor de la empatía

A continuación puedes escribir de forma sincera y socialmente honesta lo que te pasa cuando te sientes mal. Anotarlo en papel, ordenando las ideas, te puede facilitar la comunicación con los demás.

Como receptor, también puedes ayudar, facilitando a los demás el tipo de comentarios que necesitas escuchar cuando te sientes mal. Por ejemplo, «Cuando me siento...

Necesito escuchar de ti...».

Figura empática

Tienes que desplegar el «radar» para que detecte las emociones y sintonice con las personas. Comienza con esta tarea tan sencilla: elige una persona al día sobre la que puedas escribir qué emociones crees que siente —describe bien lo que ves, cómo se refleja la emoción— y puedas preguntarle algo oportuno. Regístralo en la tabla de la ficha de trabajo.

RECEPTOR DE LA EMPATÍA		
EN ESTE MOMENTO ME SIENTO...	PORQUE ME RONDA POR LA CABEZA, PORQUE LE DOY VUELTAS A...	BENEFICIOS DE COMPARTIR MIS EMOCIONES Y PROBLEMAS CON LOS DEMÁS

FIGURA EMPÁTICA		
EMOCIÓN QUE DETECTO...	¿QUÉ PUEDO PREGUNTAR QUE SEA OPORTUNO?	¿CÓMO SE HA SENTIDO LA PERSONA CON MI ACTUACIÓN?

16

LA TERAPIA DEL «JÓDETE»

Las cosas suceden porque crees en ellas;
y creer en las cosas hace que sucedan.

FRANK LLOYD WRIGHT

Cuando sientes que todo sale rodado, es el momento de pensar qué esfuerzo nos ha supuesto. En esta vida no nos regalan nada. Por eso debemos preguntarnos cuánto nos esforzamos para hacer bien nuestro trabajo y para desempeñar los diferentes roles que tenemos en la sociedad, ya que el único lugar en el que «éxito» aparece antes de «trabajo» es en el diccionario.

Prepararnos para el esfuerzo implica planificar. ¿Qué tengo que invertir para llegar donde deseo? Solo valorando lo que nos cuesta alcanzar nuestros objetivos seremos conscientes de cuánto nos esforzamos y de lo que tenemos que hacer. En esta vida no podemos relajarnos ni trabajar con mediocridad. Ser un buen profesional conlleva esfuerzo, disfrutar de lo que hacemos, estar comprometido y saber que este es el camino para llegar donde deseamos.

Ponerse el «mono de trabajo» está directamente relacionado con la humildad. La soberbia y la arrogancia nos sitúan en un lugar tan alto que nos limitan los recursos que tenemos. ¿Para qué nos vamos a esforzar si estamos por encima? ¡Que se esfuercen los demás!

A veces este pensamiento no es algo consciente ni deseado, sino que es fruto de las expectativas que los demás ponen en nosotros. La prensa, los abuelos o los amigos proyectan una imagen de nosotros que terminamos por interiorizar. Lo hacen en muchos casos para halagarnos o para valorar nuestro potencial, pero si no ponemos los pies en la tierra, terminamos más hinchados que un pavo en Navidad. Mal asunto.

Actuamos en función de la imagen que tenemos de nosotros, y esto también influye en nuestro esfuerzo. Si termino creyendo que soy el mejor, que estoy por encima del talento de otros, no daré todo lo que llevo dentro. Y en muchas ocasiones no lo daré todo no porque no tenga actitud, sino por inteligencia. La lectura que hace este tipo de personas es que al ser superior no necesita dar tanto, y como esta vida es competitiva, llegará el momento en el que nos roben la cartera y se metan hasta la cocina —«futbolísticamente hablando»—. Vendrán los que se esfuercen más y como nosotros somos mejores pero no perfectos, podremos fallar y el fallo puede tener consecuencias irreparables —pérdida de un empleo, suspenso en un examen o la pérdida de un partido—.

Esto ocurre en grandes competiciones, por eso es importante salir concienciados desde el minuto cero. Los deportistas y los trabajadores tenemos que llevar siempre el «mono

de trabajo» puesto, salir con queroseno y demostrar que lo quieres todo, que vas a ganar, a luchar y a hacer las cosas bien. ¿Y cómo prepararnos concienzudamente para salir y darlo todo? Persigue el lema «Si así lo deseo, así será» —siempre y cuando trabajes y te esfuerces para conseguir lo que te propongas—.

A mis equipos, deportistas individuales y pacientes les pregunto cómo querrían que fuera el partido de hoy o la negociación con un cliente si pudieran elegir ellos. Prueba a redactar ese partido ideal, esa negociación que fluye, en la que te sientes cómodo, tomando decisiones. Y ¿por qué te pido que realices este ejercicio? Porque te permite planificar y anticipar cuáles van a ser las dificultades con las que te puedes encontrar.

Entrenar para competir o preparar una entrevista de trabajo o querer ser un buen profesional requiere planificación. Estudiar, formarse, saber cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos fuertes, pero a la vez ser conscientes de cuál es nuestro punto débil, por dónde puede fallar nuestro plan. Como ya hemos dicho, planificar por escrito favorece el aprendizaje, permitiendo que tengas claro qué es lo que tienes que ordenar o qué decisiones debes tomar cuando se presente la situación. Esto no supone que luego suceda lo que tú has descrito, porque el rival también juega y el cliente también quiere negociar para ganar, pero sí aumenta la probabilidad de que ocurra o de que estés preparado para actuar de forma rápida y sin improvisaciones.

La planificación nos permite ser ordenados, saber de qué recursos disponemos y conocer nuestras carencias. Hay que planificar en casa y en la empresa, a corto, medio y largo plazo, y así controlar y minimizar los problemas. Para ello necesitamos las listas, para escribir lo que hay que hacer, poner las fechas límite para cada actividad y con los contactos correspondientes. También implica llevar una agenda y un método.

CONSEJO

Lleva siempre una agenda pequeña y anótalo todo. No somos superhombres ni supermujeres. Anotar lo que tenemos que hacer, incluso la lista de la compra, no es un signo de debilidad mental; significa utilizar un recurso que nos facilita la vida. Desde hace años me he dado cuenta de que «lo que no apunto, no existe». Y así descargo un poco mi cerebro y dejo el espacio que ocupo con la lectura o con la redacción de este libro.

Además de la agenda, puedes confeccionar tus propias hojas de ruta, adaptadas a tus circunstancias. Fíjate en este ejemplo:

ASUNTO	TIEMPO DE DEDICACIÓN Y MOMENTO	NIVEL DE ESFUERZO-CONCENTRACIÓN QUE REQUIERE 0-5	FECHA LÍMITE EN LA AGENDA
Revisión del informe e impresión del mismo.	Cinco horas, martes y viernes por la tarde.	3	22 de noviembre de 2012.
Llamar a los patrocinadores.	Una hora diaria, a las 9 de la mañana.	4	Final de junio.

Estos datos puedes trasladarlos posteriormente a tu agenda, una vez que hayas asignado el tiempo que requieren todas «tus carpetas abiertas». Cuando una tarea nos da pereza o cuando tenemos una carpeta abierta y no encontramos el momento de sentarnos a resolverlo, estamos postergando. Postergar, procrastinar, hasta los términos suenan mal. Significan dejar para mañana lo que tendrías que estar realizando ahora.

Postergar es horrible, es una decisión incorrecta, te hace sentir culpable, dudas de tu capacidad y te resulta difícil finalizar la tarea. Incluso cada vez que postergas algo, incrementas el nivel de ansiedad ante la tarea, porque se unen la postergación más la culpabilidad de no haber hecho lo que tenías que hacer en su momento. Te sientes molesto con la tarea y no asumes tu responsabilidad.

Fíjate en este caso de una paciente. Ella tenía miedo a las sensaciones negativas que sufría como consecuencia de la ansiedad, se mareaba, le palpitaba el corazón, le sudaban las manos y todo esto le llevaba a no salir sola a la calle. Dependía de su madre, de su novio y dejó de tener una vida normal para una chica de veinticuatro años: salir con las amigas, pasear al perro o trabajar le suponía una gran ansiedad.

Le expliqué una y otra vez que la ansiedad no es peligrosa, solo incómoda; trabajamos con técnicas de relajación y de respiración. También le dije que podía realizar todas esas tareas con un cierto grado de incomodidad, ya que todos nos enfrentábamos diariamente a un trabajo que no siempre salía bien. Cuando la paciente se vio incordiada con mis explicaciones, no le quedó más remedio que decirme que la siguiente semana empezaría a trabajar sobre ello.

Después de un tiempo le dije que ya era hora de comenzar con la terapia del «jódete», y que había que enfrentarse a ello en ese preciso instante. La llevé a unos grandes almacenes a los que les tenía pavor, y le pedí que entrara y que diese un paseo por la primera planta. «Esto es una situación límite, jódete y enfréntate a ello; cuando salgas te estaré esperando», le dije. Y así lo hicimos, entró, no sin quejarse cien veces antes, se dio la vuelta, lo pasó mal pero no tan mal como ella esperaba y se enfrentó. Al final

reconoció que nunca hubiera pensado ser capaz de hacerlo, y se fue contenta y satisfecha con su sacrificio.

Cuando una persona decide retrasar lo que le incomoda, se siente bien, pero solo es un alivio pasajero. El hecho de procrastinar no elimina el problema o la tarea de tu vida. Esta noche seguirá ahí, en tu cabeza, te rondará, y mañana, también. ¿De qué nos sirve postergar? De nada. Sabes que al final vas a tener que ponerte a ello, porque es tu obligación, porque no hacerlo supone que tu jefe se enfade contigo en el trabajo y calificarte a ti mismo como irresponsable. Lo que da pereza es parte de tu vida. No todo pueden ser placeres. Podría escribir un capítulo larguísimo incluyendo las teorías de la motivación y qué nos empuja a hacer las cosas. Pero creo que es mucho más sensato aplicar la técnica del «jódete». Es una terapia que en la consulta me funciona muy bien.

Los motivos por los que las personas deciden retrasar lo inevitable pueden ser diversos. El tiempo y el esfuerzo para que salga perfecto es uno de ellos, y la vaguearía que te da enfrentarte a la tarea, sabiendo que hay actividades más atractivas con las que disfrutas más es el otro. Lo cierto es que vivimos en una sociedad completamente volcada en el placer, queremos sentirnos bien continuamente, por dentro y por fuera. Por eso proliferan los *spa*, los *coach*, los psicólogos y los institutos de belleza.

Tenemos que lidiar con la angustia, con el dolor y con el duelo porque forman parte de la vida. Para superarnos, debemos tomar decisiones y estas se acompañan de sacrificio y de esfuerzo; tan solo así alcanzaremos las metas. Tienen que converger la cultura del placer con la del compromiso y la del trabajo. No se llega al final del camino si solo nos implicamos en lo que nos hace sentir bien. La vida son placeres y obligaciones, incluidas las que tienen que ver con hacer cosas que dan pereza o parecen difíciles.

Vamos a seguir unas pautas que te permitirán no postergar por más tiempo lo inevitable:

— A partir de ahora solo existe una idea: «Jódete y ponte con esto; no hay otra». No te propongas buscar el placer y convencerte de nada. Solo actúa, es mucho más sencillo. No busques alternativas y actividades que sustituyan a lo que no quieres enfrentarte. Como esperes el momento perfecto o la situación en el que te sientas inspirado, igual no llega nunca. Recuerda una cosa, si quieres inculcar la terapia del «jódete» a tus hijos, evita utilizar este término; es muy feo.

— Localiza la tarea que tienes que hacer. ¿Sabes concretamente cuál es el objetivo, con qué medios y qué necesitas? Facilitatelo rodeándote de todo lo que precisas. Si vas a cocinar y no te apetece, recuerda tener todos los ingredientes porque basta con que te encuentres sin uno de ellos para que sea motivo suficiente para postergar. Si la música o la radio te ayudan, ánimo, no se trata de sufrir por sufrir.

— Ponte, no hay más. Lo tienes que hacer, ponte a hacerlo, y piensa que cuanto antes lo inicies antes podrás hacer otras actividades que te produzcan más placer. Incluso esas actividades pueden ser el premio.

— Si la tarea es de larga duración, planifica. Divide la tarea racionalmente y ponle hora y fecha para seguir con ella. ¡Y cúmplelo, por favor!

— Es imprescindible que te premies y te digas a ti mismo: «Genial, ya me he quitado esto de encima, fíjate, si no era para tanto» o «Con la pereza que me daba y por fin un tema menos».

A los padres les aclaro que a los hijos no hay que darles muchas explicaciones, y mucho menos que asocien que todo lo que hacen tiene un premio. Hay que ser responsable porque sí, hacer los deberes porque sí y colaborar en casa porque sí.

Igual puedes dar una explicación el primer día que das la orden, y que ayude a educar en valores. Por ejemplo, cuando les digas que hay que colaborar en casa porque la casa es de la familia, explícales que así todos contribuimos al bienestar, que el trabajo estará repartido y todos podremos descansar más. Pero una vez que ya lo has aclarado no es necesaria una segunda explicación. Los niños lo saben y si te cuestionan es porque están postergando, porque les da pereza y porque prefieren ver la tele y jugar.

Así que a partir de ahora sé firme y diles que hay que hacerlo porque sí. Los niños no necesitan tantas explicaciones. Si te acostumbras a darlas, luego tendrás que hacerlo siempre. Tenemos que acostumbrarles desde pequeños a que no todo tiene premio, que no todo se realiza porque produce placer y que hay un tiempo, fecha y plazo en el que tiene que cumplirse con las obligaciones. Los deberes del colegio se hacen a las cuatro, no después de la serie que me gusta o después de haber jugado.

CONSEJO

El tema está muy claro. La consecuencia extrema de postergar es convertirte en alguien irresponsable con el que nadie querrá contar. La consecuencia positiva de no postergar es asumir responsabilidades. La elección no tiene vuelta de hoja. No pienses más, recuerda que en la vida tenemos que hacer cosas porque sí, «jódete» un poquito y ponte con ello. Después te sentirás muy reconfortado.

Y una reflexión que deberíamos hacernos todos: ¿cómo puedes exigir tú como jefe, como padre o madre, como amiga, como hermano... si no eres un ejemplo que se puede seguir? No puedes inculcar a tus hijos orden y rutina y decirles que antes del juego está la obligación si tú no practicas con el ejemplo. Los demás también lo perciben, amén de que verbalizamos comentarios delante de los niños, como la pereza o las pocas ganas de hacer las cosas pendientes.

FICHA DE TRABAJO

A continuación anota en la tabla qué actividades estás postergando. Escribe el tiempo, el nivel de esfuerzo y la fecha límite para finalizar la tarea en cada una de las columnas. Una vez esté anotado, actúa, y cumple con los horarios y las fechas.

ASUNTO	TIEMPO DE DEDICACIÓN Y MOMENTO	NIVEL DE ESFUERZO- CONCENTRACIÓN QUE REQUIERE 0-5	FECHA LÍMITE EN LA AGENDA

17

LA IMPORTANCIA DE SER BENEVOLENTE Y AGRADECIDO PARA SER FELIZ

Para actuar, el que da debe olvidar pronto,
y el que recibe, nunca.
SÉNECA

Las personas de bien —¡me encanta esta expresión!— estamos continuamente en contacto con desgracias; la palabra crisis es la más repetida en los últimos años y prestamos más atención a lo que nos falta que a lo que tenemos. Y además, siempre queremos más. A veces no disfrutamos porque nuestra atención se dirige al que se equivoca, la gente se regocija cuando a los otros les va mal: le pitan al que se retrasa un segundo en arrancar el coche cuando el semáforo se pone en verde, la envidia impregna la vida de las personas, proliferan los cotillas que viven la vida de los demás mientras dejan de vivir la suya. *Stop*.

A través de este capítulo vas a ser el protagonista de una cadena de buenas noticias, gestos de personas buenas y acciones por las que los demás se sentirán agradecidos. Diariamente millones de individuos se esfuerzan por los demás, emprenden, se atreven, se aventuran, tienen gestos altruistas... y en la mayoría de los casos pasan desapercibidos. No son noticia. Pero yo pienso que sí es importante saber de ellos, que la mejor forma de convertirnos en buenas personas es conocer qué hacen, cómo piensan y cómo se comportan estos individuos.

En la vida interactuamos y somos lo que somos gracias a las tres ces: corazón, cabeza y conducta. Ya hemos hablado en capítulos anteriores sobre la importancia de interpretar a través de las ideas, y de cómo esa explicación que nos damos de lo que sucede condiciona nuestras emociones y lo que sentimos. Benevolencia y gratitud son dos conceptos que van de la mano como dos enamorados, e inevitablemente en este romance, interviene la ce del corazón.

¿Qué significa benevolencia y gratitud? Según el diccionario de la Real Academia Española, benevolencia significa ‘simpatía y buena voluntad hacia las personas’, y gratitud es el ‘sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera’. Estos van a ser los dos conceptos estrella de este capítulo, y tanto en el deporte de alto rendimiento como en la vida nos van a permitir disfrutar de lo que tenemos y valorar a los demás:

Disfrutar de lo que tienes y tomar conciencia

En lugar de pensar que la vida, los amigos, tu familia, tu calidad de vida es lo que te mereces y que tener tu estado de bienestar es normal, empieza a asimilar que esto es un privilegio.

¿Te has fijado en la sonrisa de la camarera que te ha puesto hoy el café? ¿Has sonreído tú y mirado a los ojos a la mujer del quiosco cuando has comparado esta mañana la prensa? ¿Has sido capaz de disfrutar de la sonrisa de tu hijo, de su cara, de sus pecas y de la expresión de sus ojos cuando te has sentado a desayunar? Estos detalles pasan inadvertidos porque no les prestas atención. Las personas te sonríen, son serviciales contigo y «no les echas cuenta» —como dicen las abuelas en los pueblos— ni le das valor en muchas de las ocasiones.

Actuar con gratitud y benevolencia implica devolver la sonrisa, estar atento a las señales de los que se esfuerzan por hacerte la vida más agradable y devolver el favor. Un simple «gracias, muy amable» acompañado de una sonrisa será suficiente para que la otra persona se sienta bien por ser agradable contigo, se sienta gratificado y vuelva a repetirlo con el siguiente cliente.

Valorar a los compañeros que hacen mejor tu juego

Valorar al compañero de trabajo que hoy ha sacado la cara por ti, sentir que importas a los demás, que hay gente que quiere agradarte y que no le cuesta esforzarse por hacerte feliz.

¿Recuerdas a tu compañera de trabajo cuando un día te vio agobiado? Tu hijo estaba con fiebre y no localizabas a nadie que pudiera atenderlo. Y a pesar de que ella había terminado su jornada laboral se ofreció a ayudarte para que tú pudieras salir antes. ¿Recuerdas lo que pensaste? Ejemplos como este ocurren con más frecuencia de lo que imaginamos. Estate atento a ellos, sonríe a la persona que se ofrece, dale las gracias y dile lo mucho que significa ese gesto para ti. Y en cuanto puedas, copia esta manera de actuar y practícalo con los demás.

Que los demás conozcan lo que valoras de ellos

Esto aumenta el esfuerzo de ellos al tomar conciencia de qué es importante para ti. Cuando compartimos con los que nos rodean lo que nos gusta, tienden a repetirlo. Las personas no tenemos la misma escala de valores, ni siquiera el mismo concepto del bien y del mal. A pesar de que tú tengas el tuyo clarísimo, seguro que se diferencia del de los demás. Por este motivo no está de sobra comunicar lo que te gusta y te agrada cuando otra persona hace algo por ti, porque no necesariamente lo va a adivinar. Sé claro, habla con franqueza, refuerza al que se esfuerza valorando su implicación. Solo así sabrá que ese gesto es único, es bueno y tiene sentido para ti.

Poner los pies en la tierra

Tener sentido común y saber que lo que tienes es lo que te mereces y que necesitas seguir en la misma línea para mantener tu estado de bienestar, o empezar a esforzarte más para lograr lo que anhelas. En esta vida nadie regala nada, recuerda valores como el esfuerzo y el sacrificio, imprescindibles para alcanzar las metas.

Muchas personas dicen sentirse mal cuando la vida les va bien. ¡Menuda incongruencia! Tienen la impresión de que no se lo merecen, de que la vida está siendo exageradamente buena con ellos. Y en lugar de disfrutar, dirigen su atención al fracaso, al error, a algo que les devuelva a otra realidad de la que sí se ven merecedores. Verbalizan comentarios como «Yo no puedo tener tanta buena suerte, algo tiene que fallar», «Esto no es normal, seguro que tiene truco». Se trata de un falso negativismo, de intentar ser humildes por miedo a que la buena suerte les deje de lado.

No podemos ser agradecidos si pensamos que no nos merecemos lo que tenemos. A pesar de que sí existe una dosis de buena suerte, porque a alguno inevitablemente le tiene que tocar la lotería, lo cierto es que la mayoría de las cosas buenas y de las buenas acciones que recibimos de los demás son fruto de nuestra forma de ser, de nuestra implicación, de lo que los demás valoran de nosotros y del camino que hemos andado. Aprovecha el momento, ser agradecido no es una conducta solo dirigida a las personas, sino también a la vida y a los momentos. Incluso puedes agradecerte a ti mismo haber trabajado con esa intensidad que ahora te permite disfrutar del premio.

CONSEJO

Cada vez que alguien sea bueno contigo, házselo saber. Si no te comunicas, transmitiendo lo que te hace sentir bien y los gestos de bondad, las personas dejarán de hacerlo, pero no por rencor, sino porque estimarán que pueden no ser importantes para ti.

¿Y cómo podemos ser agradecidos? Es muy sencillo. Se pueden dar las gracias de muchas maneras, con la palabra, con los gestos y con los detalles. Agradecimiento es un beso, una sonrisa, levantar la mano y dirigirse a la persona, escribir una nota en un Post-it, mandar un correo sincero... No requiere tiempo, no cuesta nada. Y los demás se sentirán tremendamente bien, no pierdas la ocasión de generar esa emoción en otras personas. Ser agradecido también forma parte de la educación y de nuestros valores. A todos nos gusta relacionarnos con gente educada y correcta, te hace la vida fácil y cómoda. Participar de esta filosofía te hace ganar y no pierdes nada.

En un grupo deportivo, actuar con benevolencia y gratitud es fundamental para alcanzar los objetivos del equipo. Los jugadores tienen que estar cohesionados, unidos, apoyarse en los malos momentos, tener el sentimiento de pertenencia, ser conocedores

de que si se equivocan alguien sacará la cara por ellos y los apoyarán. Porque sabrán que en el grupo se va a valorar el esfuerzo y el intento antes que el error. Saben que los compañeros están ahí para dar una palabra de ánimo y que te pedirán que lo vuelvas a hacer.

Queremos que los demás se porten bien con nosotros, que no nos critiquen, que se ofrezcan a ayudarnos cuando tenemos necesidad... ¿pero te has planteado qué haces tú por ellos? La mejor manera de generar corrientes positivas es que uno tenga la iniciativa de iniciar una. Tú haces algo bueno por mí, yo me siento bien, imito tu comportamiento y me porto bien con el siguiente y así generamos un estado de gente benevolente. Pero no esperes a que reaccione el vecino. Sé el protagonista y el maestro de muchos otros que hoy tienen menos paciencia o que se preocupan menos por las personas.

Fíjate en el ejemplo de benevolencia que te detallo a continuación: Elena conduce por la mañana con su coche, va tranquila con sus dos hijos. Escucha música y habla relajadamente con ellos. En una esquina ve a un señor que va a cruzar sin que haya un paso de peatones. Observa que no hay nadie que pueda colisionar con ella por detrás y decide pararse y cederle el paso, sin estar obligada. Además, le sonríe. Elena se siente bien, sabe que la cara del señor y el gesto al alzar mano le transmiten agradecimiento. El hombre, sorprendido, cruza, le devuelve la sonrisa y se dirige a la parada del autobús; ya en la cola cede el paso a otro señor por el simple hecho de sentirse bien. Le ha gustado el gesto de la mujer del coche y también quiere encontrarse así. Este segundo hombre vuelve a estar agradecido, inclina la cabeza y le da las gracias. Y así podemos encadenar toda una serie de personas que se van contagiando del «virus bueno» de la benevolencia.

Este ejemplo puede ocurrir en el tráfico, en el supermercado, con gestos hacia los compañeros en el trabajo y en cualquier lugar donde tú te lo propongas.

Una de las trampas en la que puedes caer sin querer cuando te comportas de forma benevolente es esperar que el que recibe tu acción te la devuelva. Esto es un error. Tenemos que comportarnos como buenos ciudadanos, ayudar a los que nos rodean a ser mejores personas, incluso potenciarlos... pero como esperes algo a cambio, llegarás a sentirte muy frustrado. Tú simplemente actúa, deja que poco a poco la gente se vaya contagiando y habrá momentos en los que te sorprendan acciones de otros que no te esperabas.

El simple hecho de que tú actúes así permitirá que los demás te tengan en alta estima, les agrade y se sientan orgullosos de tu amistad y valoren los esfuerzos que haces por ellos, aunque esto no significa que ellos estén obligados a hacerlo por ti. Cada uno es como es.

Tu cerebro recibe una cantidad infinita de información durante el día. La inmensa mayoría se almacena sin que le prestemos atención, pero con la especie de radar que tenemos, basta con darle las coordenadas de aquello que queremos atender para dirigirnos hacia el objetivo deseado. ¿Qué ocurre cuando cambias de modelo de coche? Pues que no haces más que ver el mismo modelo por todos sitios, cuando antes pasaba para ti completamente desapercibido. Le has metido al cerebro las coordenadas: modelo

tal, marca cual, y a partir de ahí la vista y la atención buscan. Lo mismo podemos practicar con la benevolencia.

— Busca situaciones en las que las personas se estén comportando de forma benevolente, fíjate en qué hacen, la expresión de sus caras e intenta sentir empatía con ellos. Cuanto más despliegues la atención hacia el bien, menos consciente serás de quién critica a quién, de la agresividad y de la ira de otros.

— Provoca situaciones benevolentes. Plantéate cada mañana una acción, descríbela... —ya sabes lo importante que es la escritura—. Prepárate para que ocurra tal y como tú desees. Elige a quién te vas a dirigir y qué vas a hacer: tener paciencia conduciendo, subir un café a mi compañero de trabajo sin que me lo pida, preguntar por la familia al portero del edificio donde trabajo, etc. Ahora, basta con que contestes a estas preguntas:

- ¿Qué crees que puedes esperar? ¿Cuál será la recompensa? La sonrisa de alguien, un «gracias» sincero, que el portero piense que me importa...

- ¿Qué valores te ayudan a ser benevolente? Por ejemplo, el valor de querer ser mejor persona, de ofrecerme, de ayudar a otros.

- ¿Cómo crees que se sienten los demás cuando actúas de esa manera? Esta pregunta la puedes contestar cuando hayas vuelto a casa, después de que recibas el *feedback* (lo que la otra persona te transmite).

Recuerda, es fácil que te pierdas en lo que no estás buscando. Trata de focalizar la atención en todo lo bueno que ocurre a tu alrededor y aprovecha para disfrutar de forma plena de ese momento. Si lo vives, si lo sientes y lo disfrutas, mañana tendrás ganas de repetirlo. Tú mismo serás una cadena. Entre todos conseguiremos un mundo mejor con gente mejor.

CONSEJO

Nada sucede si tú no intervienes. Si quieres ser bueno, compórtate con bondad. Si quieres recibir bondad de los demás, empieza a generar tú las acciones. Interpreta bien a los otros. La gente no es mala, y si esperas cosas buenas de ellos te predispones para poder encontrarlas.

Para finalizar este capítulo, te haré un breve resumen de por qué es importante trabajar estos dos conceptos e interiorizarlos en tu filosofía de vida:

— La gratitud y la benevolencia mejoran el estado anímico de los demás. A todos nos gusta que nos ayuden.

— También mejora el estado anímico propio. Estamos concentrados en hacer el bien, en dar las gracias a los demás, en lugar de fijarnos en quién ha cogido peso o lo estropeada que está una amiga que llevo cinco años sin ver.

— Además del estado anímico, nos hace sentir mejores personas, con más valores, más implicados, mejores ciudadanos.

— Comportarte bien supone un aprendizaje para los que te rodean: tus hijos, tus amigos, tu pareja... Les gustará y valorarán lo que haces y te querrán imitar.

— Ser bueno es un valor que no está en alza porque muchos lo ven como un gesto de debilidad. Nada más lejos de la realidad. A las personas buenas se las quiere de verdad, son personas deseadas, esa clase de gente de la que te apetece estar cerca y tenerlos como amigos.

— Y recuerda, cuando tú actúas bien los demás te reconocen esa virtud, y esto tiene un impacto en tu autoestima. Tú sabes que eres bueno y eso dice mucho de ti.

FICHA DE TRABAJO

Gratitud

Si pensamos en cómo dar las gracias a las personas, tendremos activado en el cerebro el vocabulario y las acciones relacionadas con la gratitud. Trata de hacer una lista, y cada cierto tiempo rellena el cuadro con frases que tú elabores. También puedes registrar frases que hayas escuchado y que te gusten. Se trata de confeccionar un diccionario de la gratitud.

Benevolencia

Antes de salir de casa, contesta a las preguntas, prepárate para lo bueno, tú eres el protagonista de las buenas acciones.

DICCIONARIO DE LA GRATITUD	
BENEVOLENCIA	
ELIGE A QUIÉN Y QUÉ	
¿QUÉ CREES QUE PUEDES ESPERAR, CUÁL SERÁ LA RECOMPENSA?	
¿QUÉ VALORES TE AYUDAN A SER BENEVOLENTE?	
¿CÓMO CREES QUE SIENTEN LOS DEMÁS CUANDO ACTÚAS DE ESA MANERA?	

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

En la charla de hoy con los jugadores, cuando he preguntado sobre qué nos mantiene unidos cuando salimos a jugar, qué permite que seamos eficaces, han hecho referencia, entre otros valores, a la importancia de hablarse en el campo.

Cuando en el deporte decimos que tenemos que «hablarnos mucho», se refiere a conceptos como cubrirnos, ayudarnos, conocer las intenciones del compañero que me permita anticiparme, saber que un compañero va a ocupar una posición para que otro pueda tener movilidad, saber qué hace cada uno en cada momento, etc.

La comunicación en un equipo de trabajo es fundamental, lo que nos decimos y cómo nos lo decimos permite cohesionarnos o separarnos. El grupo se mantiene unido no solo por las acciones y las emociones que compartimos, sino por lo que verbalizamos entre los miembros del equipo. Recuerda lo que te expliqué en relación al impacto de los pensamientos en nuestras emociones, pues las palabras y el texto no son más que ideas escritas o verbalizadas. Lejos de lo que siempre se ha dicho, y como ya he comentado con anterioridad, las palabras no se las lleva el viento. Los reproches, las críticas destructivas, los comentarios negativos e incluso humillantes, nos alejan de las personas, incluso de las que queremos. Y justo con ellas, con las que más confianza tenemos, es con las que proyectamos nuestra rabia interior, el desamor que estás sufriendo, el estrés del trabajo y las emociones de un mal día.

La comunicación es la forma que tenemos las personas de hacer llegar nuestro mensaje a los demás. Hablar mucho no necesariamente es tener calidad de conversación ni significa que nos estemos comunicando. El proceso de comunicación se da cuando al oyente le llega nuestro mensaje con las menores distorsiones posibles. Esto es, si quiero decir A, tiene que llegarle y entender A.

Pero este proceso es complejo y difícil. Empezamos elaborando la idea en nuestra mente, le damos forma en función de nuestras experiencias y nuestros valores, elegimos las palabras y, por fin, nos expresamos. Es entonces cuando el interlocutor escucha, interioriza y le da una interpretación basada en su experiencia y su propia escala de valores.

Existen criterios para evaluar si la relación entre dos personas o en un grupo es positiva o negativa. Piensa en alguien con quien te lleves bien y en otra persona con la que la comunicación sea negativa, y fíjate cómo cambia tu enfoque sobre el mismo mensaje:

— Somos más benevolentes en la comunicación con las personas que nos caen bien, en el sentido de que interpretamos lo que nos dicen de forma positiva. Por ejemplo, si un compañero de trabajo con el que te llevas fenomenal te dice que tienes mala cara, seguramente no pensarás que lo dice para fastidiarte ni que te tenga envidia. Pero si ese

mismo comentario lo hace un compañero al que no soportas, seguramente te sentará mal, rematadamente mal.

— Mantenemos más acuerdos con las personas que nos caen bien que con las que no nos caen tan bien. Asentimos más, les damos más la razón y somos más flexibles con ellos. Tendemos también a apoyarlos más en sus decisiones y propuestas.

— También hacemos menos críticas y somos más tolerantes con los que nos caen bien. Y no es que estas personas no hagan cosas que nos ofenden, pero se las tenemos menos en cuenta. Sin embargo, somos muy críticos con los que nos caen mal.

— Tenemos menos control con los que nos caen mal, no solo por las críticas, sino por nuestra comunicación no verbal. Les miramos mal, no les sonreímos ni hacemos un esfuerzo por estar bien con ellos.

—Y por último, nos ponemos a la defensiva. Cualquier comentario que viene de alguien «hostil» lo interpretamos como algo personal y tratamos de defendernos.

A la hora de mejorar nuestra comunicación debemos ser capaces de trabajar las siguientes áreas —recuerda que ya hablamos sobre ello en el capítulo 15 dedicado a la empatía— y para ello es aconsejable que sigas los seis consejos que vienen a continuación:

Maneja de forma apropiada tu comunicación no verbal

La comunicación no verbal es importantísima, da mucha información sobre ti y es más creíble que lo que decimos porque es más difícil de manipular.

— Mantén la mirada. Nos gusta hablar con personas que nos miran a los ojos, nos da seguridad. Lo contrario se puede interpretar como falta de seguridad, nerviosismo e incluso mentira.

— Sonríe. La sonrisa es la expresión que más puertas abre, por eso cuando conozcas a alguien por primera vez, sonríele. Las personas interpretan que el que sonríe está haciendo un esfuerzo por complacerte y eso siempre es de agradecer. Cuando tú ves a alguien sonreír, tiendes a devolverle la sonrisa.

— Ten cuidado con la expresión de tu cara. Hay personas que cuando no sienten ninguna emoción en concreto, su cara indica tristeza o enfado. Estas expresiones verbales son barreras en la comunicación no verbal, incluso para encontrar pareja. Nadie quiere acercarse a alguien que en un principio no parece amigable. En cambio otras, cuando no expresan nada, siempre sonríen y tiene un aspecto que invita a acercarte a ellas.

— No optes por posturas con las que te pongas a la defensiva u ocultes información, como cruzar los brazos debajo del pecho, meter las dos manos en los bolsillos, etc. Adopta una actitud ligeramente inclinada hacia el que habla. Acortarás distancias y provocará un clima más cercano.

— Mantén una postura relajada, respira, no estés «tieso» sentado ni de pie, deja que tus músculos se relajen. Así transmitirás a los demás que te encuentras a gusto.

— Acompaña a tu interlocutor en la conversación con pequeños gestos y asintiendo con la cabeza.

Puedes trabajar tu comunicación no verbal con ejercicios tan simples como la simulación. Haz una lista de todo aquello que quieras mejorar, como mantener más la mirada cuando hables con otra persona, sonreír más a menudo o no tocarte el pelo cuando estás en una entrevista de trabajo.

Una vez que hayas confeccionado tu lista, elige una conducta por la que quieres comenzar. No puedes cambiar todo a la vez, esto nos dispersaría la atención. Selecciona la más importante para ti, ya sea por la frecuencia con la que se presenta en tu vida o por las circunstancias del momento, y prepárate para ponerla en práctica en el contexto adecuado.

Si llevas un registro como el de la ficha de trabajo de la página 183, te será más sencillo. Una vez que compruebes que ese cambio se ha automatizado y ahora forma parte de tu repertorio de conductas, es el momento de elegir una segunda conducta y empezar a trabajar de la misma manera.

OBJETIVO NO VERBAL	DÓNDE PRACTICARLO	NIVEL DE ÉXITO 0-5	CÓMO ME HE SENTIDO CUANDO LO HE HECHO	CÓMO MEJORARLO
Sonreír.	Cuando salga a desayunar en la facultad con mis compañeros de clase.	3	Bien, pensé que estaba teniendo control y que la gente me sonreía cuando yo lo hacía.	Tengo que tener algo que me lo recuerde. Me voy a poner una carita sonriente en la agenda y otra en el bolso.

Entrena la comunicación paralingüística

Es la comunicación que puede modificar el mensaje que damos. Me refiero al tono, el volumen, las pausas y las perturbaciones.

— En relación al tono, tanto para expresar enfado como otras emociones negativas intenta utilizar un tono afectuoso y cariñoso. No es lo mismo recibir una crítica con un tono benevolente y amoroso que con uno rígido y arisco. La segunda opción duele más y no tiene más efectividad.

— Si quieres transmitir alegría y entusiasmo, tu volumen puede ser más alto, pero si no es por este motivo un volumen elevado puede parecer agresivo y hostil.

— En cuanto a la velocidad del habla sucede algo similar al volumen. El habla rápida nos transmite dinamismo, alegría y pasión. Procura que tu velocidad no impida que los demás te entiendan, no te comas las palabras. Por el contrario, si hablas demasiado lento, en algunos momentos transmitirás paz, pero puede que la gente termine por aburrirse,

sobre todo si a esta velocidad no introduces cambios en el volumen y en el tono. El habla plana es tremendamente monótona y cansina.

— Las pausas nos permiten pensar, descansar y aumentar el interés de los demás por nuestro discurso. Además, ayudan a separar ideas y a organizar la charla. Cuando nos paramos a pensar, alargamos la última letra de la palabra, por ejemplo, «estooooo». Procura evitar estas formas de concentración, es preferible hacer una pausa y seguir hablando cuando hayas encontrado la palabra exacta que alargar una palabra o utilizar muletillas como «vale», «ah» «quiero decir». Distraen e impiden hablar con fluidez.

Puedes trabajar tu comunicación paralingüística grabándote. Trata de verbalizar con el tono, el volumen, la velocidad que desees. Ahora escúchate y elige uno de los parámetros que quieres modificar. Vuelve a grabarte estando pendiente solo de ese parámetro y repite esta acción hasta que consigas hablar con el volumen, las pausas, la velocidad y el tono que desees. Puedes utilizar el mismo registro que para la comunicación no verbal.

La comunicación verbal

— No seas categórico al expresarte. Palabras como «nunca», «siempre», «totalmente», alejan a tu interlocutor de ti. Y en lugar de centraros en la conversación y disfrutar de ella, estaréis buscando cómo defenderos de esas palabras tan tóxicas.

— No hagas reproches con el «ya te lo dije». Esto impide que la otra persona pueda seguir conversando contigo. Lo normal es que se cierre en banda y se sienta mal. Reanudar el proceso de comunicación será ahora muy complicado.

— No hagas juicios de valor sobre lo que te están contando. Expresiones del tipo «Si es que eres tonta» o «Tú no aprendes» no suman. La persona que te está relatando un problema necesita que la escuches, no que la juzgues. Enjuiciar te permite desahogarte a ti, pero no aporta nada a la conversación.

— No des consejos gratuitos, sobre todo si tu interlocutor no desea escucharlos. A veces piensas que tu solución sería genial y que el otro debería oírla, pero no es así. Estoy segura de que, en el momento en que tu amigo o familiar necesite un consejo, te lo pedirá. Y, como ya he dicho anteriormente, si quieres darlo antes pregúntale si desearía saber tu opinión.

— No minimices lo que la otra persona siente, a pesar de que a ti te parezca ridículo. Para cada uno su problema es el más importante y es lo que le está quitando el sueño en ese momento. Y aunque a ti te parezca banal y absurdo, porque tus preocupaciones son mayores, para él es vital. Escucha y permite que se desahogue. Comentarios del tipo «Menuda tontería» o «¿Por esto estás mal?» no le ayudarán.

— No seas desinhibido en tu forma de expresarte. La excesiva sinceridad, si además no va a aportar nada que sume, sobra. Nos han inculcado desde pequeños que debemos ser sinceros. Sinceros sí, pero no maleducados. Decir todo lo que te place porque así lo piensas no solo es un gesto de falta de educación, sino que además puedes ofender y ridiculizar a tu interlocutor.

Puedes trabajar la comunicación verbal con el mismo registro que la no verbal. Fíjate en el siguiente ejemplo de no reprochar a tu hija nada cuando no compartes lo que te cuenta.

OBJETIVO VERBAL	DÓNDE PRACTICARLO	NIVEL DE ÉXITO 0-5	CÓMO ME HE SENTIDO CUANDO LO HE HECHO	CÓMO MEJORARLO
No hacer reproches.	Cuando mi hija me comenta un problema o algo que no comparta con ella y que piense que podría haber hecho de otra manera.	4	Me he sentido bien, he sido capaz de seguir con una conversación interesantísima; al no hacerle el reproche, ella se ha sentido cómoda y ha hablado conmigo sin enfadarnos.	No hace falta nada más; creo que he hecho lo que tenía que hacer.

La escucha activa

La escucha activa te permitirá atender con consciencia a tu interlocutor, se sentirá comprendido y facilita la empatía.

— No estés pendiente del televisor, de la prensa, del teléfono o del WhatsApp mientras te están hablando. Tienes dos opciones: o le dices que espere unos minutos, si estás interesado en algo de la tele o en terminar de leer una noticia, u olvida todo para poder escucharlo. No hagas comentarios del tipo «Sigue, sigue, te escucho», mientras lees el periódico.

— No interrumpas, a pesar de que pienses que lo que tienes que decir tiene que ver con el mensaje que te están transmitiendo, ni te adelantes y acabes la frase del que está hablando contigo.

— No hables de ti mismo. Un ejemplo muy común es aquel en el que te está diciendo «Hoy me he levantado supercansado, no he dormido nada» y rápidamente le cuentas que tú llevas una semana durmiendo fatal. Le robas su momento; déjale que se exprese. Pregúntale por qué no duerme, si está preocupado por algo e interésate en lugar de quitarle su protagonismo.

La crítica

Uno de los mayores escollos en el proceso de la comunicación y, además, uno de los elementos más importantes es la crítica. A medida que tenemos confianza con los amigos, con la pareja o en el ámbito laboral nos permitimos una serie de licencias en cuanto a la crítica. En el colegio no tenemos una asignatura en la que nos enseñen asertividad, ni habilidades sociales, ni cómo realizar crítica constructiva, así que cada uno la formula a su manera.

Algunos, por su empatía o por su forma de ser benevolente intentan decir lo que les molesta con palabras bonitas, no ofensivas y cuidando mucho de no herir al otro. Pero la verdad es que en la mayoría de las ocasiones, cuando expresamos crítica o le decimos a otra persona algo que no nos gusta, lo hacemos en unos términos destructivos, desagradables e incluso humillantes. Te voy a poner un ejemplo. Imagina una escena en la que a tu pareja se le ha olvidado traer los yogures que le pediste cuando volviera del trabajo. Fijate en las dos diferentes opciones de decirle lo que te ha molestado:

1. La negativa: «Hay que ver, para una cosa que te mando la tienes que olvidar; no te importamos nada, siempre estás pensando en lo tuyo; si es que eres un egoísta, contigo no se puede contar para nada».

Lo normal es que ante esta crítica hiriente y destructiva la persona que la recibe intente defenderse, porque se está sintiendo atacado. Y además, si este tipo de reproches son frecuentes, se terminará resintiendo la autoestima.

2. La constructiva: «Cariño, no has traído los yogures que te había pedido. Necesito que te involucres un poquito más en estas tareas, así yo podré estar más relajada y compaginar mejor la casa con mi trabajo. Si pudieras acercarte un momento ahora, te lo agradecería mucho».

La alternativa no es callarte algo que te ha sentado mal, sino formularlo en términos más constructivos. Como ves en la segunda opción, el objetivo es que tu pareja cambie para que la próxima vez se acuerde de lo que le has pedido. Con la opción negativa lo que se consigue es un enfado que no sabes cuánto se puede alargar en el tiempo ni las consecuencias que va a tener. Además, la pareja terminará sintiéndose sin control y muy mal.

Con la opción asertiva consigues el objetivo, no os enfadáis y seguramente tu pareja terminará dándose cuenta de que tenías razón, y de que debe acordarse de lo que le has pedido.

Sigue estas sencillas reglas cuando tengas que pedir a alguien que cambie algo que crees necesario modificar para mejorar una relación o para decirle que algo te ha molestado:

— Primero decide si vale la pena hacer la crítica. No todo puede ser una batalla, no todo se puede reprochar, no todo puede estar mal. Debes valorar lo que tiene importancia y ser más flexible. El mundo no es siempre como deseas que sea, ni puedes amoldar a la otra persona como quieras.

— Si has decidido que sí vale la pena hacer la crítica porque para ti es importante, sé breve y dilo una sola vez. Las personas no cambian antes ni mejor porque seas

repetitivo. Al revés, perderá valor tu petición o tu crítica si eres pesado y no das tiempo a que el otro introduzca su cambio.

— Utiliza un tono de voz conversacional, con afecto; así las críticas sientan menos mal. Con cariño todo se comprende mejor. La agresividad se transmite también con el volumen y la velocidad del habla.

— No critiques a la persona, critica el hecho que te ha molestado. Si llamas a tu hijo «vago», estás generalizando. En cambio, si le dices que tiene la ropa sucia encima de la cama y que la recoja, estás criticando un hecho muy concreto, por lo que su autoestima no se verá dañada. Recuerda que las personas tienden a actuar según las etiquetas que les ponemos, como en el capítulo en el que te hablé del efecto Pigmalión y las expectativas. Ten especial cuidado en este tema con los hijos.

— Di a la persona, además de lo que te ha molestado, lo que esperas de ella. A veces piensas que los demás deberían saber qué se espera de ellos, pero no siempre es así, los otros no son adivinos. Por ejemplo: «Cariño, si ves que al salir del trabajo tienes dudas sobre si tenías que ir a comprar o no, llámame y me preguntas». No solo no criticamos lo que ha dejado de hacer, sino que le estamos ofreciendo una alternativa para facilitarle lo que queremos que haga por la familia.

— Si ves que la situación puede terminar en un enfado o que la persona a la que intentas criticar de forma asertiva no es capaz de encajarlo, es mejor dejar la discusión y volver a hablarlo cuando estéis más calmados. Una vez que se dispara la ira o el enfado será muy difícil hablar en un tono de voz conversacional y llegar a un acuerdo.

— Un consejo para aquellas parejas y compañeros de trabajo que tengáis que hablar sobre temas que pueden acabar en discusión o que son especialmente delicados. Buscad un entorno que os controle. Con esto me refiero a no discutir en casa o en la oficina, porque en estos lugares es más fácil levantar la voz y hacer gestos agresivos. Cuando te sientas a hablar en un restaurante, tranquilo, el hecho de estar en un lugar público hace que te controles y que la comunicación sea más respetuosa y fluida.

Puedes trabajar la elaboración de la crítica con el siguiente ejercicio:

SITUACIÓN QUE QUIERES CAMBIAR	LE HE DICHO...	ME HE SENTIDO... LAS CONSECUENCIAS HAN SIDO...	LE TENDRÍA QUE HABER DICHO...	QUIZÁ ME HUBIESE SENTIDO...
Mi novio ha llegado tarde a recogerme y ni siquiera me ha llamado para avisarme.	Eres un impuntual, no tienes aprecio por mi tiempo, siempre estás igual. Menudo egoísta.	Mal, porque estaba tan enfadada que se lo he dicho de malas maneras y al final hemos estado enfadados toda la noche.	Me siento mal si cuando llegas tarde no me avisas, porque podría aprovechar mi tiempo en otras cosas. Me gustaría que si te vas a retrasar me telefonaras, para poder organizarme de otra manera.	Mucho mejor y lo habríamos pasado bien por la noche.

Cómo recibir la crítica

No solo es importante saber expresar lo que nos ofende o molesta, sino también saber recibir la crítica. Como estamos acostumbrados a tener críticas destructivas lo normal es reaccionar a la defensiva. Sé benevolente con el que te está haciendo la crítica. Piensa que igual él o ella no han leído este libro u otro manual de autoayuda y desconocen que no se deben hacer juicios de valor o dirigir la crítica a la persona. No te pongas a la defensiva, solo conseguirás justificarte y que la otra persona busque nuevos argumentos para intentar convencerte de lo que está criticándote. Sé más inteligente y compórtate de forma que facilites la comunicación:

— Puedes optar por aceptar la parte de la crítica que sea sincera (si consideras que la hay), pedir perdón e intentar cambiar. Por ejemplo, si tu pareja te dice que eres un egoísta porque te quedas a tomar cervezas después del trabajo y ni siquiera llamas para decir que no vas a comer, tú puedes contestar, si consideras que tienes razón y que es justa la petición a pesar de que los modos no son los apropiados: «Tienes razón, se me pasó llamarte, no volverá a ocurrir, prometo avisarte el próximo día».

— Otra opción es aceptar la parte de la crítica que sea sincera, pero decidir no cambiar. Igual no te merece la pena el cambio, bien porque te parezca injusto, bien porque sea demasiado costoso para ti. Si continuamos con el ejemplo anterior, puede ser que la persona, a pesar de estar de acuerdo con la crítica, decide que no quiere cambiar. En este caso, la respuesta podría ser: «Tienes razón, no te he llamado, pero es que me

agobia estar sujeto a una llamada, necesito mi espacio y no tener que estar rindiendo cuentas de cada paso que doy».

— La tercera postura es optar por decir que aceptas que vea las cosas desde ese punto de vista, pero que tú no lo compartes. Siguiendo con el mismo ejemplo anterior, puedes contestar algo parecido a: «No comparto esta crítica. Quedé contigo hace tiempo en que los viernes tomaría cervezas con los compañeros de trabajo, por eso no te he llamado».

Tanto cuando elabores tú la crítica como cuando la recibas, cuida mucho el tono de voz. Facilitará tanto la comprensión como la repercusión emocional de la conversación. No es lo que dices sino cómo lo dices. Trata de hablar como te gustaría que te hablaran a ti. Es importante reflexionar si tu intención es dañar a la persona a la que vas a criticar o conseguir un cambio por su parte. A veces acumulamos tanta rabia dentro de nosotros que deseamos que el otro se sienta mal. Lo cierto es que esto dejará heridas que luego costará borrar. Espera, coge aliento, ten calma y cuando hayas reflexionado, busca la forma más eficaz de controlar la situación.

Puedes trabajar el recibir la crítica con el siguiente registro:

QUIÉN TE FORMULA LA CRÍTICA	MOTIVO DE LA CRÍTICA	CÓMO TE PLANTEAN LA CRÍTICA	CÓMO REACCIONAS	CÓMO PODRÍAS HABER REACCIONADO
Mi jefe.	No le gusta el informe que le dejé ayer en la mesa.	Esto no es lo que yo quiero, nadie hace las cosas como quiero en la empresa, luego me dicen que no sé delegar.	Casi me he puesto a llorar. He tratado de justificarme diciendo que era provisional. Solo quería que le echara un vistazo por si esa era la idea que él tenía, pero no me ha dejado explicarme.	Es cierto que el informe no está como usted desea, pero solo es una muestra con el fin de que me pueda orientar; no estaba segura de que fuese la idea que quería. Si me da sus propuestas seguro que termino por redactarlo como necesita que lo haga.

CONSEJO

No olvides que las palabras no se las lleva el viento. Cada vez que dices algo hiriente, dejas una cicatriz en la persona. Las cicatrices cierran, cicatrizan, pero no desaparecen. Cuidar el contenido y la forma en cómo nos dirigimos a la gente es demostrar aprecio y respeto.

FICHA DE TRABAJO

Para entrenar la comunicación no verbal, paralingüística y comunicación verbal elabora una lista con las conductas que quieras modificar. A continuación elige una y entrénala. Piensa en alguien que realice esa conducta de forma fantástica e imítale. Luego, en la siguiente tabla, céntrate en la conducta que quieres modificar hasta conseguir automatizarla.

En la tercera tabla anota la crítica que vas a hacer, lo que has dicho, cómo te has sentido y cómo lo hubieras hecho si la reacción hubiera sido diferente.

En la última tabla pon un ejemplo de crítica recibida. Quién la hace, cómo te la plantea, cómo te la tomas tú y cómo podrías haber reaccionado.

CONDUCTAS NO VERBALES PARA MODIFICAR

OBJETIVO VERBAL	DÓNDE PRACTICARLO	NIVEL DE ÉXITO 0- 5	CÓMO ME HE SENTIDO CUANDO LO HE HECHO	CÓMO MEJORARLO

CRÍTICA QUE VAS A HACER			
SITUACIÓN QUE QUIERES CAMBIAR	LE HE DICHO...	ME HE SENTIDO... LAS CONSECUENCIAS HAN SIDO...	LE TENDRÍA QUE HABER DICHO...
			QUIZÁ ME HUBIESE SENTIDO...

CRÍTICA RECIBIDA			
QUIÉN TE FORMULA LA CRÍTICA	MOTIVO DE LA CRÍTICA	CÓMO TE PLANTEAN LA CRÍTICA	CÓMO PODRÍAS HABER REACCIONADO

19

EL PUNTO DE NO RETORNO

La vida nos pone a prueba. A veces hostiga de una manera tan cruel que cuando echamos la vista atrás nos parece imposible haber sido capaces de aguantar tanto. Aprendemos a luchar con un «punto de no retorno». Este va a ser un capítulo dedicado a varias historias de pacientes, valientes, que sacaron fuerzas de donde nadie imagina que existen, que se sobrepusieron y fueron capaces de vencer las adversidades.

Podemos aprender a través de sus ejemplos, porque seguramente te vas a ver reflejado, quizá no por la dureza de la historia, pero sí por la capacidad de lucha, de superación, cuando ya pensabas que no había nada que hacer. Saber que otros pasaron por situaciones similares y que fueron capaces de sobrevivir nos da esperanza y fuerza para seguir con la batalla.

En el deporte de alto rendimiento también nos encontramos con situaciones con un punto de no retorno, aquel a partir del cual el desencadenante es inevitable, aun antes de producirse. Volver atrás puede ser imposible, altamente peligroso o tener un coste elevadísimo.

Hay varios ejemplos de actividades que tienen un punto de no retorno como son el paracaidismo o cualquier tipo de salto —*puenting* o saltos de trampolín—. Una vez que inicias el salto, no hay vuelta atrás. Otro claro ejemplo lo vemos en aeronáutica; existe una velocidad al despegar un avión que impide volver a frenar si surge algún problema. Y otro es la escalada libre, aquella con la que no cuentas con arneses ni ayudas. A partir de una altura de seis metros el escalador no puede volver atrás y debe terminar la pared.

Imagínate el nivel de concentración que deben tener las personas que realizan cualquiera de estas actividades. No pueden permitirse el lujo de marearse, equivocarse, resbalarse o arrepentirse. Esto supondría su muerte.

En la mayoría de nuestras profesiones y vidas personales no existe, por fortuna, este punto de no retorno porque si no sería agotador. Pero sí es cierto que en determinadas situaciones piensas en este concepto y crees que no hay otra alternativa que el resultado que te has marcado, y que eso te lleve a jugar con toda tu intensidad o darlo todo.

Es un concepto inverso a lo que has visto en el capítulo de los establecimientos de objetivos. Se trata de comenzar por el final, decidir cuál va a ser ese resultado y trazar el plan para obtenerlo. En lugar de empezar por objetivos pequeños, sencillos, se trata de saber primero dónde voy a llegar sí o sí, y segundo, cómo estructurar el plan para alcanzar esa meta y solo esa.

Situaciones en la vida en las que «sí o sí» tienes que darlo todo, a pesar de que las circunstancias no te obliguen a hacerlo. Imagina este ejemplo: definimos el resultado, aquello que «sí o sí» queremos alcanzar como un atleta que quiere clasificarse para los

Juegos Olímpicos o un estudiante que quiere sacar una media de nueve para conseguir la beca el año próximo en la Universidad. Lo primero que hay que hacer es establecer el plan de actuación. Veámoslo en las tablas siguientes:

CLASIFICARME PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS

- Entrenarme a diario recordando mi objetivo. Cada día tengo que darlo todo, solo puedo ir al límite. Cada día es importante, independientemente de lo lejos que se vean los Juegos. Tengo que esforzarme al máximo hoy, mañana también. No me permitiré bajar la guardia un solo día.
- Tener la cabeza puesta en el objetivo, no permito desmotivarme ni desconcentrarme, en mi cabeza solo hay un robot que quiere el premio, estar ahí. Competir. No hay lugar para la pereza, ni para el dolor, mucho menos para el cansancio. Mantendré este discurso conmigo mismo día tras día, y no me dejaré vencer. Estoy convencido de lo que quiero y de lo que pienso invertir para conseguirlo.
- Recordaré cada día que soy un *crack* y nadie me va a sacar del camino. Quiero estar ahí y no pienso olvidarlo en ninguno de mis entrenamientos. Saldré a luchar y comerme el mundo cada día. No tengo dudas.
- Cuidarme para no sufrir lesiones.

SACAR UNA MEDIA DE NUEVE PARA CONSEGUIR LA BECA EL AÑO PRÓXIMO
EN LA UNIVERSIDAD

- Tengo que estudiar cada día tres horas, tenga que entregar trabajos o no.
- Tengo que ser sistemático y organizado. No me queda otra.
- No bajaré la guardia. Voy a imaginar que esto es una oposición, no me puedo saltar mi sesión de estudio bajo ningún concepto. Me queda un gran premio que conseguir.
- Cuando me visite la pereza, no le haré caso, me pondré «sí o sí» como si no existiera otra alternativa. De hecho, para mí no la hay. Necesito mi beca y este es el único camino para conseguirla.

Como ves, en ninguno de los dos casos existe la necesidad real de trabajar con un punto de no retorno, porque la vida de los protagonistas no está en peligro y las consecuencias de sucumbir a la pereza no son nefastas para ellos, pero el nivel de exigencia de los dos les llevará a su objetivo final. Solo así conseguirán alcanzar metas que requieren de un compromiso total, de un esfuerzo y de un valor como la perseverancia.

En lo personal también podemos ir al límite y disfrutar con plenitud. Haz esta reflexión, si supiera que tienes los días contados para vivir alguna experiencia en concreto, ¿no la vivirías con mayor intensidad? Pues se trata de eso, porque realmente la vida no te da más oportunidades que la que tienes en el momento. Hoy ves a tus hijos y mañana también, pero el segundo que dejas de expresar el hoy, ese beso que no se llevan al cole lo has perdido, mañana no tiene repetición. Mañana hay una nueva oportunidad, otra experiencia con la vida, magnífica también, pero otra diferente.

Cada uno de los momentos de nuestra vida son únicos, no hay dos iguales, no los dejes escapar. Y aquí no me queda más que recodar la canción de Serrat *Hoy puede ser un gran día*. Si viviéramos con su filosofía de vida otro gallo nos cantaría...

Iniciaba el capítulo diciendo que este iba a ser especial, dedicado a las personas que sufren y que se han visto en una situación con un punto de no retorno. A través de sus experiencias podemos aprender. Con el fin de guardar la confidencialidad, no coinciden ni nombres, ni fechas, ni otros datos que pudieran identificar a los pacientes. Mi más sincera enhorabuena a todos ellos porque han luchado contra la adversidad.

Valentina

«Llevo toda la vida esperando el momento para ser feliz. Tenía una vida llena de objetivos: estudiar una carrera, casarme, ser madre, tener una casa bonita, un estatus socioeconómico que me permitiera disfrutar de unas buenas vacaciones con mi marido y mis hijos. Y no he sido capaz de disfrutar del camino, he tenido todo para ser feliz y siempre he querido más, siempre insatisfecha, siempre había un nuevo objetivo. No me he parado a recrearme en el presente y no he vivido el día a día».

Valentina se describe como una madre poco tolerante, irascible, enseguida regaña, enjuicia las decisiones de sus hijos sin pensar en por qué actúan de esa manera, no se muestra empática, dice que es mandona y un poco autoritaria. Y con su marido, tres cuartos de lo mismo.

«Me acaban de diagnosticar esclerosis múltiple, ahora que había alcanzado todas mis metas, ahora me dicen que mi esperanza de vida está entre ocho y diez años, que el deterioro empieza ya, que tengo afectados órganos vitales, que me voy a quedar muy pronto en silla de ruedas y que los corticoides me van a hinchar, con lo que yo me he cuidado toda mi vida para tener un buen tipo. Y ahora, cuando tengo que empezar a desandar necesito aprender a ser feliz, a disfrutar de todo lo que he ignorado en el camino, ahora que tengo los días contados».

Valentina necesitaba que la enseñase a vivir y a buscar respuestas a todas las preguntas que tenía. Debía saber cómo plantear el problema en casa, cómo decírselo a su marido, cómo explicarle que tendría una enferma en casa y que debería dedicarle mucho tiempo porque no sería capaz ni de sostener una taza de café. Necesitaba saber cómo asumirían sus hijos su deterioro. Sabía que ya no sería la fuerte ni la educadora regañona y poco permisiva.

«Ahora que tengo motivos para venirme abajo y deprimirme, ahora es cuando decidido empezar a vivir; me quedan diez años de vida. Yo que nunca he sido positiva, lo primero que he pensado con la noticia ha sido: “Tranquila, si cualquiera de la familia puede morirse antes que tú, también podría darle un infarto a Mario”. Yo por lo menos voy a tener la suerte de poder prepararme para morir. Tiene narices, toda la vida intentando saber vivir y no he sido feliz, y ahora que tengo que prepararme para morir, es cuando quiero buscar y entrenar mi paz y bienestar».

Valentina precisaba que estuviese a su lado, a pesar de que se sentía tremendamente egoísta. Necesitaba todas sus fuerzas y energías para los que estaban fuera de la consulta y dejaría conmigo todos sus miedos.

Y así lo hicimos, centramos toda la atención en ser felices dentro de sus limitaciones. Valentina empezó con el deterioro muscular, le dolían los huesos y las articulaciones, pero se empeñó en hacer todo lo que estuviera de su parte. Cocinaba de una manera diferente —«con más amor», decía—. Escuchaba a sus hijos y a su marido con atención, sin hacer juicios de valor, disfrutando de las palabras. Oía música, cerraba los ojos, se emocionaba, iba al cine, comía sin miedo por engordar. Durante unos meses colaboró con una ONG, luego tuvo que dejarlo porque los desplazamientos eran muy complicados. En definitiva, vivía el presente, eso que había olvidado durante treinta y

seis años. Y se sentía bien. De vez en cuando me decía que no tenía perdón por no haber disfrutado de todo eso antes.

Y enseguida se acordaba de que tenía una vida limitada, como la tenemos todos, y que no había lugar para mirar atrás. Porque «hasta la muerte, todo es vida», como dijo el escritor y periodista Eduardo Mendicutti.

Y Valentina murió, antes de lo que le pronosticaron, a los seis años de la detección de su enfermedad. Su marido y sus hijos dicen que nunca habían disfrutado tanto con ella como en estos últimos tiempos; que la veían feliz, en paz y que jamás se hubieran creído cómo la enfermedad le cambió la escala de valores, cómo se atrevió a relajarse y a disfrutar.

Esto les ha facilitado el proceso de duelo y cuando se sientan a hablar de ella la recuerdan como una gran mujer, valiente, responsable de su vida, capaz de haberse enfrentado con dignidad plena a un proceso tan duro en el que otros hubieran sido más cobardes, victimistas y hubieran querido llamar la atención de los demás.

Para mí fue una persona ejemplar. La conocí antes de que le diagnosticaran la esclerosis. Me había traído a la consulta a su hijo con problemas de concentración. Reconozco que en un principio fue una persona que no me generó empatía; la veía fría, despegada, poco cariñosa. Pero ahora os tengo que decir que ha dejado un tremendo hueco en mi vida. Mis conversaciones con ellas eran profundas, enriquecedoras, las de alguien que no tiene nada que perder y mucho por ganar.

Una persona que se propuso buscar la felicidad en el momento más duro de su vida, alguien que decidió que nunca es tarde para encontrar «un ratito de paz», como decía ella. Valentina descubrió momentos de felicidad que le habían pasado desapercibidos en la plenitud de su vida. Y ahora los buscaba, experimentaba con la vida, creaba y se recreaba en ellos. ¿No vas a hacerlo tú? Sigue su aprendizaje:

— La felicidad no está al final del camino; está en cada paso que das, en todo lo que haces cada día.

— La vida es limitada, la tuya, la de Valentina y la mía. No desaproveches nada porque no sabes ni dónde ni cuándo está el final de tu destino.

— Crea momentos especiales: cocinar sin música no es especial... cocinar con música agradable, con una copita de vino, pensando en cómo va a disfrutar tu familia o los amigos, ir probando las salsas, emplatarla para que sea atractiva... Eso la hace especial.

— Recréate en esos momentos y verbalízalos diciéndote a ti misma «qué agradable, estoy disfrutando y me gusta mi vida».

Y por último, hazte esta pequeña reflexión, ¿qué hubiera ganado Valentina viniéndose abajo con la detección de la enfermedad? Nada.

Eduardo

Eduardo está esperando un trasplante de riñón. Vive en un punto de no retorno. Hace dos años le dijeron que tenía que trasplantarse, pero la cuenta atrás empezó mucho antes. Estuvo dos años en diálisis y durante este tiempo compañeros suyos se quedaron

en el camino. Eduardo tiene tres hijos y es viudo. Perdió a su mujer hace diez años víctima de un cáncer de mama. En un momento determinado se encontró solo, con tres hijos de tres, siete y ocho años, con un trabajo muy exigente —es abogado—, que le impedía disfrutar, educar y dedicar más atención a sus hijos.

La enfermedad de su mujer le obligó a apartarse un poco de la abogacía, bajaron los ingresos y tenía poca ayuda por parte de la familia. Así que ha vivido desquiciado durante muchos años: enfermedad, hospitales, menos ingresos, colegios, niños, tareas de la casa que su mujer no podía realizar por los efectos de la quimio, pérdida del tiempo que tenía para él, dejar de lado a los amigos y, finalmente, asumir que la enfermedad era terminal, con lo que tuvo que preparar a la familia y a sus hijos.

Luego llegó el duelo y seguir solo con todo. No se permitía llorar ni pensar, solo había tiempo para preparar comidas, cenas, demandas, juicios, organizar la casa, hacer la comprar, ser comprensivo con la irascibilidad de tres hijos que no entendían nada de nada, acompañarlos a los cumpleaños de los compañeros, los partidos de baloncesto de los niños de los fines de semana, las tareas extraescolares y volver a rehacer la economía familiar.

Desde la detección de la enfermedad de su mujer, su vida fue un continuo vivir al límite, no bajar la guardia, no permitirse un renuncio... y cuando encontró el momento para relajarse, cuando sus hijos hubieron procesado el duelo, cuando su economía empezó a equilibrarse, cuando controló el fracaso escolar del pequeño y tenía encaminada la adolescencia... el infortunio tocó otra vez a su puerta.

«Cuando menos te lo esperas la vida te pone otra vez a prueba», me dijo en una sesión. Con toda la fuerza del mundo y comportándome como una persona fría, le dije que no nos permitiríamos venirnos abajo, que no había lugar para el victimismo. Le dije que saldría de este momento como lo hizo con el de su mujer.

Le propuse utilizar esa sesión y solo esa para lamentarnos y dejar por escrito, guardado y bien guardado, todo aquello que nos parecía injusto y que no podíamos controlar. Y sabiamente, me dijo: «¿Para qué? Tú me has dicho que pensar en negativo y en lo que no controlo me produce malestar. No quiero hacerlo. Vamos a mirar hacia delante, no me queda otra, no me puedo permitir el lujo de darme pena, ni por mí ni por el recuerdo de mi mujer ni por mis hijos».

Ese día me volví a emocionar, y así lo hicimos. Tiramos hacia delante. A los dos años se trasplantó y ahora ha pasado un año más con su nuevo riñón. Su vida sigue funcionando, sus hijos también, y él continua con la misma actitud de vivir al límite, pero ahora solo para disfrutar. Disfrutar al límite, sacar provecho de todo.

Hay personas que deciden que la solución a sus problemas está en escribir en el muro de las lamentaciones. Se quejan, se quejan y se vuelve a quejar. Argumentan que la vida es injusta con ellos, que no se merecen lo negativo que les llega. Lo cierto es que nadie se merece nada negativo, pero la vida no es un camino de rosas; es un ir y venir entre el bienestar y el infortunio.

Lo que sí depende de nosotros es cómo encarar tanto el bienestar como la mala suerte. La actitud que tomas ante la vida juega un papel fundamental y, por qué no, determina tu

futuro. Está demostrado que la gente que se viene abajo y se deprime altera la respuesta del sistema inmunológico, que también sufre. Mantener el espíritu de lucha, no caer en el victimismo y darle toda forma parte de la conducta de sobrevivir. Y esa es la elección que hizo Eduardo. Por muy duro que golpee la vida, incluso cuando él pensaba que ya había sido suficiente, tuvo que sacar fuerzas para sobrevivir otra vez. Lo consiguió, y lo consiguieron sus hijos.

Si estás esperando a tener una vida perfecta para funcionar de forma perfecta, estás perdiendo el tiempo. La vida son problemas, turbulencias y tormentas, y también nubes de algodones, azúcar y buenas sorpresas. Y hay que estar en todas las circunstancias, tener capacidad de reacción en cada uno de esos momentos. Hay pacientes que me dicen que harán deporte cuando se encuentren mejor anímicamente o que se apuntarán a un curso cuando se les pase la ansiedad. Pero no, hay que actuar ya. Siempre encontrarás un motivo que te deje en el camino. Solo tienes que separarte y tomar distancia con esos motivos y seguir actuando como si no te limitaran. Hazlo, te sentirás mucho mejor y podrás vivir, de forma plena, tanto en los buenos como en los malos momentos.

Mari Carmen

Mari Carmen tenía diecinueve años, hija única. Estaba estudiando en su casa microbiología cuando recibió la siguiente llamada:

—¿Mari Carmen Hidalgo?

—¿Sí?

— Somos de la Guardia Civil de tráfico y tenemos que decirle que el vehículo de sus padres ha sufrido un accidente. En este momento los están trasladando al hospital de Traumatología. ¿Quiere que algún miembro del Cuerpo pase a recogerla por su casa y la acompañe al hospital?

Piii, piii, piii... Y se hizo el silencio, pero el silencio en el teléfono y en su vida. Ambos fallecieron y ella se quedó sola. Tenía una vida más o menos acomodada. Su madre, ama de casa; su padre, agente de seguros. No se habían dedicado a ahorrar, vivían al día. Y curiosamente, en casa del herrero cuchara de palo: no tenían hechos seguros de vida. A Mari Carmen se le juntó todo: entierro, funeral, papeleo, bancos, recibos, gestiones varias.

Nada para lo que ella estuviera preparada porque, siendo hija única, su madre la había protegido de más, solo quería que se dedicara a sus estudios; no sabía ni planchar. Coincidencias de la vida, tampoco tenía abuelos, y el único tío, hermano de su padre, vivía en Alemania. Así que, salvo los amigos, Mari Carmen se vio en una vida con un punto de no retorno. No había forma de volver, a pesar de que cada noche le daba al botón de rebobinar, y visualizaba la tarde en la que recibió la llamada; no había manera de volver atrás.

La hipoteca de la casa no estaba pagada, así que tuvo que vender la casa. Con diecinueve años se buscó un trabajo sirviendo mesas en un restaurante por el día y

estudiaba por la noche. Tenía un objetivo muy claro, ella quería ser bióloga y nada la iba a apartar de su camino.

Adelgazó muchísimo; estaba ajada, triste, pero no se permitió el lujo de bajar la guardia. Terminó encontrando un trabajo a jornada continua, también sirviendo mesas, pero le permitía descansar un poco más y tener más tiempo para estudiar. Con la venta de la casa compró un apartamento pequeño. Vivió cinco años de lucha, trabajando, estudiando y llevando el duelo.

Hubo muchos momentos en los que se vino abajo, pero las dos lo teníamos claro: íbamos a por todas. Le decía que si caía, sus amigos y yo estaríamos para sostenerla y para que alcanzara su sueño.

Nunca tomó un antidepresivo, quiso convivir con sus emociones, según ella, porque eso también formaba parte de su vida. Dio una lección de madurez como no he visto en mis años de profesional. A los dos meses de morir sus padres contactó conmigo y me pidió que la acompañara en estos años tan duros que le esperaban y para mí ha sido uno de los viajes más maravillosos.

Hoy en día es bióloga, tiene una pareja y cuando mira atrás se emociona como no fue capaz de hacerlo en los cinco años de lucha.

No esperes tener una situación límite para trabajar, vivir o disfrutar. Tú puedes ser el que se imponga esos valores, tanto para recrearte en el placer como para pedirte ese plus de eficacia que solo se consigue cuando lo entregamos todo. Hay momentos en la vida que tienes que exprimir; no necesitas que ellos te exijan a ti, hazlo tú para alcanzar tus sueños.

Estas tres personas son un ejemplo de que se puede. Se han visto obligados a hacerlo, y lo han hecho. No permitieron que sus circunstancias marcaran las decisiones y su manera de entender la vida. Se responsabilizaron, actuaron y salieron adelante. Decidieron que su punto de no retorno era la actitud con la que se iban a enfrentar, decidieron que no había otra alternativa y empezaron a caminar hacia adelante.

Ahora piensa cuál es tu punto de no retorno, a qué no quieres renunciar por encima de todo y cómo vas a luchar y te vas a implicar para alcanzarlo.

CONSEJO

No esperes a estar al límite para trabajar. Si le pones más intensidad a tu vida, tanto en lo que disfrutas como en lo que te supone un esfuerzo, le sacarás mucho más rendimiento.

FICHA DE TRABAJO

Tú también puedes elegir circunstancias y momentos en los que creas que implicarte con la filosofía del punto de no retorno te puede beneficiar —por ejemplo, la actitud y la forma de estar en una entrevista de trabajo—.

Describe esa actividad, luego piensa cuál es tu punto de no retorno, es decir, a qué no estás dispuesto a renunciar por encima de nada. A continuación anota cómo vas a luchar y cómo vas a implicarte para alcanzarlo, detallando tus pensamientos y sentimientos, y cómo te comportarás.

ACTIVIDAD	
PUNTO DE NO RETORNO	
A QUÉ NO ESTÁS DISPUESTO A RENUNCIAR	
CÓMO VAS A LUCHAR	
QUÉ PENSARÁS	
MIS EMOCIONES	
MI COMPORTAMIENTO	

EL DESAMOR Y CÓMO TORPEDEA NUESTRA EJECUCIÓN DEPORTIVA... Y NUESTRA VIDA

«Patri, no me puedo concentrar. Me subo en la bici y paso hasta miedo, porque entro en la curvas pensando solamente en mi ex. Un día de estos voy a tener una caída, y yo en la carretera me juego la vida. La tengo todo el día en la cabeza, es una obsesión, entreno sin ganas y a veces ni voy a entrenar. Me siento cansado, y por las noches miro una y otra vez el teléfono esperando que me devuelva mensajes que nunca contesta. Mis amigos están enfadados conmigo porque no quiero salir; mis compañeros de equipo me dicen que por ahí hemos pasado todos y que no puedo dejar de esforzarme por el equipo. Lo cierto es que a mí se me va la vida».

A pesar de que son muchos los problemas personales que pueden torpedear nuestra ejecución deportiva, un partido, el trabajo y la relación con las personas, ninguna suele ser tan dura de sobrellevar como la del desamor. Todas las áreas de nuestra vida se ven afectadas por el desarrollo: las telecomunicaciones, los hábitos de alimentación, la aparición de nuevas enfermedades, la cultura y, por supuesto, las relaciones de parejas. Hasta hace poco tiempo los matrimonios se juraban amor eterno en el altar, para lo bueno y para lo malo.

Hoy en día, los cambios afectan tanto a los términos como a los contenidos de las relaciones de pareja. Cada vez más se utiliza el término «pareja», que se refiere tanto a los casados por la Iglesia como a los casados por lo civil, a las parejas homosexuales, a las parejas que conviven sin más contrato que el verbal y a las que ni siquiera conviven bajo el mismo techo. Por otro lado, el amor ha perdido el carisma de ser «eterno» para ser, en muchos casos, un estado pasajero y cíclico, con una duración variable.

Las personas con frecuencia se enamoran, se quieren y pasado un tiempo se desenamoran, se separan y el ciclo vuelve a empezar cuando se conoce a otra persona de la que uno se vuelve a enamorar. Son muchas las veces que lo que en un principio parecía idílico e infinito pasado un tiempo se acaba. Todo es bien sencillo, sobre todo si pensamos que en una gran parte está influenciado por las sustancias que se secretan en nuestro cerebro y que, cuando estas van disminuyendo, también se produce una disminución del amor por la otra persona.

Cuando estás enamorado todo se ve desde otro prisma. Enamorarte te confunde, tu cerebro dirige la atención a todo lo que reafirma que tu pareja es alguien maravilloso, prestas atención a lo que te interesa y desatienes toda la información que te dice «no es tan perfecto como parece».

Después de algún tiempo, que puede oscilar entre unos meses y tres años, la carga hormonal disminuye, empiezas a mirar con objetividad a tu compañero y te das cuenta de que no era oro todo lo que relucía. Si durante estos años no has convergido, no has creado un clima de confianza en el que la comunicación sea un pilar junto con la escala de valores, la forma de compartir el ocio y la calidad de las relaciones sexuales, lo normal es que la relación termine marchitándose y rompiéndose.

El mayor problema parece estar en que el desamor no llega muchas veces a los dos miembros de la pareja a la vez. Casi siempre hay uno que toma la decisión de separarse, por el motivo que sea, y en muchos casos el otro vive la ruptura de una forma mucho más dolorosa, agonizante y hasta obsesiva. Los síntomas pueden ser tan intensos que lleguen a ser episodios de depresión, con llantos y tristeza extremos, desesperación, apatía, ansiedad y angustia, alteraciones del sueño, del apetito, etc.

En cambio hay personas que reaccionan de forma racional ante la ruptura. Lo pasan mal al principio, pero son positivas pensando en la posibilidad de rehacer su vida, en volver a retomar hábitos olvidados, en hacer deporte, en llamar a antiguas amistades que había abandonado, etc.

Muchas parejas reconocen que su relación no funciona, no le ven futuro y tienen claro que no van a ser ni el hombre ni la mujer de su vida, pero se ven incapaces de romper. Me preguntan por qué, teniéndolo tan claro, no son capaces de tomar la decisión, de soltar amarras y de empezar una vida nueva.

Y es que romper siempre es una decisión difícil, supone dejar el pasado, la convivencia, en muchos casos modificar tu relación con los hijos, separarte de los amigos, tener que dar explicaciones a la familia, en el trabajo y a los amigos, cambiar completamente de vida. Mi respuesta es siempre la misma. Para casarse o para comprometerse hay que estar preparado, pero para romper también. Muchos son los motivos que nos frenan:

El miedo a la soledad

Hay personas que no saben vivir solas. Hoy en día vivir solo es un valor añadido y la gente presume de saber hacerlo. Lo cierto es que somos animales para vivir en compañía, la propia naturaleza de tener hijos y darle continuidad a la especie nos ha llevado a la convivencia. Me gustaría transmitir a todas las personas que no saben vivir solas que no debe suponer ningún trauma no saber hacerlo. A veces los amigos les repiten que es importante aprender a vivir solos, pero no todo el mundo es capaz. Incluso algunas personas dejan de conocer a posibles nuevas parejas porque dicen que primero tienen que aprender a vivir solos.

Tenemos que darle la importancia justa a esta actitud. El que sepa vivir solo, genial, el que no sepa y quiera aprenderlo, genial, y el que no sepa ni quiera aprenderlo, también genial. Este último grupo de personas invertirán mucho tiempo en conocer a otros, se verán obligados por su necesidad a iniciar relaciones que luego pueden fracasar, pero es

otra alternativa a la forma de vivir las relaciones. Intentemos no censurarlos y dejar que la experiencia y la vida les refuerce o modifiquen ese valor de vivir solos o no hacerlo.

El estatus socioeconómico y la comodidad que supone la familia

Una ruptura implica también la división económica. El miembro de la pareja que sale de casa tiene que alquilar un piso, amueblarlo; entonces se dividen los ingresos y se multiplican los gastos. No se trata de juzgar a las personas que deciden seguir conviviendo, sacrificando la posibilidad de encontrar un nuevo amor por la comodidad de su estatus.

Cada uno tiene una escala de valores, y tan respetable es el que se separa buscando una nueva oportunidad de ser feliz como al que le hace feliz esa situación cómoda de su familia, el estatus socioeconómico o cualquier otro motivo. Lo importante es que entre ambos haya comunicación y que los dos miembros de la pareja conozcan las reglas del juego.

Los hijos

Pensamos que la ruptura les puede suponer un trauma, que nos van a hacer responsables de su infelicidad, que lo van a pasar mal, que las notas en el colegio van a bajar, etc. Lo cierto es que los niños se adaptan muy bien a los cambios, si estos se gestionan con madurez y civilizadamente por parte de los padres.

Más que la ruptura en sí, lo que atormenta a los hijos es la conducta inmadura de sus progenitores, las discusiones, el chantaje emocional, querer hacerse daño entre ellos y odiarse hasta límites insospechados entre dos personas que en un principio se amaban.

Atracción física

Otras parejas no toman la decisión de romper porque se sienten tan atraídos que, a pesar de llevarse mal, no respetarse e incluso sufrir acoso o maltrato psicológico, se ven incapaces de vivir sin esa persona. Se hacen daño los dos, pero dicen amarse locamente. ¡Qué barbaridad! Nadie que te ame de verdad querrá hacerte daño. De estas relaciones cuanto antes salgas mejor. Terminan por machacarte la autoestima, tus relaciones y todo lo que te rodea. No son buenos para ti. Huye, apaga el teléfono, pásalo mal y empieza a vivir.

Muchos viven la ruptura de forma irracional, como si el mundo se acabase, como si después de esa persona amada se hubiese acabado todo lo que se tenía que vivir; incluso hay personas que llegan a suicidarse y a matar a su pareja por haberlas dejado. ¿Nos damos cuenta de lo absurdo de estas reacciones?, ¿tan poco nos valoramos como para perder la vida por otra persona o cometer un asesinato?

La emoción dominante en esos momentos es tan intensa que pensamos que nada puede detenerla, que es la única verdad que existe y que si estamos sintiendo esa tristeza es porque está plenamente justificada, y, por tanto, no hay manera de cambiarla.

La forma de evaluar, de interpretar y de plantear la ruptura, junto con los recursos de los que dispongamos, van a ser la clave para luchar y seguir adelante dignamente. No podemos obligar a una persona que no nos ama a estar a nuestro lado, ni podemos forzar a alguien a que nos quiera, pero sí podemos exigirnos a nosotros mismos amarnos más y estar pendientes de nuestro bienestar y de nuestra felicidad. Eso no lo conseguiremos hasta que no dejemos de pensar en lo miserables que nos sentimos por el abandono de la pareja. La vida sigue después de ese hombre o de esa mujer.

Tampoco debes torturarte pensando en que no te mereces que te dejen, porque lo has dado todo, porque eres genial y porque no hay nada más que tú puedas hacer por complacerlo. Ser perfecto no es motivo suficiente para que alguien te quiera. No te esfuerces más si te ha dicho que no desea estar contigo. No generes más tensión en la difícil tarea de romper. ¿Para qué quieres tener al lado a alguien que no desea estar contigo? ¿Tan poco te valoras como para merecerte eso? No pierdas la dignidad mandando mil mensajes, haciendo llamadas perdidas, acosando y pidiendo más explicaciones. Tiene derecho a dejarte, incluso sin motivos. Permite a la otra persona que salga de tu vida y dirige tu energía para recomponer la tuya. Lo necesitas.

Existen varias estrategias de afrontamiento para el desamor:

Controlar nuestra manera de pensar sobre la situación

Realmente no es la ruptura lo que no nos deja vivir, sino el resultado de la evaluación que hacemos de ella lo que nos produce unos sentimientos de pena insoportables. Para ciertas personas la conclusión de su análisis es que la situación es catastrófica, que ya nada tiene sentido y que va a ser imposible salir del agujero donde se encuentra metido. En efecto, eso no es real, está motivado por las características personales de pensamiento y por su estilo de afrontar las cosas negativas. Seguir adelante solo depende de nosotros, si no nos salvamos, nadie lo hará.

Lo que pienses, lo que hagas y lo que sientas se influyen mutuamente. Puedes cambiar alguna de las tres actitudes y las otras dos se verán influenciadas. Piensa que ahora tienes que pasar una mala racha, que va a ser pasajera y que dentro de un tiempo estarás emocionándote con otra persona, que estarás disfrutando de amigos, de *hobbies* y de tu propia soledad e intimidad.

Las emociones son un motor

Es necesario que aprendas a tolerar la frustración y otras emociones negativas; de ellas se aprende y con ellas se madura. Piensa que desaparecerán, pero que durante un tiempo su intensidad y variedad cambiarán, porque se trata de un proceso de duelo por la persona perdida. Cuando creas que son insoportables, imagínatelas como una ola que sube y que siempre baja. Son una señal de aviso, debes escucharlas para poder entenderlas.

Si comprendes su significado sabrás que cuando crees que te dicen que eres una persona sin ningún valor, realmente lo que hacen es buscar cuáles son tus valores para que los muestres, aunque no creas ser capaz. Lo imposible solo es cuestión de mucho esfuerzo y de paciencia. Es bueno aliviar esos sentimientos a través del ejercicio físico y expresarlos por escrito o a través de la pintura, pero no para que la otra persona sepa cómo te encuentras, sino para que tú entiendas mejor cómo estás.

Habla y escucha

Es importante que hables de lo que te ocurre, pero hazlo si puedes con diferentes amigos para no torpedear siempre al mismo. Cuéntales también otras cosas de tu vida, pregúntales por ellos y no conviertas tus conversaciones y los ratos con los amigos y familiares en un monotema: tu ex. No hables continuamente de ello. No eres la única persona con problemas, ni tu preocupación es la más grave, solo te darás cuenta de esto si escuchas; si no lo haces pensarás que los demás son tremendamente felices mientras que tú eres la persona más desgraciada del planeta.

Haz cosas nuevas

Atrévete a conocer a gente nueva, visita ambientes que siempre te hubiesen gustado frecuentar pero para los que nunca has tenido tiempo: apúntate a un curso, asiste a clases de pintura, idiomas, gastronomía, cata de vinos, realiza ejercicio físico de forma regular en un gimnasio o club, sal a pasear, chatea... Cuanto más apretada y variada sea tu agenda más fácil te resultará disfrutar de las actividades que *a priori* creías imposibles. No esperes a sentirte bien para hacer todas estas cosas, sino que haz todas estas cosas para poder sentirte bien.

Cuídate y mímate

Cuida tu aspecto, tu alimentación, tu higiene y tu salud. Dedícate más tiempo a ello y menos a pensar. Sobre todo al principio, date los caprichos que te hagan sentir mejor y que habitualmente no te concedes.

Rodéate de la gente que te quiere

El apoyo social es importantísimo en estas circunstancias. No caigas en la trampa de buscar la soledad constantemente. Al estar solo tendrás más ganas de llamar a la persona que todavía amas y así no conseguirás distraerte del pasado y todos los progresos realizados por encontrarte bien se habrán convertido en esfuerzos en vano.

No te recrees en el pasado

A veces podemos volvernos locos si intentamos dar una explicación al rechazo que estamos sufriendo. Ya no importa lo que podrías haber hecho o lo que tenías que haber evitado. Todo esto solo te servirá como experiencia para el futuro, pero el pasado no se puede cambiar y nunca sabrás si podría haber sucedido de otra forma.

Las cosas han ocurrido así y aunque te hubieras comportado de otro modo, seguramente todo hubiese sido igual, ya que no podemos controlar las cosas de los dos. Si estás arrepentido de algo es mejor buscar tu propio perdón que perseguir el perdón del otro. Si ya no te ama, da igual que hagas muchos méritos por demostrar lo que vales, sencillamente no le atraen porque ya no te quiere. Guarda esos méritos para la persona que pueda valorarlos y derrocha tu energía en otras actividades.

No supliques ni agobies a la persona que decide romper

Bastante difícil debe de ser para él o para ella tomar la decisión. Déjale en paz, quizá un tiempo de separación, sin agobios ni presiones sea lo más útil para que se dé cuenta de cómo es su vida sin ti. Ya no te ama, la presión, la culpabilización o la pena solo le van a predisponer en tu contra. Para superar una ruptura tampoco es buena idea el pensar en ser amigos. Si eso es posible, ya llegará cuando esté maduro; por el momento la distancia es, en la mayoría de los casos, lo más sano.

No desees nada malo a la persona que ha roto contigo

Que al otro le vaya mal no significa que a ti te vaya a ir bien. Este sentimiento es venganza y no es bueno para ti. La mejor forma de estar en paz contigo mismo y recuperarte cuanto antes es buscando tu bienestar y tu paz interior. No lo conseguirás de otra forma.

Cada vez que te sientas mal, que te duela el corazón, que sientas que la vida no tiene sentido sin esa persona, anótalo y analízalo.

¿QUÉ ME PRODUCE TANTO DOLOR?

Pensar que mi vida no va a ser buena sin Guillermo. No quiero vivir sin él. Me gustaba todo lo que hacíamos juntos, sus amigos. Me muero si lo pierdo, no quiero esto para mí. De verdad, no me entiendo, nunca he sido así, pero es que estoy en mi casa y siento que se me va a ir la cabeza, no paro de llorar, mi madre está harta de mí, solo tengo ganas de llamarlo, no me coge el teléfono, y ya me ha mandado varios mensajes diciéndome que le deje en paz, pero no puedo. Ni puedo ni quiero. Le espío el WhatsApp para ver hasta qué hora está hablando, empiezo a pensar que está con otra y eso sí que mata de verdad. Qué desesperación.

¿LE DAS CREDIBILIDAD A TODO LO QUE PIENSAS?

Cuestionate, dale un repaso a lo que has escrito. «No creo que me llegue a suicidar ni que me muera por esto, pero de verdad que se me pasa por la cabeza».

¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO A ESTA INTERPRETACIÓN QUE ESTOY HACIENDO SOBRE LA RUPTURA?

Pensar que esto se ha acabado, que me tengo que aguantar, que por mucho que me amargue no me va a servir de nada porque creo que Guillermo lo tiene muy claro, no me lo quiero creer, pero lo cierto es que no da señales de vida.

Ahora detén el pensamiento que te atormenta, ya lo has analizado y le has visto el punto positivo. Se acabó. Di «basta» y sustitúyelo por «es necesario que vuelva a empezar».

¿QUÉ LECTURA POSITIVA SACO DE MI SITUACIÓN?

Estoy aprendiendo a sufrir, que no es poco. En algún momento tendré que empezar a reaccionar y salir otra vez con mis amigas; ojalá me vuelva a enamorar y conozca a alguien que valga la pena.

¿QUÉ SE ME OCURRE EN ESTE MOMENTO QUE PUEDA HACER PARA ENCONTRARME MEJOR?

Llamar a mis a amigas, pero están hartas de mí y de Guillermo. Me debería arreglar y salir a dar un paseo, ir de compras, quedar con alguien. En la calle tengo menos ganas de llorar que en mi casa, me distrae pasear y estar con gente.

En los casos en los que en el desamor intervenga una «mala persona», maltratador o maltratadora, atiende bien a estos consejos:

— Tienes que contemplar como una opción el contacto cero con esta persona. Mientras sigas mandando mensajes, viéndolo o llamándolo no superarás el síndrome de abstinencia. Es como una droga, no puedes tener ningún contacto con él.

— Tienes que ponerte ese nivel de exigencia; hasta que no superes el duelo no serás capaz de levantar cabeza. Necesitas eliminar a esta persona de tu vida, para siempre y desde este momento.

— Debes aceptar este compromiso contigo, aunque solo sea por dignidad y por respetarte a ti mismo. Nadie te va a respetar si tú no lo haces. Ponte en tu sitio. Si sales con alguien miserable y maltratador te pones a la misma altura y estás transmitiendo que tú no vales nada y que te mereces a quien tienes en ese momento a tu lado.

— Hay muchas formas de faltarte al respeto, pero la más indignante es en la que participas tú. Lo peor que puede pasar si cortas la relación dañina de raíz con él es que tengas ansiedad, que pases unos días muy malos, que tengas ganas de llorar y a partir de ahí, empezarás a recuperarte. Nadie se muere de desamor si el propósito es encontrarse bien y superar la situación.

— Deja de creer que esta persona es especial. En lo único que es especial es para hacerte sentir mal y para infravalorarte. En eso tiene un máster. La diferencia está en que a pesar de que tú digas que le quieres mucho, él no te quiere mucho a ti. Así que aléjate de quien no te quiere porque no te merece. Las personas que se quieren no se hacen daño, al revés, se cuidan, se respetan e intentan ayudarse entre ellas.

— Si se excusa en que lo que te dice es por la ira, porque no se puede controlar, además de un maltratador tenemos un desinhibido, y esto es una bomba que puede explotar en cualquier momento. Estás en peligro. A medida que consientes que te insulten, te amenacen, la otra parte se cree con derecho a ello. Y pasar de la palabra a las

manos es cuestión de tiempo. Si sientas un precedente con la falta de respeto, irá cada vez a más.

— Estás enganchada a una droga y como las otras produce placer, pero tiene unos costes a corto, medio y largo plazo que puede ser letal. No consumas más y atrévete a pasar el síndrome de abstinencia. Como con la heroína, el tabaco o el alcohol, pasarás unos días malos, pero después tendrás un nuevo renacer. Y además, podrás abrir la puerta a nuevas oportunidades que sí te harán feliz. Te mereces que te respeten y que te quieran de verdad

— Te sientes culpable porque transmites esa imagen de ti. No ruegues que te quieran, no supliques amor. No te lo quiere dar y agradéceselo porque es una mala persona.

— Deja de justificarlo, no es bueno para ti. Lo que hace es con intención, te lo está diciendo y lo sabes. No olvides que si alguien tiene ganas de hacerte daño es una mala persona.

— Tienes miedo de perderlo, pero justo lo que necesitas es perderlo para el resto de tu vida. Por eso cambia el número de teléfono, o déjale el teléfono a tu madre, de tal forma que no puedas acceder a él cada dos por tres; sal y conoce a gente nueva, entretente con actividades, despeja tu cabeza y haz deporte.

— Ten siempre presente frases como: «Puedo hacerlo», «Estoy preparada», «No necesito a esta bestia en mi vida», «Voy a aprender a vivir sin él», «Merezco a alguien que me respete y me quiera de verdad»...

En muchas ocasiones, la persona que decide romper también lo pasa mal. Si tú eres uno de los que has tomado la decisión puedes seguir estos consejos.

— Haz las atribuciones correctas. Todos somos responsables de lo que hacemos, lo que sentimos y las decisiones que tomamos. El dolor de tu expareja no es el tuyo. Si emprendes acciones para que la otra persona se sienta mejor, igual terminas confundiéndola. Deja que pase su duelo.

— No utilices a la otra persona cuando tú te encuentres solo. Romper significa romper, no es el momento de iniciar una amistad con él o con ella, sino de olvidar para cerrar esta carpeta. Si estás en continuo contacto, no podréis rehacer vuestras vidas o puede que os cueste más.

— Asume tu parte en la decisión. No trates de justificarte buscando los defectos de la relación o los de la otra persona. Tienes derecho a romper, independientemente del motivo. Puedes sentirte tranquilo, el amor y las relaciones de pareja son para disfrutar y si no lo estabas haciendo, ¿qué más motivos necesitas?

— Ten fe y no te cierres las puertas pensando que las próximas experiencias serán iguales o similares a esta. Si dejas de involucrarte en las relaciones por evitar un futuro doloroso no llegarás a vivir las cosas de verdad.

— No cedas ante el chantaje emocional que pueda hacerte la persona que sufre. Ni le estarás ayudando ni te estarás ayudando a ti.

CONSEJO

Hemos oído muchas veces que no debemos dejar escapar el tren de tu vida, que pasa una vez y que si no te subes se va. Mentira. Existen todos los trenes que quieras inventar y, si pierdes uno, te subirás en el siguiente. Además, ahora están los de alta velocidad, así que cuando menos te lo esperas, la vida te devuelve de forma rápida otra oportunidad. Mi padre me dijo una vez que lo importante no era ser el primer hombre o la primera mujer de tu pareja, sino el último.

FICHA DE TRABAJO

Cada vez que te encuentres mal, que te duela el corazón, que sientas que la vida no tiene sentido sin esa persona, anótalo y analízalo. Luego, en el siguiente cuadro, anota un punto de vista más positivo. Di «basta» y sustituye tu pensamiento por la lectura que has aprendido de tu situación y por algo que pueda hacerte sentirte mejor.

¿QUÉ ME PRODUCE TANTO DOLOR?	
¿LE DAS CREDIBILIDAD A TODO LO QUE PIENSAS?	
¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO A ESTA INTERPRETACIÓN?	
¿QUÉ LECTURA POSITIVA SACO DE MI SITUACIÓN?	
¿QUÉ PUEDO HACER PARA ENCONTRARME MEJOR?	

DECÁLOGO.

SOBREVIVIR, CRECER Y SER FELIZ GRACIAS A LOS PROPÓSITOS

Interpretar con sensatez para ser feliz. Pobrecito del que no vea sus puntos débiles porque no podrá crecer. Existen personas que desean tanto crecer que se bloquean y pierden de vista la felicidad. Muchas de ellos se mortifican por su continua aspiración a ser perfectos. La perfección no existe, solo la tendencia a mejorar. Cada vez que nos superamos, debemos celebrarlo, alegrarnos, disfrutarlo y pensar en el peso que tiene en nuestra vida todos los pasitos que damos.

Las personas son felices no porque tengan más que los demás, sino porque su atención está puesta en lo que funciona, en lugar de centrarse en lo que va mal. La felicidad es el resultado de nuestra balanza personal, aquella que habla sobre nuestros éxitos y nuestros fracasos, sobre lo que hacemos bien y lo que hacemos peor. Si centramos la atención en las debilidades y en el fracaso en lugar de en nuestros logros y virtudes, siempre pesará más lo negativo que el éxito.

Conocer en qué podemos mejorar nos permite crecer y esforzarnos para hacer las cosas mejor, pero nunca puede ser nuestro rasero. No puede ser el motivo para hacer juicios negativos sobre nosotros mismos.

Pon en tu balanza todo aquello en lo que sobresales y todo aquello, por pequeño que sea, en lo que te has esforzado en la vida. Disfruta de tu éxito, a dónde has llegado y lo que has logrado, porque eso te da el valor que realmente tienes. No esperes la aprobación de los demás, sino que debes ser tú quien reconozca tu esfuerzo y tu compromiso e implicación para alcanzar objetivos; no importa si son pequeños o grandes, lo fundamental es que son objetivos.

La gente sonriente con la que te cruzas por la calle no es ni más ni menos feliz que tú, no tiene ni más ni menos valor que tú. Lo mismo piensan ellos de ti. Tú tienes mucho potencial, solo tienes que creer en él y exprimirlo para llegar donde deseas. La manera de ser feliz es interpretar de forma generosa lo positivo y minimizar lo negativo. Esto no significa que no nos esforcemos para corregir lo negativo, sino que no es necesario estar continuamente haciéndose reproches. Significa analizar, corregir, aprender y olvidar.

En tu balanza tienen que pesar tus puntos fuertes y tus logros, los momentos ricos en emociones positivas, las risas, el momento de relax, las charlas con los amigos, una serie divertida, unas tapas, un paseo en el que sientes el sol en la cara o una clase en la que has disfrutado. Si centras la atención en lo que sabes hacer bien y en los pequeños placeres, tu cómputo al final del día será mejor que si solo estás pendiente de aquello que

no funciona y en lo que fracasas. Elige el cristal con el que miras tu vida y a tu persona. Sé flexible contigo mismo porque nadie lo hará por ti.

En este último capítulo te presento el decálogo, basado en propósitos y objetivos que te permitirán disfrutar y ser mejor persona, tanto en lo personal como en lo laboral y social. Si quieres entrenarte en alguno de los diez puntos, escribe el consejo que tú decidas, sin importar el orden. Dependerá de las necesidades y características de tu momento. Pon el propósito en un lugar visible y de forma repetida —en la nevera, en tu oficina, en la agenda, en tu despacho, en el coche...—. Si lo estás viendo continuamente, lo tendrás presente y te facilitarás la tarea. En todos los estadios y clubes deportivos rezan en las paredes la misión, visión y valores del club. Se escriben frases que motivan y que les conducen al objetivo. Tenerlas presente te recuerdan que están ahí, y se van grabando en tu memoria, las interiorizas y las haces tuyas. Lo mismo ocurre con estos consejos, la mejor forma de prestarles atención es tenerlos visibles.

DECÁLOGO

1. ORIENTATE A LAS PERSONAS

— Sonríe, agradecerás a la gente. Cada vez que sonríes los demás interpretan que estás haciendo un esfuerzo por agradar y se sentirán bien. La sonrisa se contagia y permite comunicarse de forma relajada con los demás. A todos nos suelen caer mejor las personas con un rostro dulce y sonriente que los que te miran con cara seria o de enfado.

— Interésate por las personas de forma sincera. Llama por teléfono a ese familiar o amigo del que hace tiempo que no sabes nada y siempre tienes presente. Pregúntale cómo está y qué tal le va. Preocúpate por lo que dice, consigue que se sienta a gusto y comprendido por ti. Solo es una llamada de interés, no tienes por qué quedar ni comprometerte a nada. Elige a tus siete magníficos y haz una llamada diaria durante esta semana.

— Da las gracias. Procura ser agradecido, no solo con los que te sirven el café y te echan gasolina, sino con la propia vida. Contempla tu mundo cercano durante esta semana como si fuera algo extraño, como si fuera un regalo. Nada de lo que hay es casualidad, agradece estar aquí y disfrutar de lo que tienes: tu trabajo, tus amigos, la familia, las calles por las que paseas, la cafetería donde tomas las tostadas. Pon todo en valor, admira con sorpresa como si nunca hubieras vivido esta experiencia.

— Escucha. Cuando hablamos de nuestros problemas con los demás, no siempre es para que nos den consejos (que seguramente conocemos), sino para desahogarnos y liberarnos de la tensión. Cuando escuches a alguien que se sienta mal, no le digas que su problema es una tontería, pues por muy pequeño que sea, para él es importante. Dedicar esta semana a escuchar con atención, apaga la tele, deja el móvil y la prensa de lado, mírale a los ojos y estate atento.

— Sé un buen líder para los tuyos. Los jefes tienen subordinados y los líderes, seguidores. Trata de orientarte de forma positiva a los que dependen de ti. Como madre

y padre también ejerces un papel de líder. Permite que lo que imiten tus hijos sea coherente con la filosofía y valores que intentas transmitir. Saca lo mejor de ellos a través del apoyo y la comprensión, poniendo límites con firmeza, pero siempre con palabras de cariño y aliento. El grito ni ayuda ni convence.

— Menos noes. Decir continuamente «no» a todo y ser muy crítico con los demás les transmite la idea de no ser suficientemente buenos y baja su autoestima. Si tienes conductas que cambiar de tus hijos y comportamientos que te molestan de tus compañeros de trabajo o amigos, no trates de decirlo todo a la vez. Las personas, por muy bien que formules la crítica, se sienten evaluados cuando la haces. Céntrate en lo positivo, en lugar de lo negativo. Los niños y los adultos respondemos mejor cuando nos dicen lo que tenemos que hacer que cuando nos critican aquello en lo que nos equivocamos. Pensamos que los demás deberían saber cuál es la alternativa cuando corriges algo, pero no siempre es así. Céntrate en lo que tienes que hacer en lugar de decir qué es lo que no se debe.

2. ELIGE TUS BATALLAS

— Piensa que todo no puede ser una guerra. No se puede vivir tranquilo si continuamente tienes que estar luchando y defendiéndote ante todo. Elige durante el día qué te va a enfadar y que no. Tú puedes elegir, como si deshojaras una margarita. El tráfico no, que alguien se me cuele en la cola sí, el camarero antipático no, que no tengan un hueco para mí en la peluquería... tampoco. Con que digas «esta no es mi batalla» bastará para contener las emociones negativas y tener un berrinche menos.

— La perfección no existe, solo la tendencia a mejorar. Haz las cosas bien y hazlas bonitas. Ya está, no te pidas más de lo que te exigen los demás. Todo el tiempo que dedicas a realizar algo perfecto, que además nadie va a percibir ni valorar, es tiempo que te robas a ti y a tu momento de relax. Crecer como persona no significa convertirte en un esclavo de lo que haces.

— No existe la justicia divina. Estás anclado en la injusticia de una situación y te impide cerrar la carpeta y evolucionar. Ciérrala. Ya sé que te gustaría que las cosas fueran justas y que las personas se comportaran de forma honrada, pero esperar que las cosas sucedan como tú crees que debería debilita vivir el presente con consciencia. Dedica esta semana a imaginar la carpeta cerrada, contemplar cómo es tu vida en esta nueva situación, y el domingo dale carpetazo.

— El perdón. No seas duro contigo mismo y no te castigues. Si te equivocaste con el comentario a ese amigo, con la tabla de Excel que te pidió tu jefe, basta con corregir el error y pedir perdón. Fustigarte y no tolerar que puedas equivocarte es una conducta poco inteligente, porque no suma. Los errores sirven para aprender, no para sufrir. Recuérdate esta semana que necesitas perdonarte.

— ¿Miedo a qué? Casi todos tus miedos no suponen una amenaza real para ti. Enfrentarte a ellos es la mejor manera de superarlos. Evitarlos los eterniza. Piensa en qué te da miedo y valora en qué medida condiciona tu vida. No permitas que te siga limitando

y enfréntate a él. Puedes empezar por dar pasos pequeños o ir directamente al centro del problema. Verbaliza: «No vas a poder conmigo, ahora soy yo quien te domina a ti». Si te lo propones, no tienes límites.

3. DISFRUTA CON TU VIDA

— Esto, aquí y ahora. ¿Cuántas cosas tienes pendientes? Muchas. ¿Cuántas puedes hacer y disfrutar en este preciso momento? Una. Pues céntrate en esa y solo en esa. Luego pasa a la segunda. Aprende a vivir el presente para no pasar sin pena ni gloria.

— Alégrate con el cambio de planes; la sorpresa también tiene ventajas. Practica la flexibilidad. No pongas malas caras cuando tus amigos cambien de planes. Si te predispones para pasarlo bien, seguro que lo consigues. En un grupo hay que adaptarse al cambio, esto significa evolucionar.

— Disfruta de las pequeñas cosas. Esta es la semana para disfrutar de todo lo pequeñito; el olor del café, la música del coche, la sonrisa del que va por la calle, el placer de ver a dos personas mayores enamoradas y cogidas de la mano, de la luz de un día soleado, de ese olor del jabón cuando te duchas, de los sabores de tu almuerzo de trabajo... Verbaliza lo que disfrutas, te hará tomar mayor consciencia. Piensa en lo afortunado que eres por disfrutar de las pequeñas cosas.

Recuerda que estás de paso. La vida tiene un inicio y un final. Lo que hagas en el trayecto y cómo lo vivas es tu responsabilidad. Si cada pequeño conflicto lo conviertes en un drama, tendrás más momentos malos que buenos. Puedes cambiar tu filosofía, relativiza y disfruta. Pregúntate si de verdad es tan importante y si puedes influir de alguna manera con el enfado.

4. POTÉNCIATE

— La forma de superar un revés es plantearte un nuevo reto. No te quedes anclado en lo que ocurrió, en el porqué y en lo que te equivocaste. Saber esto es importante solo para corregir y enfocarnos otra vez al éxito. No pierdas el tiempo en compadecerte y vuelve a ilusionarte con un reto nuevo. Escríbelo, detalla los pasos para alcanzarlo y actúa.

— Constancia y perseverancia hasta el triunfo final. Plántate no tirar la toalla, lo vas a intentar una y otra vez hasta que consigas automatizarlo. Verbaliza que vas a ser capaz y que a base de repetir y equivocarte alcanzarás tu propósito. Nadie aprende a la primera.

— No te conformes con lo que eres ni con lo que tienes. Piensa en qué podrías mejorar. Haz por superarte sin que llegue la necesidad de tener que hacerlo.

— Cualquier momento puede ser tu momento, la ocasión en que necesitas entregarte a fondo. Hazlo con el corazón, buscando los pensamientos que te dirijan al éxito, actuando como lo hace esa persona segura en esta misma situación. Actúa y representa el papel de tu vida. Describe cómo quieres que ocurra lo que va a suceder e imítalo. Ve a por todas, como tú sabes hacerlo.

— Obsérvate como un potencial. Existen menos límites de los que te imaginas para alcanzar lo que deseas. Concéntrate en cómo llegar en lugar de pensar qué te dejas en el camino. Escribe tus puntos fuertes. Pregúntate dónde podrías llegar si trabajaras tu potencial. ¿No te apetece ponerte a prueba?

— Sé competitivo. Independientemente de tu rival y de su nivel, tanto en el deporte como en el ámbito laboral, juega y trabaja siempre al límite, aunque sea inferior a ti. Se trata de superarte tú por encima de todo. Compites más con la actitud que con tu talento. Piensa en qué porcentaje depende tu éxito profesional de tu mentalidad. Y apuesta por superarte con valores como la ambición sana y el esfuerzo.

— Nunca es el momento de tirar la toalla. Perseverancia y constancia. En esta semana da un paso más, uno más de lo que estás acostumbrado a dar. Piensa en las tareas en las que estás inmerso ahora y cómo podrían desarrollarse si te involucraras más. Piensa también en esas actividades que te gustan y que has apartado por falta de tiempo, porque te da pereza a pesar de que es algo bueno para ti o porque no sabes qué hacer con los niños si vas al gimnasio... Basta de excusas. Da un paso y busca soluciones para no tirar la toalla.

— Sigue los consejos de Josef Ajram: «No sé dónde está mi límite. Sí sé dónde no está» (*¿Dónde está el límite?*, Plataforma Editorial). Si de verdad quieres alcanzar el sueño, ¿qué haces limitándote? Nunca sabremos de qué somos capaces si no nos exponemos. La mayoría de los límites existen porque en algún momento has pensado en ellos. Bórralos, con sentido común, pero bórralos. Planea lo que quieres alcanzar, hazte con los recursos y no dejes que nadie te paralice. Intenta cada día dar un paso más; no se trata de nadar tres kilómetros de golpe, pero sí de arañar cada día cien metros más. Vamos, ¿me vas a decir que no puedes? ¿No vas a responder al desafío?

— Toma decisiones. No hay ninguna decisión sin riesgo. No esperes el momento perfecto para actuar porque no existe. No significa que te lances a la piscina, sino que valores entre las ventajas y las desventajas y asumas la parte de pérdida que toda decisión conlleva. No se puede tener todo cuando tomas una decisión. Tienes que actuar y evolucionar.

5. PIENSA EN TI

— Emprende algo nuevo. Es el momento de iniciar esa idea que tienes en mente desde hace tiempo, ¿apuntarte a dibujo, ir al cine solo, empezar a hacer deporte...?, ¿y esas clases de salsa? Busca en Internet el lugar, llama por teléfono y comprométete con la actividad. Te vas a sentir bien cuando lo hagas.

— Cada día, media hora de placer. Cuando pensamos en todo lo que tenemos pendiente y que, además, estamos deseando hacer, nos agobiamos. Nunca hay tiempo para nosotros mismos, ni para leer los libros pendientes, ni para ver las series y películas de las que nos han hablado. Esta va a ser la semana con la que empieces a dedicarte media hora a ti. Coge un libro y no te agobies con la idea de perder mucho tiempo. Proponte dedicarle solo media hora, no es mucho. A la media hora, ciérralo. Mañana

más. Poco a poco irás sacando tiempo para ti, sin pensar que abandonas otras obligaciones, solo media hora. Intenta que sea al final del día para poder irte a la cama con el recuerdo de algo que te hace sentir bien.

— Mantén un equilibrio. Estar bien supone estar sano. No te saltes lo básico, los pilares de la salud. Aliméntate de forma equilibrada, descansa lo suficiente, practica ejercicio físico y reduce o abandona lo que sea nocivo para ti. Algunas personas pueden tomarse cinco cafés al día y no tener síntomas negativos, y otras se toman uno y lo pasan fatal. Tú eres tu propio termómetro. Deja de lado lo que sabes que te sienta mal.

— Sé tú mismo. Sé honesto contigo y con los demás. Vivir conforme a tus principios es más importante que complacer a los que te rodean. Si actúas en función de lo que los demás esperan de ti, estás perdido, y además, este no es el camino para que te valoren y respeten. Nunca conseguirás ser la persona que todos esperan, por muy bien que lo hagas.

— Más no es mejor. No te sientas mal por ver poco a los niños por culpa del trabajo o por no haber podido visitar a tus padres el fin de semana. Piensa que lo importante es la calidad del tiempo que les dedicas. Es más importante una hora de charla en la que demuestres interés por cómo están o por saber qué les preocupa, que estar toda la tarde con los chicos sin saber qué están haciendo en su habitación.

— «No». Aprende a decir no. Si siempre estás para los demás y nunca para ti te conviertes en un hipócrita social. Tú eres importante, más importante que las necesidades de muchos otros. Las personas que te piden favores cuentan con la opción del no. Si lo que te han pedido de verdad es costoso para ti o te supone un sacrificio en el que tú te relegas, piénsatelo. No te involucres en algo que vas a hacer a disgusto por no quedar mal con alguien. Antepón más a menudo tus necesidades y tu ocio. La persona que te pide el favor sabrá encajar tu respuesta, y si no la sabe encajar... es su problema.

— Desengáñate de lo que es tóxico para ti. El ritmo de vida que llevan muchas personas les empuja a consumir más cafeína de lo normal, beber más alcohol para despejarse, fumar para controlar los nervios o incluso consumir más medicamentos porque el sistema inmune se deprime y enferman. La ansiedad también está relacionada con los trastornos del sueño, por lo que toman ansiolíticos y antidepresivos para mejorar el estado anímico. Empieza esta semana a tomar el control: reduce un café al día, acuéstate un poquito antes, no te fumes ese cigarrillo que realmente no te apetece y modera el consumo de alcohol. No se trata de quitarte de todo para siempre, sino de moderarte para tener una vida más saludable.

— Tú también vales. Haz una reflexión profunda. No te compares con nadie porque ningún ser humano es igual a otro. Recuerda que tienes tu talento, tus virtudes, tan valiosas como las de los demás. No te valores por lo que haces ni por tus errores. La única forma de avanzar es el ensayo y error. Solo podrás evolucionar si te atreves a intentarlo, y en cada intento está la probabilidad de fallar. No repases tus fracasos, sino tu actitud, lo que te lleva a probar y a luchar. Ahí está tu valor. Piensa cada día de la semana en un adjetivo positivo que te califique y compórtate como si tuvieras esa cualidad.

— Procura estar en equilibrio. Para ser feliz debemos tener un poco de todo, es como la alimentación equilibrada. Un poco de descanso, un poco de trabajo, un poco de vida social, un poco de vida familiar, un poco de vida sentimental y un poco de vida para ti. Busca la receta y organízate para poder disfrutar de cada uno de estos pilares.

6. DISFRUTA DEL AMOR

— Expresa amor, agrado y afecto. A todos nos gusta escuchar algo agradable, una palabra de cariño, oír un «te quiero», y a ser posible más a menudo que de vez en cuando. Elige una persona a la que alegrar cada día de esta semana y prepárate lo que le vas a decir. Fíjate en cómo reacciona y lo bien que le has hecho sentir.

— Cuida el amor. Cuesta mucho dar con una persona que merezca la pena. Si ya la tienes o la encuentras, no te acomodes. El amor se marchita si no lo alimentas. Sé atento con la persona a la que amas, mándale un mensaje cuando no se lo espere, déjale una nota, ayúdale sin que te lo pida, ofrécete, etc. Hay muchos gestos de amor que seguro que valorará y apreciará.

— Respeta el punto de vista de los otros, el tuyo no siempre es el acertado. Uno de los mayores problemas de la comunicación es juzgar todo desde nuestro punto de vista, nuestra escala de valores y nuestras experiencias. Cuando alguien se expresa de una forma que no encaja con nuestros esquemas, tendemos a pensar que está equivocado. Aprende a ver el punto de vista del otro, a ponerte en su lugar. Acepta que existen realidades distintas, ni mejores ni peores, solo distintas.

7. DI NO A LO QUE RESTA

— Si la persona que tienes al lado te hace sufrir, ¿qué haces con ella? Nos juntamos para disfrutar, ser mejores personas y más felices que cuando estamos solos. Si estar con alguien disminuye tu calidad de vida en la forma que sea, plantéate si esa es la persona con la que quieres compartir tu vida. Alguien que te hace sufrir no merece tu energía. Invierte esa fuerza en ti o en un proyecto futuro.

— No atiendas lo que no esté contrastado. Ignora los rumores alarmistas, a los criticones y cotillas, que en lugar de vivir su vida se recrean en la del vecino... o en la tuya. La única vida de la que puedes responsabilizarte es de la que protagonizas tú. Ni critiques ni escuches a los que lo hacen. El 99 por 100 de las veces no son reales, están cargados de maldad y son terriblemente dañinos. Si ayudas a promulgarlos, estarás siendo partícipe del dolor de otros. Libérate de los dimes y diretes, de vivir la vida de los demás mientras se te escapa la tuya.

— Resta valor a las emociones negativas. Que las cosas salgan mal no significa que tengas que sufrir y reconcomerte por dentro. Relativizar el dolor no significa que no te importe ni que seas irresponsable. Cuando algo no sale como deseas, no tienes que sufrir por ello. Aprende, analiza, busca soluciones y toma una decisión, pero no te castigues.

No le des tanto valor a las sensaciones negativas. Duen más por tu catastrofismo que por el valor que tienen en sí.

— El efecto de bola de nieve de tus pensamientos. Da una tregua a las ideas, a esos pensamientos que a veces se agolpan en tu cabeza. Sobre todo si se trata de ideas que atormentan. No sabemos ni cómo empieza la primera, lo cierto es que a veces nos vemos inmersos en una bola que crece y crece, y cada vez nos hace sentir peor. Di «basta» y dirige tu atención a leer, a lo que sume, a pensar en un plan o en un proyecto.

8. CREA UN ENTORNO AGRADABLE

—Orden y rutina. Tener hábito, orden y rutina nos da seguridad. Nos permiten saber qué tenemos que hacer y en qué momento. Esto es válido para niños y adultos. Procura tener una vida organizada y ordenársela a los niños. Las personas que desempeñan muchas cosas a la vez no es que sean más entregadas que los demás, sino que son más ordenadas. Uno de los mayores ladrones del tiempo es la falta de organización y planificación. Deja de improvisar, rechaza la cultura de «sobre la marcha». Y no te olvides de la flexibilidad. Tener un orden no significa que cuando la rutina se altere, tu mundo se venga abajo.

— Practica el humor y la risa. Las personas felices y que ríen tienen un sistema inmune que les protege frente a las adversidades, están más relajadas, se comunican mejor, son más creativas y crean un clima en el que los otros se sienten a gusto. Procura ver el lado humorístico de la vida, incluso con las críticas que recibas y con tus propias debilidades. Al fin y al cabo, lo que no te guste siempre puedes cambiarlo. No es un drama.

— Haz por cambiar tu entorno, crea algo agradable. Una foto en el trabajo, escuchar música mientras te arreglas, poner algo especial para conducir en el coche, encender algunas velas cuando te sientes a la mesa con tu familia, poner la mesa como si viniera a cenar alguien importante y no reservar las cosas caras para los momentos especiales. Cada segundo, cada minuto, cada escena que vives con tu familia y con tus amigos puede ser mágica.

9. CUENTA HASTA DIEZ Y PRACTICA LA PACIENCIA

— Paciencia, paciencia y más paciencia. Que lleves un ritmo de vida estresante y activo no significa que tú también lo seas. No respondas a tus impulsos como si fueran el timón que guía tu vida. Los impulsos son solo eso, impulsos. Intenta postergarlos; si te apetece llamar a esa persona que no te está haciendo caso, no cojas el teléfono y marques el número, espera, seguro que si tienes paciencia, el impulso pasará o perderá validez.

— No verbalices todo lo que piensas. Recuerda siempre que no debes hacer ni hablar de cosas de las que luego te puedas arrepentir. No seas impulsivo, piensa las cosas antes

de hacerlas. Puedes hacer esta pregunta antes de hablar, si tienes dudas: «¿Alguien va a sufrir si hablo de esto o hago esto?».

— Sé reflexivo. No permitas que el mundo te controle y te dispare. Para, piensa y retrasa ese impulso de gritar, responder de forma agresiva a un mensaje o contestar un correo enfadado. Seguro que dentro de unas horas o incluso mañana ya no tiene tanta importancia. Antes de responder, piensa si existe una interpretación menos dañina de lo que tú estás haciendo. ¿Tendrá esta persona otra intención y no la estás viendo? Prueba a interpretar con benevolencia e inocencia.

10. SÉ UNA PERSONA DE BIEN

— Practica la benevolencia. Las personas son buenas, sé bueno con ellas: no veas malas intenciones en los demás. Seguramente no tienes información suficiente para concluir si lo hacen para fastidiarte, si es por envidia o un puro despiste. Si interpretas con benevolencia, con perdón, tendrás buenos sentimientos y serás el primer eslabón de una cadena de bondad.

— «Solo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos», dice Saint-Exupéry en *El Principito*. Hoy puede ser el día perfecto para no emitir juicios de valor. Las personas son lo que son por dentro, más que lo que transmiten por fuera. No generes opiniones negativas que puedan condicionar tu trato con quien acabas de conocer. Dale una oportunidad y deja que se muestre tal cual es.

— Practica la benevolencia. Sé compasivo. La vida tiene un efecto bumerán: el mal que le deseas a los demás y lo que te rías del mal ajeno, vuelve a ti algún día. No te sientas bien si el otro cae, siéntete bien cuando las cosas te salgan a ti. Haz un esfuerzo esta semana por ayudar sin esperar nada a cambio. Trata de esforzarte por alguien, de verle su lado positivo, de detectar inocencia en lugar de mala idea. Piensa que a veces la gente actúa de forma inapropiada más por torpeza y despiste que por maldad.

— No hay nada de negativo en ser una buena persona. Huye de los que piensan que ser buena persona es ser tonto. A todos nos gusta rodearnos de gente buena, que se esfuerza por ayudar y hacer agradable la vida de los demás. Esfuérzate y practica la benevolencia; ni pasa de moda ni te lo podrán reprochar nunca.

— Habla bien de la gente y desconfía del que habla mal de otros. No permitas que nadie hable mal de otros delante de ti, es una costumbre muy fea. La gente que habla mal de otros es chismosa y cotilla, y en lugar de opinar sobre ellos y de su felicidad, hablan mal de los demás. Nuestro comportamiento ante los chismosos es decirles que no participarás en los cotilleos porque es una mala costumbre. Desconfía de quien hace esto, seguramente también lo hará contigo cuando no estés delante. Tampoco se habla de secretos de otros ni se cuentan secretos a las personas que no son de confianza. Cuando se nos escapan los secretos, se pierde la credibilidad entre los amigos.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mis hijos, Carmen y Pablo, mis amores. Enormes gracias porque son los más dañados con mi volumen de trabajo. A pesar de que compensamos la cantidad de tiempo con la calidad cuando estamos juntos, sí es cierto que mi tipo de trabajo impide que nos disfrutemos más. Os adoro, sois maravillosos, siempre pacientes, comprensivos, buenos e increíbles hijos.

Gracias a ti, Andrés, por aparecer en mi vida, por quererme como lo haces, con tu entrega, con sinceridad y lealtad. Porque después de tantos años te he encontrado. Escribí mi lista y llegaste tú, como por arte de magia. Y desde ese momento he encontrado la paz y a la persona con la que deseo pasar el resto de mi vida.

Gracias a mi abuela, siempre dispuesta a ayudar, a cuidar de los niños, a preparar cenas para que yo no tenga que pensar en otro tema más que el libro, a su buen humor y su energía. Ella siempre está ahí, siempre se ofrece. Y si alguna vez le he contestado mal cuando vuelvo desanimada después de una derrota, nunca me lo ha tenido en cuenta. La pobre hace oídos sordos, y debe pensar: «Ya se le pasará».

Gracias a mi abuelo, el pobre, lo que le hubiera gustado ver este libro. Me ha ayudado muchísimo en mi carrera profesional, porque a pesar de ser yo bilingüe, él me revisaba todas las presentaciones que traducía al inglés y al alemán para los jugadores que no hablan castellano. Desde aquí mi recuerdo para él, que nos dejó el día antes del derbi Betis-Sevilla. Gracias a él me he reafirmado todavía más en lo que trato de transmitir a mis pacientes y deportistas. Me fui desde Granada a Sevilla a dar mi charla para el derbi, el día después de que falleciera, y me pasé todo el camino apartando la idea de la muerte de mi abuelo y su imagen en la UVI. Dos horas y media de camino en coche dan para practicar mucho con la mente. Funciona. Fui capaz de llegar, estar con mi equipo, dar mi charla y volver. Eso sí, en el camino de vuelta decidí venirme abajo y dejar aflorar todas las emociones que llevaba contenidas.

Gracias a mi familia y al apoyo de todos. Son una ayuda constante con sus llamadas y sus comentarios: «Sales guapísima, *presiosa*» —así se dice en canario—. Tú, papá, me enseñaste a ser fiel a mis valores, a luchar por lo que me hace feliz, a priorizar lo humano por encima de lo que conviene. Que existen valores como la honradez y la ética por los que vale la pena dar la cara. Y a mi madre, que me inculcó la importancia del esfuerzo, el tesón, la constancia y la perseverancia, el orden y el ejemplo de quien trabaja para alcanzar sus sueños. Gracias a mis hermanos, Pepe, Carla y Guille, por ser «tan buena gente». Sois puros y de buen corazón. Y a ti, Tucha, porque haces feliz a mi padre, nos has traído estabilidad y armonía. Y gracias a otros miembros de la familia, esta familia moderna en la que entramos todos, abuelas y abuelos, tías, Ana y Silvita, tíos, primos y todos los que ayudáis a que mis hijos y yo seamos felices. Gracias, Pablo, porque sin ti

tampoco podría compaginar todo lo que hago, gracias por ser tan buen padre y facilitarme todo como lo haces.

Gracias también a mi grupo de amigos, un tesoro. Bueno, más que un tesoro. Mi supervivencia emocional en los momentos más duros de mi vida va ligada a ellos. Grabado me llevo para siempre a mi amor platónico, mi amigo y mi socio Alf, mi mano derecha, mi pie izquierdo, mi muleta y el hombro en el que más he llorado y a quien he recurrido para todo. Y qué deciros a vosotras, Fina y Lauri, no hay palabras. La palabra amigas se queda corta para definiros, para mí sois mis hermanas. Entre la maestra de ceremonias y la que se apunta a un bombardeo, lo tenemos todo controlado. Y tú, Monki, el fútbol sin ti sería diferente; y Ale, el ejemplo de marido y padre. López, tú pones sentido común con amor y cordura cuando me disparo con la mala gente y las injusticias. Y el espectáculo de las comidas y conversaciones con Bea y Ana son geniales. No cambiaba nuestro ratito por nada del mundo, y después de tantas horas juntas, creo que todavía no tenemos claro «¿qué les pasa a los hombres?». Gracias también a las Montoro Sisters, Patri, Silvia y Begoña, y a las Yikitillas Migue y Marian, todas formamos parte de este equipo. Y a mis socios-amigos, sin ellos yo no soy nada. Trabajando a la par conmigo, proponiendo, animando y dando valor a todo lo que se genera en el gabinete. Gracias, Solaida, tan chica y tan inteligente, enseguida me pillaste el ritmo y la compenetración que tenemos permite que el trabajo sea excelente. Y a ti, Anita, que me quitas trabajo atendiendo con tu dulzura todo lo que no puedo abarcar. Y tú, Gus, que le diste otro aire desenfadado a este despacho, con naturalidad y relativizándolo todo; qué fácil es trabajar a tu lado.

Gracias a mis deportistas, desde el que empieza y tiene doce años a los que me habéis acompañado durante tantos años de emociones intensas. Juntos hemos sufrido, llorado, nos hemos emocionado y vuelto a llorar. Todo ha valido la pena.

Y gracias a los «cuerpos técnicos» con los que he trabajado. Cansadita me tenéis de tanto vídeo subidito... Bromas aparte, me encanta el ambiente que generamos entre todos, tan sano y con humor. Conseguimos disfrutar incluso en los momentos de mayor tensión, siempre apoyándonos con risas y haciéndolo todo fácil. Gracias, Gregorio, y gracias, Pepe, por vuestra confianza, es un placer trabajar a vuestro lado.

Gracias a las personas increíbles que el fútbol me ha dado la oportunidad de conocer. A ti, José María, y a nuestro #optimismointeriorbruto. Me gusta tu sinceridad y tu calidad como empresario y persona, te honra. Me siento segura y apoyada contigo. Conocerle ha sido el inicio de algo que va a funcionar, ya lo verás.

Y gracias a vosotros, los Pandora Insight, Ignacio y Jesús. Siempre os he dicho que es una alegría encontrar a personas con los mismos valores, sintonía, con ganas de emprender y de hacer cosas con humanidad, orientándonos a las personas, que es lo que prevalece por encima de todo. Y no me puedo olvidar de Rafa mi #gentebenevolente, periodista puro e íntegro, orientado a las buenas noticias y a las buenas personas. Amigo de sus amigos.

Gracias a la gente de Espasa, a todos, por vuestra confianza en mí y por darme la oportunidad de poder escribir algo que ya tenía en mente. Vuestro correo fue una

aparición increíble, de repente todo fluía y se me presentaba la oportunidad de comunicar a muchas personas lo que es mi pasión: la psicología.

Y gracias, desde luego, a todos los que se me olvida nombrar y de alguna manera me habéis hecho bien en mi vida.

Entrénate para la vida.

Patricia Ramírez Loeffler

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Entrénate para la vida

Subtítulo: Triunfa, supera tus miedos y aprende a disfrutar de las pequeñas cosas

© del diseño de la portada, María Jesús Gutiérrez, 2012

© de la imagen de la portada, Nines Mínguez

© Patricia Ramírez Loeffler, 2012

© Espasa Libros, S. L. U., 2012

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

www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): Septiembre de 2012

ISBN: 978-84-670-0937-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

Índice

DEDICATORIA	2
INTRODUCCIÓN	3
1. SUEÑOS Y DESEOS HECHOS REALIDAD	8
2. BUEN JEFE, BUEN AMBIENTE	17
3. DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS	26
4. LOS RITUALES Y LAS OBSESIONES	33
5. SI QUIERES ALGO..., TRABAJA DURO	41
6. CONOCER A MI GRUPO ME UNE A ÉL	50
7. ¡ELEGIR LO QUE PIENSAS DEPENDE DE TI!	58
8. ASÍ, REINA, CON SEGURIDAD, CON PASO FIRME	66
9. LAS VENTAJAS DE SER UN «MARTILLO PILÓN»	75
10. EXPECTATIVAS Y PIGMALIÓN	86
11. APRENDE A ASUMIR TUS RESPONSABILIDADES	95
12. LA ESTABILIDAD EMOCIONAL	104
13. MIEDO Y ANSIEDAD	119
14. LA IRA	128
15. SER EMPÁTICOS NOS UNE	137
16. LA TERAPIA DEL «JÓDETE»	148
17. LA IMPORTANCIA DE SER BENEVOLENTE Y AGRADECIDO PARA SER FELIZ	157
18. EL PODER DE LA COMUNICACIÓN	166
19. EL PUNTO DE NO RETORNO	182
20. EL DESAMOR Y CÓMO TORPEDEA NUESTRA EJECUCIÓN DEPORTIVA... Y NUESTRA VIDA	194
DECÁLOGO. SOBREVIVIR, CRECER Y SER FELIZ GRACIAS A LOS PROPÓSITOS	207
AGRADECIMIENTOS	218
CRÉDITOS	222

