felicidad flexible

Atrévete a romper tus propios esquemas

JENNY MOIX

colección dirigida por ÁLEX ROVIRA

AGUILAR

felicidad flexible

Atrévete a romper
tus propios esquemas

JENNY MOIX

AGUILAR

A mi encantadora madre

La mirada lúcida de Jenny

A principios del siglo xx un antropólogo del Gobierno colonial belga se topó en el corazón de la selva congoleña con un grupo de pigmeos. Cuentan que aquellos hombres, prácticamente desnudos y desposeídos de casi todo, le parecieron tan risueños que no pudo resistirse a preguntarles si se sentían felices. Para su sorpresa los pigmeos no supieron qué contestar. No entendían la pregunta. Los términos 'feliz' y 'felicidad' no estaban en su vocabulario por la sencilla razón de que no los necesitaban. Y es que el uso y la democratización del concepto «felicidad» son relativamente recientes. A mediados y finales del siglo XVIII, con la Ilustración y la Revolución francesa y americana, se considera la felicidad como un derecho de los ciudadanos, un bien al que aspirar legítimamente. Desde entonces la idea de la felicidad se ha ido modificando hasta convertirse hoy en un codiciado objeto de deseo.

Pero ¿en qué consiste la felicidad hoy, en pleno siglo XXI? Si atendemos a la gran variedad de libros y estudios que se están publicando en la actualidad sobre el tema, no cabe duda de que la felicidad vuelve a estar de moda. Psicólogos, sociólogos, economistas, antropólogos, biólogos y muchos otros especialistas de diferentes disciplinas abordan hoy con renovada curiosidad su estudio.

Hemos visto con la crisis actual que en un mundo donde los indicadores globales de riqueza estaban aparentemente en alza algo no cuadraba cuando a la vez las enfermedades psicológicas, la depresión, la angustia o las urgencias psiquiátricas iban y van en aumento. Quizá los pigmeos con los que se topó el antropólogo colonial belga en el siglo pasado no sabían lo que era la felicidad, pero eran bien felices, y probablemente su felicidad residía en esa flexibilidad a la hora de encarar la vida que con tanta lucidez y completa ilustración nos muestra en este extraordinario libro la doctora Jenny Moix. ¿Será que la misma obligación de ser felices genera infelicidad? ¿Será que, como indica Jenny, la misma presión de ser felices nos aleja de la plenitud? En este libro nos damos cuenta de que la felicidad se construye no a través de las cosas sino en otras dimensiones más sutiles, más humanas, en las que prevalece la autenticidad, la sencillez, la capacidad de ser humildes, de desaprender, de cuestionarnos, de amar y sabernos amados, de ser flexibles en el pensar, el amar y el hacer en definitiva.

Son muchos los que coinciden en que la materia prima esencial de la felicidad es el amor. Nadie es más feliz que el que ama y a su vez se siente correspondido. La ternura, el afecto y las caricias son la primera parada obligada en el camino hacia el centro del laberinto de la felicidad.

El amor y la intimidad que de él se deriva constituyen la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. En ese proceso la persona que ama posibilita que el amado manifieste sus potencias. A través de esa toma de conciencia de lo que podemos llegar a ser gracias al reconocimiento y al apoyo de quien nos ama se

activa un mecanismo, una especie de despertador interno que fortalece nuestro potencial hasta convertirlo en realidad. Allí, en el proceso de desarrollo personal que nace del amor, se vive una experiencia mucho más intensa que el placer: la felicidad.

Otra característica común de las personas que se declaran felices es su capacidad para valorar y disfrutar de lo que tienen; la conciencia del valor de aquello que tenemos y que nos da la vida y de las pequeñas grandes alegrías de ésta. Y no nos referimos a la posesión de bienes materiales, que más que felicidad procuran confort, bienestar o placer. Al contrario, la felicidad parece emerger de la toma de conciencia de aquello que es obvio y que, precisamente por ello, obviamos: un buen estado de salud, la compañía de nuestros afectos, el contacto con la naturaleza, una buena conversación, tener el privilegio de trabajar en algo que nos gusta.

Merece la pena abrir los ojos aquí y ahora para darnos cuenta de todo cuanto nos rodea y por lo que podemos sentirnos felices y agradecidos: desde el latido de nuestro corazón, la salud de nuestro cuerpo, la buena música de fondo que nos acompaña, la existencia de un ser querido o el buen vaso de agua que sacia nuestra sed. Cuestiones cotidianas cargadas de valor. Procurar cuidar esas pequeñas grandes cuestiones es síntoma de lucidez, tal y como planteaba el alquimista medieval Paracelso: «Quien conoce ama. Y quien ama es feliz».

A lo anterior podríamos sumar el ejercicio voluntario y consciente de dar un significado positivo y constructivo a lo vivido, sea cual sea el signo de la experiencia registrada. Tal y como nos muestra Jenny, la construcción de un futuro es más posible desde el optimismo trabajador que desde el pesimismo pasivo. Luego, desde el ejercicio de tal voluntad de sentido no es tan importante aquello que nos sucede como el significado que damos a lo sucedido. Dicho de otro modo: toda experiencia negativa que hemos padecido en el pasado, todo sufrimiento puede ser el elemento alquímico de la felicidad en el futuro. Los ejemplos son múltiples y abordan todas las dimensiones de la vida: «Si no hubiera conocido a esa pareja que me hizo la vida imposible, no podría valorar a la que tengo ahora»; «Si no hubiera tenido aquel jefe tan lamentable, que me mostró lo que nunca se debe hacer, no sabría valorar hoy el hecho de tener un buen jefe como el que ahora tengo»; «Si no hubiera sufrido tal enfermedad, no habría tomado conciencia de cómo desarrollar unos nuevos hábitos de cuidado de mi cuerpo»… La persona feliz intenta extraer la parte positiva de todo lo vivido. No desde la ingenuidad ni desde la estupidez, tampoco desde la sumisión, sino desde el coraje, la fuerza interior y la entrega a la propia vida. En este sentido Albert Camus aseguraba: «La propia lucha para alcanzar la cima basta para llegar al corazón de un hombre». Y concluía: «Sísifo debió de ser feliz».

Y es que nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en la materia. También en muchos casos y a medida que crecemos y envejecemos, la inteligencia nos lleva al escepticismo. Pero el escepticismo no es una buena base sobre la que edificar la felicidad, más bien es una parada necesaria en el camino de la sabiduría, nunca la estación final. La misma inteligencia que nos llevó a él debe devolvernos a la ingenuidad perdida no como un

medio para alcanzar la felicidad, sino como un fin. Y en esa ingenuidad de repente emergen la humildad y la gratitud, ingredientes imprescindibles en el viaje hacia el centro del laberinto de la felicidad y para la construcción de una buena vida. Desde ellas valoramos lo esencial, lo simple, lo auténtico, lo honesto: la amistad, la belleza natural, el arte que nace de la entrega, la presencia de nuestros afectos, el valor de la vida, lo sagrado que reside en la piel de aquellos a quienes amamos, el lujo de lo esencial.

Y llegados a este punto aparece la pregunta inevitable: ¿cómo podemos ser felices si vivimos en un mundo donde la justicia, la solidaridad, la paz o los derechos humanos son aún una utopía en muchas partes de nuestro planeta? Quizá en esa tristeza inevitable que nace al leer el periódico cada día está el acicate hacia la creación de la felicidad, pero no la propia, sino la del ser humano que sufre. Si no hay tristeza, no puede haber compasión ni rebelión y, si no hay compasión ni rebelión, no puede haber verdadero impulso hacia la transformación. La compasión, la entrega al otro, el servir a una causa mayor que uno mismo son fuente de felicidad aunque sólo sea desde el egoísmo inteligente que hace que al entregarnos consigamos olvidarnos de nuestros propios problemas.

Por difícil que sea su situación, las personas que construyen su felicidad en el servicio al otro no ven la existencia como un coto cerrado, sino como un universo de posibilidades en el que todo está por hacer. En ese reto por cumplir, en la utopía que lograr, allí está también la felicidad.

Finalmente, si todo lo anterior nos resulta demasiado complejo, siempre podemos llegar a la felicidad de la mano de la alegría. Como los pigmeos que citábamos al principio de este texto, mucho tenemos que aprender de los humanos que, desde su desnudez, nunca tuvieron necesidad de romperse la cabeza intentando comprender qué es la felicidad. Ellos, simplemente, carentes de rigideces, prejuicios, conceptualizaciones complejas y otras obsesiones, experimentan la alegría. Ésta es más directa, más simple, más fácil, más inocente y más tangible que la felicidad.

La alegría nos espera en las pequeñas cosas de la vida para susurrarnos al oído que a través de ella podemos ser felices. Y es que es realmente difícil ser felices si buscamos con rigidez, sin pausa y con angustia en qué consiste la felicidad. Porque ésta no es un lugar al que llegar, es más bien una manera de andar. No es un destino, es un síntoma que aparece al caminar. Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes los rodean. Y todo ello es lo que nos hace ver Jenny en las páginas que siguen.

Éste es un libro que procura placer de lectura, sorpresa, admiración y que a medida que uno avanza en sus páginas no puede más que reconocer el enorme valor del trabajo llevado a cabo por la doctora Jenny Moix Queraltó. Una tarea llena de rigor y plena de voluntad pedagógica, así como de buen criterio lleno de afecto y respeto hacia el lector. La sabiduría de las páginas que vienen no es sólo erudición, es sin duda el resultado de alguien que tiene una mirada llena de humanidad, porque sus sentimientos son inteligentísimos y sus pensamientos están cargados de una lucidez que sólo quien ha vivido mucho y ha sabido hacer alquimia de su dolor es capaz de reflejar. Por todo ello

es un honor prologar este libro e invitarte, amiga y amigo lector, a que te sumerjas en él porque saldrás del mismo con una visión mucho más rica, matizada y humana de lo que es la felicidad.

Buen viaje y muchas gracias, Jenny, por este excepcional trabajo, que nace de tu lúcida y bellísima mirada en todos los sentidos.

ÁLEX ROVIRA CELMA

Introducción
La píldora de la flexibilidad

Si se sintetizara una píldora que, con sólo tomarla, nos hiciese ser conscientes de que no tenemos la razón en muchos temas, de que estamos equivocados en diversos asuntos de nuestra vida, ¿la compraríamos? Pocos valientes lo harían porque el hecho de renunciar a nuestras justificaciones resulta extremadamente difícil. Pues bien, deberíamos ingerirla porque sólo podemos renovarnos, progresar, mejorar; es decir, disfrutar de la felicidad si somos capaces de romper algunos de nuestros esquemas.

Si consiguiéramos acabar con nuestros rígidos enfoques, lograríamos flexibilizarnos y de esta forma todo tomaría otro cariz. La vida se presentaría ante nosotros como algo más sencillo, más cómodo y la saborearíamos con mayor intensidad.

TENER RAZÓN O SER FELICES

Los psicólogos sabemos bien que cuando alguien acude a la consulta por lo general lo hace porque está sufriendo y necesita ayuda para eliminar esa pesadumbre. Nuestra experiencia nos muestra que muchas de esas personas también desean, con todas sus fuerzas, que les confirmemos que su sufrimiento es consecuencia de lo que han vivido y están viviendo. Esto es, ansían que les aseguremos que son personas normales y que «tienen razón» por encontrarse tal y como se encuentran. De forma más o menos directa sugieren constantemente que su vida es muy difícil y que su estado de ánimo es el resultado directo de la pesadilla que viven, y que no existe otra manera de afrontar la totalidad de sus desdichas que la suya.

Pocas vidas son fáciles y, por lo común, los motivos de angustia que describen los pacientes no son baladíes. Podemos entender con facilidad que se encuentren abatidos y con una enorme angustia. Así que los comprendemos. Pero resulta paradójico cómo a veces el alivio de la comprensión se puede convertir en una trampa.

El bálsamo de la comprensión es droga dura. Tanto que a menudo preferimos que nos comprendan y nos den la razón a que nos sugieran que la situación que estamos viviendo la podríamos ver y afrontar de forma diferente. Hay personas que sienten esta sugerencia casi como un insulto, como si les insinuaras que les falta inteligencia por no haber abordado su problema de otro modo.

Así, preferimos muchas veces tener la razón, pensar que nuestro sufrimiento se encuentra totalmente justificado, antes que flexibilizar nuestra rigidez y admitir que quizás seríamos más felices si miráramos y encaráramos la situación de manera distinta. Exagerando sería como si en una mano nos ofrecieran tener la razón y en la otra la felicidad, y escogiéramos la razón.

La flexibilidad, una herramienta indispensable para el cambio

Las terapias psicológicas no siempre son efectivas. Y para los psicólogos una pregunta clave es: ¿por qué algunas personas muestran con ellas una mejoría tan apabullante, mientras otras no consiguen ningún beneficio? Contestar esta cuestión no es tarea fácil; podríamos formular infinitud de hipótesis. Probablemente, la efectividad de la terapia se deba a muchos factores, pero sin duda un aspecto esencial es la flexibilidad del paciente. Para aquellas personas que se atrincheran detrás de su punto de vista será imposible lograr que cambien la lente con la que observan sus problemas, y por tanto que consigan disminuir su sufrimiento. En cambio cuando los pacientes empiezan a flexibilizar su mirada, el camino se allana de repente y los cambios se convierten en realidades palpables.

Este libro trata de este elemento clave: la flexibilidad. De tomarnos la píldora y darnos cuenta de que podemos mirar y afrontar la vida de múltiples maneras. De abandonar algunas de nuestras rígidas y dañinas creencias para poder sentirnos más cómodos.

Las páginas que siguen perseguirán identificar y flexibilizar nuestras creencias. Con su lectura no todas las personas conseguirán lo mismo, habrá lectores que lograrán una mirada más amplia, una liberación reveladora; mientras otros seguirán pensando que su punto de vista es la única forma de ver la vida. Si partimos de una flexibilidad inicial, será posible ampliarla; si no disponemos de flexibilidad alguna, imposible conseguirla. Así que si se reconoce como alguien sumamente rígido, mejor que no lea este libro, perdería el tiempo.

1
La felicidad y el sufrimiento

¿Qué creemos que es la felicidad?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), en la actualidad la depresión es la tercera causa de discapacidad y en el año 2020 será la segunda. Por desgracia oímos esta estadística y casi nos resbala. Estamos tan acostumbrados a vivir rodeados de cifras negativas que pocas veces logran captar nuestra atención y sensibilizarnos. Pero pensemos en el descomunal sufrimiento que se agolpa detrás de ellas. Millones de personas que cuando se despiertan por la mañana, su primera sensación es de una pesadumbre insoportable, tan pesada que no viven, sino que se arrastran; que ya no saben lo que significa la palabra ilusión, que no le encuentran sentido a nada; y que en el peor de los casos no ven ninguna salida posible a este negro e infinito túnel y se quitan la vida o la no-vida que llevan. Aunque sea difícil de creer, los suicidios representan más muertes en el mundo que las defunciones por guerras y por homicidios juntas. Cada cuarenta segundos una persona se quita la vida. Las depresiones y los suicidios se han convertido en una realidad cotidiana.

La infelicidad viene de la idea de felicidad

Cada día disfrutamos de mayores comodidades, disponemos de más recursos sanitarios y educativos, las ofertas de ocio se multiplican y sorprendentemente cada vez estamos más deprimidos. ¿Qué está pasando? Como siempre, ante una realidad hay múltiples interpretaciones. Una de las explicaciones más compartida tiene que ver con el concepto erróneo de «felicidad» que perseguimos. Por eso esta palabra resulta tan peligrosa, porque puede causar depresiones e incluso muertes.

Si analizamos con detenimiento las sociedades avanzadas nos damos cuenta de que existen aspectos comunes en todas ellas. En líneas generales podemos decir que nos encontramos ante sociedades de consumo. Sitiadas por la publicidad. Y en nuestro vivir cotidiano nos vemos invadidos por multitud de anuncios que, aunque nos puede costar admitirlo, llegan a programarnos. Una gran parte vende exactamente lo mismo: felicidad. Claro está que cada reclamo publicitario nos sugiere que la dicha se encuentra adquiriendo un producto distinto: un coche, un equipo de música, una lavadora, un perfume...

Y en este tipo de anuncios siempre existen dos engaños implícitos: el primero es que la felicidad la experimenta sólo gente joven y guapa que luce una sonrisa perpetua y que nunca sufre. Y el segundo radica en que comprando el producto nosotros nos

pareceremos o nos sentiremos como ellos.

Podríamos pensar que somos perfectamente capaces de saber que los anuncios no son reales y, por tanto, creer que podemos impedir que nos afecten. De hecho, el ser humano tiene conciencia, eso es lo que más nos diferencia del resto de nuestros compañeros del reino animal. Tener conciencia significa que sabemos distinguir entre la realidad y la fantasía. Pero, a pesar de esta capacidad que nos permite saber que la publicidad es un engaño, la publicidad nos sigue influyendo.

Los cuentos que nos leían cuando éramos pequeños: *Los tres cerditos, La Cenicienta, Hansel y Gretel*... aunque fueran pura fantasía han dejado en nosotros un rastro. Pues bien, con la publicidad sucede lo mismo. Existen infinidad de ejemplos que pueden demostrarlo, pero sólo nos bastará con uno: ¿cuánta gente se encuentra descontenta con su cuerpo y ha convertido el hecho de perder kilos en su obsesión? Este deseo desbordado por adelgazar ni ha existido siempre ni es propio de otras muchas culturas. Se da en las sociedades de consumo, en las más avanzadas, puro reflejo de la programación mental de la publicidad. Y es triste que aunque somos conscientes de que queremos adelgazar porque estamos bombardeados con imágenes de gente delgada, no por ello podemos quitarnos esta obsesión de la cabeza. Nos han programado y se han preocupado de hacerlo muy bien.

La publicidad logra que queramos adelgazar al igual que consigue programarnos para que, en lo más profundo de nuestro interior, creamos que la felicidad se puede alcanzar sin dificultad. Pero no es sólo la publicidad la que abandera esta idea, también contribuyen a ella algunos libros de autoayuda.

Como su nombre indica, los libros de autoayuda, nos ayudan a que reflexionemos sobre nuestras vidas y a que introduzcamos pequeñas o grandes mejoras. Pero en algunos casos, leerlos puede conllevar ciertos riesgos. Títulos inventados pero basados en la realidad, como: *La felicidad en 10 pasos, Elimine definitivamente el sufrimiento de su vida y sea feliz, Consiga lo que quiere sin esfuerzo y sea feliz*... venden una felicidad total, la eliminación drástica del sufrimiento de un plumazo. Nos pintan la felicidad tan accesible que si no la conseguimos, nos hundimos.

Michela Marzano, investigadora del Centre National de la Recherche Scientifique afirma, con una rotundidad aplastante, que los libros de autoayuda te pueden hacer creer que si hoy estás en el paro es porque no deseaste el éxito lo suficiente ni te esforzaste. Así que no sólo eres un perdedor y un fracasado, sino que encima es culpa tuya. Y así es, dentro de algunos de estos libros late este terrible peligro.

«... El ansia de ser felices parece haberse convertido más en un deber que en un derecho. Todo, desde la publicidad hasta muchos filósofos, parece gritarnos que eso es lo que debemos alcanzar inexorablemente, y aquel que no lo consigue termina por sentirse un pobre y frustrado marginal en medio de una sociedad de rientes individuos».

ÁNGELES CASO

Además de algunos anuncios y de ciertos libros de autoayuda, otros muchos factores determinan nuestra visión de la felicidad, entre ellos: cómo vemos a los demás. En general cuando sufrimos tendemos a pensar que los demás son mucho más felices que nosotros, como si sólo nosotros experimentáramos frustración, pena, aburrimiento o cualquier otro tipo de sentimiento negativo. En estas situaciones pensamos con frecuencia que los demás se divierten más que nosotros, se organizan mejor, viven una vida más fácil... Idealizar la vida de los que nos rodean también contribuye a que alberguemos una idea falsa de felicidad.

«Casi toda la humanidad tiene tus mismas dificultades. Si no tienes lo que quieres, sufres; si tienes lo que no quieres, también sufres; incluso si tienes exactamente lo que quieres, sigues sufriendo porque no lo puedes tener siempre».

DAN MILLMAN

Así que nos ha tocado un mundo en que se nos programa para creer que es posible vivir sin sufrimiento en un estado de felicidad constante y que se consigue con facilidad. Nos pasamos todo el día corriendo con la intención de adquirir productos o alcanzar objetivos que pensamos que nos van a llenar ese hueco que sentimos dentro para lograr un tipo de felicidad que no existe, detrás de un puro espejismo. Por eso nos frustramos.

¿Cómo vamos a conseguir la felicidad si no sabemos de qué se trata, ni dónde buscarla?

—Usted perdone —le dijo un pez a otro—. Como usted es más viejo y tiene más experiencia que yo, probablemente podrá ayudarme. Dígame: ¿dónde puedo encontrar eso que llaman océano? He estado buscándolo por todas partes, sin resultado.

—El océano —respondió el viejo pez— es donde estás ahora mismo.

—¿Esto? Pero si esto no es más que agua... Lo que yo busco es el océano —replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Parece que andamos igual de perdidos que el joven pez. Quizás la felicidad ya la podríamos encontrar a nuestro alrededor, pero nos parece que tiene que alojarse en otra parte.

LA FELICIDAD IMPLICA SUFRIMIENTO

Entonces ¿dónde está y qué es la felicidad? La felicidad hueca que nos venden no es real. Existe una felicidad humana, una felicidad que implica sufrimiento.

El amor es la esencia de la felicidad: el amor a los hijos, a la pareja, a la familia, a los amigos, a la vida. Pero cuando amamos también sufrimos.

«El amor conlleva sufrimiento porque lo puedes perder, pero negarse al amor para

evitar el sufrimiento no lo soluciona, ya que se sufre por no tenerlo. Entonces si la felicidad es el amor, y el amor es sufrimiento; entonces, digo, la felicidad es también sufrimiento. Los dos lados del amor...».

Sonia, en *Amor y muerte,* de WOODY ALLEN

En dos entrevistas recogidas en el libro-recopilación *Algunas cosas que he aprendido,* de Víctor Amela, el filósofo y escritor Eric-Emmanuel Schmitt define la felicidad no como ausencia de dolor sino como la integración del mismo. Y Will Ferguson, el autor de *Happiness* («Felicidad») enfatiza precisamente que la sociedad nos está timando porque nos vende felicidad sin sufrimiento y añade que la felicidad y la infelicidad están trenzadas. O sea que vamos buscando una felicidad de anuncio, cuando la felicidad auténtica implica sufrimiento.

En una entrevista a Joan Margarit, este poeta reflexionaba en el mismo sentido: «El sufrimiento puede hacerte un agujero... y puedes seguir avanzando igual de feliz ¡o más!: por un agujero puedes ver el cielo. El enemigo de la felicidad es el fango, atascar el pie en el fango de envidias y miedos».

EL SUFRIMIENTO ES NATURAL Y HUMANO

¿Cómo vamos a integrar la idea de que la felicidad va ligada al sufrimiento si cuando sufrimos casi se nos insinúa que estamos mal psicológicamente? Cuando lloramos, nos angustiamos, tenemos miedo o sentimos cualquier emoción que no sea la alegría, empezamos a alarmar a quienes se encuentran a nuestro alrededor. «¿Qué te pasa?». Esta pregunta no nos la suelen formular si estamos contentos, pero sí cuando nuestra cara refleja tristeza. Se supone que sentirnos alegres es lo normal y si estamos tristes o ansiosos significa que algo no funciona de manera correcta.

Las emociones negativas son igual de humanas que las positivas. Sin embargo no lo vemos así. De hecho algunas personas acuden a menudo a las consultas de los psicólogos para preguntar si lo que les está sucediendo es normal y muchos preguntan por simples emociones. Personas que transitoriamente están tristes, nerviosas, rabiosas, excitadas, obsesionadas se inquietan pensando si eso que sienten es normal.

Sentir rabia, ansiedad, tristeza, nostalgia... es humano. Recuerdo a una paciente con dolor crónico que me comentaba que antes de la terapia, cuando lloraba, se sentía una mujer desgraciada, pensaba que algo en ella no iba bien. Sin embargo ahora, cuando las lágrimas humedecen su cara, se lo permite porque sabe que es algo totalmente normal que no indica ningún tipo de alteración en ella. La incorporación de esa idea le permitió otra relación mucho más confortable con sus propias emociones.

Como cualquier persona a veces lloro y es curioso porque en varias ocasiones, amigos de verdad, con la confianza que la amistad permite, me han soltado el mismo comentario: «En casa de herrero, cuchillo de palo». Y precisamente se refieren a que, como soy

psicóloga, no debería sufrir, no debería llorar, porque tendría que saber perfectamente cómo ser feliz. Si no llorara o me apenase significaría sólo que no soy humana y por fortuna sí lo soy. No me gustaría ser ningún tipo de androide.

El sufrimiento es algo consustancial al ser humano porque si este sentimiento no nos hubiera acompañado a lo largo de la evolución, no hubiéramos sobrevivido, no estaríamos aquí. Los *Homo sapiens* somos el resultado de millones de años de evolución. Nuestras emociones surgieron porque nos permitieron adaptarnos mejor al entorno en el que vivíamos que no tiene nada que ver con el actual. Por eso nuestras emociones, que en aquel contexto podrían tener un sentido muy claro y adaptativo, ahora nos pueden parecer carentes de lógica.

Cuando nuestros ancestros se encontraban ante un depredador y sentían la emoción del miedo, experimentaban numerosos cambios corporales que les podían ayudar a atacar o a huir. El corazón les latía más rápido para que la sangre alcanzara antes la musculatura y de este modo poder correr a mayor velocidad y sudaban para que el calor que provoca la acción no les calentara demasiado el cuerpo... Sin embargo hoy día si, por ejemplo, un estudiante empieza a sudar y a sufrir una aceleración cardiaca en el transcurso de un examen, no le encontraremos ninguna finalidad a sus cambios fisiológicos. Sudar y experimentar taquicardia no ayudan en nada a cumplimentar un examen, más bien al contrario. Nuestras emociones no están diseñadas para nuestro contexto actual, pero están allí, así somos nosotros. Sufrir emociones es algo natural y humano que sólo podemos entender si nos vemos como el resultado de un proceso evolutivo.

Falsos culpables para nuestro sufrimiento

Es esencial entonces que veamos el sufrimiento como algo inherente a la especie humana, tal y como se refleja en la sabiduría del Dalai Lama recogida en el libro *El arte de la felicidad:* «Para mí, personalmente, la práctica más efectiva para tolerar el sufrimiento consiste en ver y comprender que el sufrimiento es la naturaleza fundamental del *Samsara,* de la existencia no iluminada. Cuando se experimenta un dolor surge un sentimiento de rechazo. Pero si en ese momento puedes contemplar la situación desde otro ángulo y darte cuenta de que este cuerpo... es la base misma del sufrimiento, eso reduce el rechazo, ese sentimiento de que, de algún modo, no mereces sufrir, de que eres una víctima. Una vez comprendes y aceptas esta realidad llegas a experimentar el sufrimiento como algo bastante natural».

Buscar culpables de nuestro sufrimiento es un hecho al que solemos tender habitualmente porque creemos que ese sentimiento no debería estar allí. En muchas ocasiones estas atribuciones son erróneas. Una muestra de ello es que cuando sufrimos ansiedad o pena y logramos solucionar el problema que creemos que las provoca, el malestar que experimentábamos antes de poner remedio se mantiene intacto.

Por ejemplo es habitual que culpemos a la falta de dinero de generar nuestro malestar. No obstante muchos estudios muestran que en realidad nuestra felicidad no se encuentra

en la abundancia económica. Una de estas investigaciones fue realizada por el canadiense Phillip Brickman y sus colaboradores. En la misma se administró un cuestionario que evaluaba la felicidad a un grupo de veintidós personas que habían ganado grandes cantidades de dinero en la lotería y a otro grupo de iguales características que no había tenido la misma suerte. Al principio las personas premiadas puntuaban más alto en felicidad, pero al poco tiempo los niveles de felicidad de ambos grupos se igualaron. La falta de dinero, salvo en casos extremos, no es tan culpable como pensamos de nuestro bajo estado de ánimo.

La causa de nuestro sufrimiento se encuentra en la propia naturaleza humana y no en carecer de todo el dinero que idealmente queremos u otras excusas que nos queramos inventar.

Lo dañino no es el sufrimiento sino lo que nos perdemos por sufrir

Cuando las personas acuden a la consulta de un psicólogo lo habitual es que vengan con el culpable de su sufrimiento: «Tengo muchas dudas», «no me siento querido», «me siento inseguro», «tengo miedo»... «y no puedo ser feliz». Quieren extirpar estos sentimientos para conseguir la felicidad. Pero vivir implica, en muchos momentos, todos estos sentimientos.

Todos alojamos: dudas, miedos, inseguridades... pero mientras existen personas que viven felices con ellos otras se encuentran hundidas por completo. ¿Por qué? La diferencia entre las que se sienten felices y las que no radica en cómo manejan esos miedos e inseguridades.

Lo dañino, lo que nos hunde, no es el sufrimiento en sí mismo, sino todo lo que perdemos por sufrir. Las personas que se deprimen por estos sentimientos son aquellas cuyas emociones terminan por desbordarlas y consiguen afectar a todas las áreas de su vida.

Pensemos con detenimiento en todo aquello que dejamos de hacer porque nos lo impiden nuestros miedos, nuestras dudas, nuestras inseguridades, y en general todo lo que conforma nuestro sufrimiento.

Con frecuencia nuestras vidas giran una y otra vez alrededor de todas estas preocupaciones. Nos quedamos anclados en pensamientos recurrentes que nos impiden sentir la vida en toda su plenitud. Son como agujeros negros que nos atrapan. Según Mariano Pérez Álvarez, catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo, una de las características clave que define muchos trastornos mentales es justo la hiperreflexibidad. Es decir, no son las situaciones problemáticas que atravesamos las que nos consumen, sino más bien ese «no parar de pensar» en nuestros pesares lo que nos provoca alteraciones emocionales. La hiperreflexión nos focaliza de forma exagerada en nuestras dificultades y nos impide seguir adelante, con lo cual nos quedamos encallados.

Cuando nos quedamos pegados a nuestros miedos, solemos optar por evitar algunas

situaciones. Y así nos limitamos más. Tenemos tanto miedo a sufrir que no nos arriesgamos y nos quedamos en el terreno que encontramos más cómodo. Pero el confort es en realidad una trampa. Quizás evitemos abrirnos a alguien por miedo a una decepción. ¿Y si no confiamos en nadie, como será nuestra vida? Quizás no nos adentremos en un nuevo proyecto porque nos desasosiega pensar qué pasará si fracasamos, pero ¿qué será de nosotros si nos quedamos siempre donde estamos?

Hace algún tiempo en una terapia grupal les expuse a los asistentes la siguiente hipotética situación: «Suponed que os disponéis a celebrar una fiesta en el pueblo donde habéis ido a vivir. Sólo hay una única norma en la localidad para poder celebrar fiestas y es que se ha de poner un cartel en la entrada que diga: "Bienvenidos todos". Vosotros accedéis, aunque no estáis muy convencidos. Ponéis el cartel y comienzan a llegar invitados. Cualquiera puede entrar, ya que el cartel "Bienvenidos todos" se encuentra colgado en la puerta. Antes de que podáis disfrutar de la fiesta observáis a un invitado grosero, sucio, maloliente y maleducado. Inmediatamente os alertáis y vais hacia él para echarle, pero no podéis hacerlo (está el cartel de "Bienvenidos todos" y entraría de nuevo). No encontráis otra opción que ir detrás del invitado grosero para conseguir que no moleste a otros invitados. ¿Qué hacer para que no moleste? Se os ocurre que podéis encerrarlo en una habitación, pero entonces tenéis que estar pendientes de que no salga. No se os ocurre ninguna opción. ¿Qué podéis hacer?».

Ante esta supuesta fiesta los participantes empezaron a proponer posibles soluciones para que el invitado no molestara al resto de los asistentes al evento, pero todas implicaban no disfrutar de la fiesta porque consistían en estar pendientes de él.

Enseguida se percataron de que se trataba de una metáfora de la vida. La fiesta significa la vida y el invitado grosero, el dolor o el sufrimiento. La solución era dejar de controlar a ese molesto personaje e intentar saborear la celebración al máximo. ¡Sólo si dejamos de estar tan pendientes de nuestro sufrimiento podremos disfrutar de la vida!

Cuando expuse esta situación, entre los pacientes se encontraba una mujer de unos 55 años que padecía una depresión severa. Su apreciación nos dejó atónitos tanto al resto del grupo como a mí. Ella espetó: «Pues ¡yo no haría la fiesta!». Esa respuesta me quedó grabada, de hecho es lo que ella estaba haciendo: no vivía (no hacía nada durante el día, no salía de casa...). Pero esa solución, como sabemos, es la peor porque evitar el sufrimiento implica renunciar a todo y entonces es cuando más se sufre.

Como muy bien subraya Rafael Navarrete en su revelador libro *El aprendizaje de la serenidad:* «La tragedia de nuestra vida no es el sufrimiento, sino lo que nos perdemos por sufrir».

Mirar a la cara al sufrimiento

No debemos evitar el sufrimiento, sino todo lo contrario: hemos de mirarlo a la cara. No son nuestros miedos los responsables de nuestra vida, sino lo que hacemos con ellos. Existen muchos tipos de temores. Algunos son muy concretos, otros más difusos. Un

ejemplo de miedo muy específico son las fobias: a las arañas, a las alturas, a los espacios cerrados, etcétera. Los tratamientos más efectivos son las denominadas terapias de exposición. Se trata, como su nombre indica, de que las personas fóbicas se expongan ante la situación temida.

La mayoría de estas técnicas son graduales, no se les expone de repente a la situación que más angustia les provoca, sino que primero se les enseña unos ejercicios de relajación y se les presenta la situación de forma progresiva. Por ejemplo, primero pueden ver una araña en una foto, luego una de juguete, más tarde una auténtica pero muy pequeña, y así sucesivamente. Mientras dura la exposición el paciente tiene que ir practicando la relajación aprendida. El elemento clave de esta terapia es la exposición. Si siempre evitamos a las arañas es imposible que se nos quite el miedo.

Evitar a las arañas es relativamente fácil en nuestro mundo de asfalto. Podemos convivir con esta fobia más o menos bien, no es indispensable tratarla, pero si tenemos miedo a temas más difusos, como miedo al fracaso, a las personas, a lo desconocido..., la evitación nos puede llevar a vivir en una cárcel. Sólo si nos exponemos al miedo de frente, como en el caso de las fobias, podremos superarlo.

«Y llegó el día que el riesgo que corría por permanecer dentro del capullo era más doloroso que el que corría por florecer».

ANAÏS NIN

EL SUFRIMIENTO COMO MAESTRO

Mirar a la cara al sufrimiento no sólo nos facilita superar muchos obstáculos, sino que también nos permite aprender.

Cuando sufrimos solemos crecer. Sin embargo como no todos gestionamos de la misma forma el sufrimiento, no todos nos cultivamos igual. Algunos sujetos se encallan en la posición de víctimas y entonces ya no hay forma de aprender nada. Pero los que aprenden lo hacen con profundidad. Es como si el sufrimiento nos volviera más lúcidos, de repente vemos lo que es importante y lo que no, aprendemos a ser humildes y entendemos más a los demás.

«Sin el dolor —¡qué duro es reconocerlo!— el hombre se vuelve superficial, absorto en el juego de sus frivolidades. Nunca ha dado el hombre lo mejor de su vida entre copas de champán».

RAFAEL NAVARRETE

Un día en mi clase de primero de psicología y hablando precisamente de este tema una de mis alumnas me preguntó: «¿No sería mejor vivir sin sufrimiento, aprender sin sufrir,

sin tener que sentir tristeza, nostalgia, ansiedad, miedo...?». No supe muy bien cómo contestar a esta pregunta porque resulta muy difícil imaginar un mundo sin estas emociones. Pero si hacemos un esfuerzo y nos lo imaginamos, ¿en realidad nos gustaría? ¿De qué hablarían nuestras novelas, nuestras películas? ¿Qué transmitiría nuestra música? ¿Qué sería del enamoramiento si no implicara ese sufrimiento tan exasperantemente dulce? Nosotros ya no seríamos nosotros, seríamos otra especie.

Carlos Belmonte, especialista en el funcionamiento del cerebro, cree que en un futuro no muy lejano podremos manipular el cerebro fisiológicamente hasta límites insospechados. Y por ello se pregunta dónde vamos a poner esos límites: «La cuestión es dónde pones el límite, dónde paras. ¿Vamos a tener a todo el mundo siempre contento? ¿Es a eso a lo que aspiramos? Es muy complicado».

Un hueco para el sufrimiento

Un día cenando con un buen amigo me increpó desde un cariño implícito: «¡Es que al final todos los psicólogos acabáis diciendo lo mismo, que todo depende de cómo se mire!». No me defendí, pues tenía toda la razón. Un chiste al respecto:

Una vez dos viejos amigos que hacía muchos años que no se veían se encontraron por la calle y se interesaron por sus vidas. Uno de ellos dijo:

—Estoy muy mal, fatal, hundido por completo, créeme que hasta he llegado a pensar en el suicidio.

—Pero ¿qué te pasa?

—Pues que a mis 46 años todavía me meo en la cama. ¡Imagínate el problema! No puedo dormir con mi mujer. No me atrevo a ir a hoteles. Cada mañana me encuentro mojado y me hundo. Y ya lo he probado todo, he ido al urólogo, al psiquiatra, al homeópata e incluso a algunos curanderos.

—¿Y has probado ir a un psicólogo?

—¿A un psicólogo? NO.

Entonces su amigo le dio el nombre de un psicólogo y él le aseguró que iría. Al cabo de unos meses se volvieron a encontrar por la calle.

—¿Qué tal? ¿Has ido al psicólogo?

—¡Sí, y ahora estoy fenomenal!

—¿Ya no te meas en la cama?

—SÍ, me sigo meando ¡¡¡¿Y QUÉ?!!!

Es sólo un chiste pero es un buen ejemplo de lo que a veces tenemos que hacer en la vida. Cuando resulta imposible cambiar una situación debemos aceptarla. Aunque a veces, como en este chiste, aceptación y resignación pueden parecer lo mismo, no debemos confundir estos dos conceptos. En esta historieta el problema no parece tener una solución práctica, por ello la aceptación se asemeja a la resignación; de hecho el protagonista no logra cambiar la situación aunque sí eliminar el sentimiento que le

provoca.

Cuando la situación sí tiene una solución objetiva, la aceptación de la misma; esto es, reconocer que tenemos un problema todavía conlleva más beneficios. Aceptar no sólo nos ayudará emocionalmente, sino que incluso nos hará avanzar hacia la solución. Evitar el sufrimiento es evitar el problema, pero ¡también la posible solución!

La terapia de aceptación y compromiso, descrita con minuciosidad en el libro homónimo de Wilson y Luciano, se basa en la idea de que debemos aceptar nuestro sufrimiento sin permitir que nos impida asumir el compromiso de alcanzar nuestros objetivos en la vida. Esta terapia está siendo muy eficaz en el tratamiento de un gran número de patologías: ansiedad, depresión, dolor crónico...

Aceptar el sufrimiento no significa resignarse, porque de hecho cuando lo aceptamos y dejamos de evitar situaciones para no sufrir y seguimos adelante concentrándonos en nuestros valores y objetivos, el sufrimiento va empequeñeciéndose. Aceptar el sufrimiento lo reduce; no aceptarlo, lo aumenta.

El sufrimiento, las dudas, los miedos... forman parte de nuestras vidas e incluso pueden llegar a formar parte de nuestra felicidad. Esto ocurre cuando los aceptamos y les dejamos un hueco en nuestro interior. Los encauzamos para que no se infiltren en todo lo bueno que sí tenemos.

Un conmovedor ejemplo de cómo podemos canalizar nuestro dolor es el de Morrie Schwartz, que tan bien podemos encontrar descrito en el libro *Martes con mi viejo profesor,* de Mitch Albom. Morrie era un catedrático que sufrió una patología despiadada que le iba limitando poco a poco. En las últimas fases de la enfermedad, Mitch, un antiguo y querido alumno, le preguntó si sentía lástima de sí mismo, a lo que respondió: «A veces, por la mañana. Es entonces cuando me lamento. Me palpo el cuerpo. Muevo los dedos y las manos, en la medida en que todavía puedo moverlos, y deploro lo que he perdido. Pero, a continuación, dejo de lamentarme... Me permito un buen llanto si lo necesito. Pero después me concentro en todas las cosas buenas que me quedan en la vida. En las personas que vienen a verme. En las anécdotas que voy a oír».

Unas palabras aleccionadoras que nos hablan de sufrimiento, pero de un sufrimiento encauzado, cerrado, con límites que no logra oscurecer la satisfacción que proviene del resto de nuestra vida.

Reflexionar en nosotros

«La lectura es de gran utilidad cuando
se medita lo que se lee».

Nicolas Malebranche

Y ahora viene el gran salto de lo general a lo personal. Hemos reflexionado sobre: la persecución de una felicidad hueca que no existe; el sufrimiento como parte de la

felicidad; lo que nos perdemos por sufrir; la aceptación como reductora del sufrimiento...

Todas estas reflexiones nos pueden encajar a nivel teórico, pero lo que debemos preguntarnos es acerca de nosotros. ¿Qué utilidad pueden tener estas cuestiones en nuestra vida en concreto? Es en este momento cuando nos tenemos que preguntar: ¿Qué nos hace sufrir? ¿Qué evitamos? ¿A qué tenemos miedo? ¿Qué nos negamos a aceptar?

Son preguntas que quizás ya nos hayamos formulado en más ocasiones y nos hemos respondido con justificaciones que no nos han dejado avanzar. Si consiguiéramos mirar desde otro ángulo, desde otro nivel, quizás podríamos ir más allá de nuestras propias racionalizaciones y encontrar respuestas reveladoras.

Una gran puerta hacia estas respuestas se abrirá cuando cambiemos nuestros rígidos esquemas. En los próximos capítulos vamos a profundizar sobre cómo son. Su conocimiento nos permitirá flexibilizarlos. Y esa flexibilidad nos colocará en un nivel más alto. Desde esa tarima todo se ve de otra manera, con más claridad y las respuestas nos llegarán con más fluidez.

2
¿Por qué somos tan poco flexibles?

SOMOS POCO FLEXIBLES

Reconozcamos, en primer lugar, que somos poco flexibles. Cuesta asumirlo porque es fácil ver la rigidez en los otros pero no en nosotros mismos. Vamos a intentarlo.

Si analizamos los siguientes títulos que parten de ejemplos de la realidad *(Cómo convencer a los demás; Cómo conseguir que los que nos rodean actúen como queremos...),* la idea en que se basan este tipo de publicaciones es que tenemos que hacer entrar a los demás en nuestras propias razones. ¿Existe algún libro titulado algo parecido a: *Cómo dejarse convencer por los otros?* Es difícil encontrar un tratado de este estilo. Parece que queremos convencer pero no que nos convenzan porque tenemos claro que nosotros vemos las cosas como son y los demás están equivocados. Qué absurdo, ¿verdad?

Lo cierto es que TODOS distorsionamos la información. Es curioso porque cuando explico estas distorsiones a mis alumnos de psicología o a mis pacientes, lo habitual es que lancen comentarios del tipo: «Esta distorsión de ver las cosas en blanco-negro la hace mi tío» o «Este tipo de pensamiento catastrofista lo tiene mi abuela». La mayoría se percata de cómo los demás distorsionan la información, pero no de la manera en como ellos mismos la deforman.

La mujer que se construyó su propia cárcel

En una ocasión vino a verme al despacho la madre de una de mis alumnas. Quería consultarme si debía acudir a un psicólogo. Su problema era que estaba realmente preocupada porque se daba cuenta de que a su edad (tenía unos 50 años) no podía seguir llevando la vida que llevaba. Y entonces pasó a contármela. No sabía que iba a escuchar uno de los casos de inflexibilidad y rigidez más extremos que había conocido hasta el momento.

Aquella mujer vivía en un pueblo costero e iba a nadar al mar tres veces al día, por la mañana, al mediodía y por la tarde; tanto entre semana como los fines de semana, ya fuera verano o invierno. Llevaba haciéndolo muchos años. Todos sus vecinos la conocían por este extraño ritual. Incluso la televisión había acudido al pueblo para entrevistarla. Sus días se parecían mucho entre sí no sólo por este ritual reiterativo, sino porque el resto de las horas de su jornada las llenaba con actividades que repetía a diario. Es más, comía los mismos platos cada día. Vivía sola. Hacía años que se había divorciado. No es de extrañar, porque es muy difícil que una persona tan rígida pueda

tolerar a los demás, y a la inversa, la convivencia con alguien así debía de ser difícil en extremo. Obtenía sustento económico como profesora particular. Las rígidas rutinas que componían su forma de vida le impedían poder tener un horario de trabajo convencional.

El motivo principal de su preocupación era que se estaba dando cuenta de que a medida que cumplía años cada vez le costaba más bañarse en el mar especialmente en invierno, y además tenía miedo a resfriarse. Esto era lo que ella esgrimía para justificar su estado de ansiedad, pero estaba claro que debía de haber otras muchas razones de fondo que ni ella misma podía ver. Cuando le pregunté por qué lo hacía, me contestó que necesitaba nadar porque el mar la purificaba a nivel anímico. Si no nadaba en agua salada se sentía profundamente mal, como sucia. Aquí nos hallamos ante una creencia patológica que afectaba toda su vida.

Cuando más identificada se sintió con mis palabras fue al decirle que se había construido su propia cárcel y ahora no sabía cómo salir. Los barrotes de la prisión son siempre rígidos, si fueran elásticos permitirían la liberación. Lo mismo pasa con nuestros barrotes mentales. Si queremos ser libres, tenemos que flexibilizarlos.

Lo que le sucedía a esta mujer podemos calificarlo como patológico. De hecho se trata de un trastorno que se denomina «obsesivo-compulsivo». Sin embargo las personas «normales» no estamos tan alejadas de lo que le pasaba a ella. También tenemos creencias que nos encarcelan.

El lastre de las creencias

El caso de una antigua vecina mía, no tan extremo como el anterior, es un claro ejemplo de cómo las creencias nos pueden hipotecar la vida. Se trataba de una mujer que, como la mayoría, llevaba su casa, se encargaba de sus hijos y trabajaba (era enfermera). Estaba especialmente preocupada por la comida sana. Según ella, los mejores huevos los vendían en cierta tienda del mercado, las legumbres debían comprarse en un establecimiento a las afueras de la ciudad... De este modo cada uno de los productos que componían su menú los tenía que comprar en diferentes establecimientos. Con lo cual vivía en un estrés constante, porque a todos los trajines típicos de las mujeres con hijos que trabajamos debía añadir el de su ritual de compra. Consumía un tiempo exagerado comprando. Cuando me lo explicó me pareció que había caído en una trampa. Supuestamente estaba muy preocupada por la salud y de ahí su obsesión por la comida sana; sin embargo el estrés que ello le producía quizás acabaría por quitársela. De hecho, en la actualidad se encuentra enferma de gravedad.

Nuestras creencias, sean cuales sean, si son muy rígidas pueden llegar a estrangularnos. Sólo si conocemos la naturaleza de nuestra inflexibilidad, seremos capaces de superarla.

La televisión inflexible

Una muestra más de nuestra inflexibilidad nos la ofrecen a diario las televisiones. Gran parte de los programas se basan en el cotilleo. Un tipo de prensa rosa corrosiva, pues no se trata sólo de informar sobre la vida de los famosos, sino de juzgarlos. Una serie de invitados disertan sobre algún episodio de la vida del personaje popular. Los comentarios no suelen ser neutros, sino juicios tajantes.

Los «jueces» poseen unas creencias y valores de los que parecen estar muy orgullosos (porque obviamente, según ellos, son los únicos correctos) y utilizan el comportamiento del famoso para exhibirlos. Cada crítica despiadada es una forma de mostrar cómo la conducta del personaje en cuestión es incorrecta porque no encaja en sus «correctos» esquemas de la realidad. La persona analizada, en su opinión, actúa mal; o mejor dicho no se comporta según sus parámetros. Es como si disfrutaran criticando porque es una forma de ir demostrándose a ellos mismos y a los demás lo sólidos y certeros que son sus propios esquemas (que por algo los han elegido como tertulianos). Los comentaristas incluso gritan cuando disparan sus juicios. El volumen de sus gritos es proporcional a la rigidez de sus esquemas.

Y lo peor es que estos programas gustan. El público que los mira, sentado en sus sofás, desde su privacidad, en realidad actúa igual que los «jueces»: juzga al famoso y al mismo tiempo se enorgullece de sus propios esquemas. Y mientras comprueba lo acertadas que son sus concepciones las va solidificando. Si nos gustan estos programas es entre otras cosas porque ¡nos encanta el proceso de solidificación de nuestras creencias y valores!

Todos somos mucho más rígidos de lo que nos pensamos. Nuestra rigidez nace de la necesidad de cuadricular el mundo.

La necesidad de cuadricular el mundo

«El entendimiento humano por su misma naturaleza es propenso a concebir la existencia con más orden y regularidad de los que halla en el mundo».

Francis Bacon

Si no tuviéramos esquemas no podríamos funcionar, ¿qué nos guiaría?, ¿cómo tomaríamos decisiones? Necesitamos entender el mundo y la vida. Disponer de una especie de guía que podamos seguir.

Precisamos ver que todo sigue unas reglas, que existe una lógica interna, que todo tiene un sentido, que las cosas no pasan porque sí. Por eso en las películas y en las novelas todo encaja. Los guionistas y escritores, como humanos que son, construyen un mundo ordenado, donde todo puede explicarse. Así los detalles que van apareciendo mientras se desarrolla el argumento a menudo explican el final. No suele haber cabos sueltos, todo está allí por algo. Nos van narrando los hechos para que todo cuadre en el

último instante. Si, por ejemplo, el protagonista se olvida el móvil en el coche, eso no sucede porque sí, sino que ese olvido explicará algo que acontecerá más adelante. En una película no se incluye información irrelevante, toda se ofrece por algún motivo. Por ello cualquier pequeño suceso del film nos puede ayudar a intuir el final.

En la vida real hacemos lo mismo. Si por ejemplo una amiga nos cuenta que hoy su marido ha llegado tarde por la noche y la semana que viene nos explica que están enfadados, de forma automática ligamos estos dos sucesos. Pensamos que su discusión debe tener algo que ver con el hecho de que su pareja llegó a las tantas. Y nuestro cerebro puede ir más allá y quizás complete el guión: «Claro él llega tarde porque en realidad le es infiel y ahora ella empieza a sospecharlo y por eso está tan enfurecida». Es decir actuamos como si estuviéramos ante una película, atando cabos.

Pero la vida no es una novela. No conocemos los determinantes de las conductas porque son múltiples los factores que las desencadenan y muchos de ellos son inconscientes. A pesar de esto no podemos evitar montarnos nuestra propia película intentando encajar los detalles inconexos que conocemos. Y actuamos así porque necesitamos un orden, precisamos vivir en un mundo que se entienda.

Es tan imperioso el afán de nuestro cerebro por darle un sentido a todo lo que nos sucede y a lo que ocurre en nuestro entorno que incluso lo hace cuando soñamos. He aquí un ejemplo: un sueño extraído del cuaderno onírico de Alfred Maury, erudito e historiador del siglo XIX y profundo investigador de los sueños: «Sueño con el terror [Revolución francesa], asisto a escenas de masacre [...] comparezco ante el tribunal revolucionario, veo a Robespierre, Marat, Fouquier-Tinville [...]. Discuto con ellos [...] soy juzgado y condenado a muerte. Me conducen en una carreta a la plaza de la Revolución, donde se ha reunido una gran muchedumbre [...] Subo al cadalso, el verdugo me ata a la plancha fatal, me fija la cabeza [...] hace descender la cuchilla y siento un golpe al mismo tiempo que mi cabeza se separa del tronco. Me despierto presa de la más viva angustia y noto sobre mi cuello la varilla de la cortina de mi alcoba».

A nosotros nos habrá pasado alguna vez algo similar. Por ejemplo, suena el despertador y en ese momento tenemos un sueño en el que escuchamos el sonido de un teléfono. En un momento nuestro cerebro es capaz de construir una historia que encaje a la perfección para darle sentido a un hecho puntual, como la varilla de la cortina que le cayó encima a Maury o el sonido de nuestro despertador. Nuestro cerebro es un gran fabricante de historias con sentido. ¡Lo malo es que nos las creemos!

«El sacerdote de la aldea era distraído en sus oraciones por los niños que jugaban junto a su ventana. Para librarse de ellos les gritó:

—¡Hay un terrible monstruo río abajo. Id corriendo hacia allá y podréis ver cómo echa fuego por la nariz!

Al poco tiempo todo el mundo en la aldea había oído hablar de la monstruosa aparición y corría hacia el río.

Cuando el sacerdote lo vio se unió a la muchedumbre. Mientras se dirigía resollando hacia el río, que se encontraba cuatro millas más abajo, iba pensando:

“La verdad es que yo he inventado la historia. Pero quién sabe si será cierta...”».

En este caso el sacerdote se inventa una historia que posteriormente se cree. Y nosotros en el fondo hacemos lo mismo. La pareidolia es una ilusión que consiste en percibir un estímulo sin sentido o ambiguo como algo definido. Las personas no nos resignamos al caos, tratamos de buscarle sentido. Lo que ocurrió con la canción «Aserejé» de Las kétchup en México y Filipinas es una buena y casi cómica muestra de ello.

En México y Filipinas algunas personas le dieron un sentido total al estribillo de la canción: «Aserejé, ja de je, de jebe tu de jebere sebiunouva, majabi an de bugui an de buididipi». Según la interpretación de estos individuos, la canción contenía un mensaje satánico. *Asereje* = un ser hereje; *ja* = las siglas de Jehová; *deje, dejebe tu dejebe* = deja tu ser. Al unir la palabras dice: «Un ser hereje Jehová deja tu ser». Y no acabaron allí sino que «descifraron» toda la canción.

Es una anécdota que nos puede resultar realmente graciosa, pero no hemos de reírnos mucho porque si lo trasladamos a otra escala a menudo otorgamos nuestro propio sentido a lo que nos va pasando y éste puede ser completamente ridículo.

Nuestra necesidad intrínseca de buscarle a todo un sentido nos lleva a cuadricular el mundo, a meterlo todo en cajones fácilmente manejables. La complejidad que nos rodea la simplificamos para entenderla. La gran trampa es que más tarde creemos que nuestra simplificación es la realidad misma. Las facultades universitarias son un ejemplo claro de nuestras divisiones del mundo. Existe una facultad de Psicología y otra distinta de Medicina. Como responsable de esta división se suele señalar a Descartes por su dualismo mente-cuerpo. El hecho es que esta parcelación, la existencia de estas dos facultades, nos lleva a seguir viendo al hombre desde esta perspectiva dualista. Vemos los problemas orgánicos por un lado y los psicológicos por otro, cuando en realidad no existe una clara línea divisoria. ¡La naturaleza no tiene la culpa de cómo hemos creado nosotros las facultades! Todo está entrelazado.

Albert Einstein, con su amplitud de miras, descubrió que fenómenos que se investigaban por separado en realidad estaban ligados. «Es una sensación magnífica comprobar la unidad de un conjunto de fenómenos que en la observación directa parecen cosas separadas», fueron sus inteligentes palabras.

De los mitos a la explicación científica para explicar el mundo

Cualquier división que hagamos del mundo, esto es, a la que creamos un concepto, ¡es artificial, es arbitraria! La creamos para entendernos, pero hubiéramos podido inventar otra.

Si retrocedemos en el tiempo nos daremos cuenta de que a lo largo de la historia también topamos con esta imparable necesidad de encajar el mundo en parámetros comprensibles. Fácilmente podemos sonreír ante las explicaciones simplistas que daban

los antiguos sobre los fenómenos naturales. Nuestros antepasados empezaron a crear dioses y mitos para explicar lo que les resultaba inexplicable. Tenían que ordenarlo de alguna manera.

Eugene d'Aquili, profesor de la Universidad de Pensylvania, investigó el origen cerebral de los sentimientos religiosos y acabó por acuñar el término: «imperativo cognitivo». Con él hacía referencia a un impulso biológicamente determinado hacia el orden y el sentido. Tenemos la necesidad de ver un orden y también un fin. Este anhelo lleva al ser humano a imaginar historias y mitos para dotar de sentido a todos los enigmas del universo.

Los mitos los encontramos ya en las pinturas rupestres. Cuando los *Homo sapiens* desarrollaron el lenguaje, necesitaron poner orden al barullo de ideas que se generó y la solución fueron los mitos. Relatos que integraban y organizaban la profusión de ideas.

Después de los mitos y las religiones apareció el punto de vista científico que, igual que los mitos, seguía siendo impulsado por ese imperativo cognitivo del orden del que hablábamos con anterioridad. Puede resultarnos enternecedor el modo en que los antiguos griegos intentaban explicar los movimientos de las estrellas. Ellos idearon un cosmos de forma esférica. En el centro se encontraba un cuerpo ígneo y a su alrededor giraban la Tierra, la Luna, el Sol y los cinco planetas conocidos. La esfera terminaba en el cielo de las esferas fijas. Como el número 10 lo consideraban sagrado, imaginaron un décimo cuerpo: la Anti-Tierra. Todos los cuerpos describían órbitas perfectamente circulares con proporciones definidas en sus distancias. Su explicación era PERFECTA, cuadraba por competo con sus esquemas, pero como sabemos hoy se alejaba de la compleja realidad.

Debido a la necesidad que poseemos de comprender lo que nos rodea hacemos cuadrar la realidad con nuestros propios esquemas por simples que sean.

De vez en cuando la mera observación de los hechos logra que rompamos nuestras férreas creencias y en ese momento somos capaces de modificarlas pero resulta de lo más difícil. La imposibilidad de acabar con nuestros esquemas, aunque las evidencias vayan en contra, la han vivido muchos científicos a lo largo de la historia. Copérnico y Galileo Galilei fueron dos de los casos más conocidos. Lucharon toda su vida para acabar con la concepción de que la Tierra era el centro del universo y poner en su lugar al Sol. Un planteamiento que tiene como base nuestra falta de humildad como especie. Nosotros tenemos que estar en el centro.

«Un hombre que opine como Copérnico que esta Tierra nuestra es un planeta conducido alrededor del Sol y alumbrado por él como los demás no podrá evitar que le asalte alguna vez la fantasía... de que el resto de los planetas tienen su propio vestido y su mobiliario, incluso unos habitantes al igual que la Tierra nuestra...».

CHRISTIAN HUYGENS

De hecho esta necesidad de entender y clasificarlo todo fue lo que en su día nos permitió sobrevivir como especie. Cuando nuestros antepasados iban andando por la sabana africana y notaban que algo se movía, debían decidir con mucha rapidez si se trataba de un animal peligroso o no. Su cerebro debía etiquetarlo todo como peligroso o seguro a gran velocidad. Y así poder huir, atacar o simplemente no actuar. Los aspectos que caracterizaban esa categorización eran dos: la rapidez y las dos únicas categorías (peligroso/seguro). Las dos características iban íntimamente ligadas dado que con más de dos categorías el proceso hubiera sido mucho más lento.

En la actualidad y en circunstancias normales, aunque no tenemos esa urgencia por etiquetar lo que nos sucede porque no nos va la vida en ello, seguimos juzgando a gran velocidad y en dos categorías. Por ejemplo, cuando conocemos a alguien, a los pocos segundos ya nos hemos formado una primera impresión. No esperamos a saber más de esa persona antes de valorarla, sino que lo hacemos casi como un acto reflejo. Además lo que nos sucede solemos catalogarlo del mismo modo que hacían nuestros ancestros, es decir, en dos únicas categorías: «Esta película es buena o mala», «Fulanito es simpático o antipático». Claro que en algunas ocasiones matizamos, pero de entrada nuestro juicio es rápido y suele ser o blanco o negro.

Podríamos decir que la evolución nos ha convertido en seres esquemáticos, lo cual nos ha permitido sobrevivir, evolucionar y nos permite funcionar por el mundo. El hecho de percibir de forma esquemática es algo positivo. Si lo viéramos todo confuso, ¿cómo nos apañaríamos para vivir?

Por desgracia según qué tipo de esquemas podemos ver todo de una forma distorsionada y esta visión puede ser peligrosa. Así que debemos aprender a preguntarnos por nuestros esquemas. Para cuestionarlos primero tenemos que conocerlos. ¿Qué características poseen?

¿Cómo son nuestros esquemas?

Nuestros esquemas mentales poseen cinco características que los definen. Y éstos son:

- Relativos
- Invisibles
- Blindados
- Rígidos
- Limitados

Es muy importante conocer qué nos dice la psicología sobre estas características. Analizarlas es descubrirnos a nosotros mismos. Y a ello vamos a dedicar el resto de este capítulo.

Relativos

«“Animales fieros: la gallina y el gorrión.
Animales mansos: el tigre y el león”, le decía
la mamá gusano a su hijo gusanito».

HERRERA Y CHAHÍN

Si realmente fuéramos conscientes de lo relativos que son nuestros esquemas, no iríamos por la vida haciendo alarde de una seguridad aplastante pensando que sólo nuestro punto de vista es el correcto.

Existen dos aspectos obvios: el primero es que cada uno tenemos nuestro punto de vista y el segundo es que éste es el resultado de todo lo que hemos ido aprendiendo durante la vida. Así si nuestra existencia hubiera sido otra, nuestra perspectiva sería distinta. Por tanto, en el fondo, cuando queremos imponer nuestro enfoque parece que partimos de la idea de que lo que hemos vivido —que es lo que nos ha dado esta mirada — sea más cierto que las circunstancias que ha vivido la otra persona. ¡Le estamos imponiendo nuestro aprendizaje, nuestras circunstancias! Un poco ilógico, ¿no?

Genes y creencias

En concreto ¿de dónde surgen nuestras creencias y valores? Está claro que no nacemos con las creencias incorporadas. Más de una vez habremos oído a alguna mujer afirmar: «Todos los hombres son iguales» o, al contrario, a un hombre decir: «Todas las mujeres están cortadas por el mismo patrón». Resulta obvio que no nacieron con estas creencias inscritas en su cerebro. Estas rotundas afirmaciones se basan en lo que han vivido. Nacemos limpios, sin ninguna inscripción acerca de la vida.

Siguiendo esta argumentación a pies juntillas podríamos llegar a la conclusión de que los genes no tienen ningún tipo de influencia sobre lo que llegamos a creer, pero nos equivocaríamos. Es más bonito, nos parece más justo pensar que todos nacemos iguales, pero no es así. Nuestros genes, aunque no nos determinan por completo, siempre desempeñan algún papel. Su impronta la vemos con claridad en el aspecto físico, podemos ser rubios, morenos, bajos, altos; algunos nacen con limitaciones físicas, otros no. Nuestro aspecto físico condicionará de algún modo nuestra vida, y por tanto también indirectamente nuestras creencias.

Además de la apariencia física, nuestros genes determinan asimismo en algún grado nuestra inteligencia, la capacidad de nuestra memoria y otros procesos cognitivos. Y estas capacidades pueden decidir hasta cierto punto qué creencias vamos a ir adoptando. Así que por esta vía también los genes serán responsables en alguna medida de nuestras ideas.

Cultura, aprendizaje y creencias

En la actualidad cuando queremos explicar el comportamiento humano recurrimos a dos grandes bloques causales: la herencia (la genética), por un lado, y la cultura (lo aprendido), por otro, pero no siempre ha sido así. La primera vez que empezamos a vislumbrar la importancia de las diferencias culturales fue cuando emprendimos la reflexión sobre cuestiones morales. Los filósofos griegos, en concreto Sócrates y los sofistas se preguntaban: ¿Por qué algunas acciones se consideran buenas en unos lugares y malas en otros? ¿Por qué en Esparta se considera algo bueno matar a criaturas que presentan malformaciones al nacer y en Atenas no? ¿Por qué los egipcios consideran que está bien que algunas personas sean enterradas vivas al lado del faraón que ha muerto y los griegos creen que es un acto de suma crueldad? Hoy en día al formularnos estas preguntas vemos claro que la respuesta se encuentra en las diferencias culturales.

Esto es, nuestros valores y nuestras creencias son totalmente relativos. Si nacemos en un lugar concreto consideramos una conducta como buena y el mismo comportamiento nos parecería horrible si naciéramos en otro.

En el caso de las creencias religiosas se ve con mayor claridad lo determinante que resulta la sociedad a la que pertenecemos. Uno de los factores que más incide en que una persona profese una religión u otra es su lugar de nacimiento. Entonces cuando creemos firmemente en nuestra religión, en el fondo lo que estamos creyendo es que hemos nacido en el lugar del planeta correcto porque está claro que si nuestro lugar de nacimiento hubiera sido otro nuestras creencias serían distintas. ¡Nuestras firmes creencias son tan relativas! Y desde ese relativismo se desatan muchas guerras.

Incluso nuestros impulsos pueden determinar nuestras creencias. Imaginemos que a Juan lo consideramos como un buen amigo; por otro lado, nos tenemos por personas muy leales a la amistad (constituye un valor importante para nosotros). A pesar de estas premisas ayer nos dedicamos a criticar a Juan delante de otras personas. Así nos vemos en una situación que no dice mucho en nuestro favor. Según Leon Festinger, nos hallamos ante una disonancia cognitiva. Esto es, se produce una discordancia entre lo que hacemos y lo que pensamos. Vivir una disonancia no es nada agradable, así que nuestro cerebro se las apaña para tranquilizarnos. Para reducir esa disonancia, y debido a que la conducta no la podemos cambiar porque ya la hemos realizado, transformamos la creencia. En este caso podemos acabar pensando que de hecho «Juan no es amigo nuestro, sino tan sólo un conocido».

Hipoteticemos otra situación, supongamos que tenemos muy claro que es indispensable el uso del preservativo. Con todo ayer mantuvimos relaciones sexuales sin usarlo porque no teníamos ninguno a mano y las ganas apretaban. Aquí también existe una clara disonancia entre lo que creemos y la manera en que hemos actuado. Así que para amortiguarla podemos acabar pensando que «en algunas ocasiones el preservativo no es tan importante, sobre todo en el caso de ayer en el que conocíamos bien a la persona y sabemos que está muy sana».

Vemos una vez más la relatividad de nuestras creencias. Un impulso momentáneo, una conducta caprichosa las pueden cambiar.

La genética nos predispone y lo que vamos viviendo a lo largo de nuestra existencia termina de moldear nuestras creencias. Nuestros esquemas son entonces totalmente relativos. Las palabras Anthony de Mello citadas por Rafael Navarrete sintetizan a la perfección esta relatividad: «Todos llevamos dentro de la cabeza un modelo de la realidad que nos ha sido dado por la tradición, la formación, las costumbres, los prejuicios. Cuando los sucesos de la vida y de la conducta de las personas se conforman a ese modelo, permanecemos tranquilos y nos parece que todo marcha bien; pero cuando no se conforman con el modelo, nos alborotamos por dentro. Así, lo que en realidad nos trastorna no son esas personas o esos sucesos, sino el modelo que llevamos dentro. Tal modelo, para colmo, es accidental y arbitrario. Cae en la cuenta de eso y nada volverá a trastornarte».

Pero no sólo eso, sino que además de relativas muchas de nuestras creencias son invisibles.

Invisibles

Algunas de nuestras ideas sabemos de dónde han surgido. Leemos un libro sobre los inconvenientes de las vacunas y pasamos a pensar que no son una opción correcta para nuestra salud. Éste sería un ejemplo de creencia que sabemos de dónde proviene. «Desde que leí ese libro pienso que las vacunas...».

No obstante no es habitual conocer de forma clara de dónde provienen nuestras creencias, ya que muchas de ellas son invisibles. No sabemos de dónde vienen e incluso nos resulta difícil identificarlas. Éstas suelen ser las creencias culturales. Como los de nuestro alrededor las comparten, no nos damos cuenta de que en realidad las tenemos. Todos los que compartimos una misma cultura hemos crecido rodeados del mismo tipo de mensajes y al compartirlos no los contrastamos y se vuelven invisibles. Un cuadrado rojo no lo percibimos si está sobre un fondo también rojo, sólo lo apreciamos si el fondo es de un color diferente. Pues algo similar ocurre con las creencias culturales.

Los cuentos infantiles: una programación invisible

Los cuentos que nos han leído constituirían un ejemplo. Casi todos conocemos el cuento de *Los tres cerditos* y el de *La cigarra y la hormiga.* Así tenemos la certeza insertada en nuestras neuronas de que no podemos disfrutar del momento, sino que debemos planificar y trabajar para el futuro. En caso contrario, acabaremos comidos por el lobo, o pasando frío y hambre. En realidad es un mensaje que ha calado muy hondo, sólo tenemos que echar un vistazo a nuestro alrededor, a la importancia del trabajo en nuestra cultura. Hoy en día el mensaje «vive el presente» nos lo están repitiendo desde diversos foros porque parece que nos cuesta captarlo, no estamos programados para eso. Sólo

cuando tenemos una enfermedad grave o vivimos algo realmente terrible empezamos a pensar que la vida es algo más que trabajar. El gran valor que se le da al trabajo es una premisa invisible puesto que la compartimos la mayoría.

La cenicienta, Blancanieves o *La bella durmiente* son otros cuentos que todos conocemos y sus mensajes también han llegado hasta el núcleo de nuestras células. Y así muchas mujeres, en algún momento de nuestras vidas, hemos creído que vendría un príncipe a rescatarnos y a protegernos de las inclemencias.

¿La presión social viene de fuera o de dentro?

A veces nos puede parecer que decidimos con libertad sin estar presionados por la sociedad. Pero en el fondo no es así porque la presión social no es sólo lo que los demás esperan de nosotros.

De hecho la presión social es también lo que esperamos de nosotros mismos. Lo que nos exigimos lo hacemos a partir de todos los mensajes que la sociedad nos ha ido inculcando y que ya forman parte de nosotros sin que nos hayamos dado cuenta.

Imaginemos que después de un tiempo infinito de reflexión, de varios dolores de cabeza y de no parar de darle vueltas a la misma idea hemos decidido dejar nuestro trabajo. Queremos pasar el próximo año dedicados a nosotros, y pasado este tiempo ya veremos hacia dónde encaminamos nuestra vida. Sabemos que la decisión no va a ser bien acogida por nuestros seres queridos ni por la gente que nos conoce, pero eso no nos presiona y decidimos seguir adelante. Podemos pensar que hemos tomado esta determinación porque no hemos sentido presión social. Sin embargo, en esta situación hipotética, la presión social está actuando mucho más de lo que imaginamos. Aunque no nos importara lo que opinen los demás, todo lo que nuestra cultura nos ha ido transmitiendo ha determinado cómo pensamos. Por eso mismo nos ha costado tanto tomar la decisión, porque la sociedad nos ha inculcado que debemos trabajar siempre. Sin que sintamos la presión de los demás, existe presión social. La presión social no sólo proviene de fuera, ¡sino de nosotros mismos! Y esa opresión interna es mucho más invisible, y por tanto es más difícil de identificar y de superar.

Blindados

«Nuestra razón suele ser defendida por el mero hecho de ser nuestra».

RAY LORIGA

Si no es suficiente descubrir que nuestras creencias y valores son relativos, es decir, dependen de cosas tan triviales como el lugar del planeta donde nacimos, e invisibles, además están blindados. Casi imposible cambiarlos.

«¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio».

ALBERT EINSTEIN

La traducción de una queridísima amiga de la anterior cita de Albert Einstein es la siguiente:

«Es más fácil desintegrar un átomo que cambiar a mi suegra».

ISABEL PARDO

Lo lógico sería que modificáramos nuestras ideas cuando la realidad no encajara en ellas. Pero ¿quién ha dicho que esta panda de *homos* que estamos hechos seamos un poco lógicos? Como muy bien afirma Anthony de Mello: «Cuando la realidad choca contra una creencia rígidamente afirmada, la que sale perdiendo es la realidad».

Uno de los cuentos que De Mello recopila, nos sirve de ejemplo: «Nasruddin llegó a ser primer ministro del rey. En cierta ocasión, mientras deambulaba por el palacio, vio por primera vez en su vida un halcón real.

Hasta entonces Nasruddin jamás había visto semejante clase de paloma. De modo que tomó unas tijeras y cortó con ellas las garras, las alas y el pico del halcón.

—Ahora pareces un pájaro como es debido —dijo—. Tu cuidador te ha tenido muy descuidado».

Definitivamente la realidad siempre sale perdiendo ante nuestras creencias blindadas. Otra muestra que viene a reforzar esta idea se puede encontrar en esta divertida historia: «Un psicótico que creía que estaba muerto fue a la consulta de un psicólogo. Cuando éste le preguntó el motivo de su consulta, el psicótico le dijo que había ido a verle porque los demás le decían que debía ir, pero que no tenía mucho sentido porque en realidad él estaba muerto. Entonces el psicólogo le preguntó: "¿Los muertos sangran?". A lo que él contesto "No". Acto seguido el psicólogo le pinchó el brazo con una aguja y el hombre empezó a sangrar. "¿Qué me dices ahora?", le preguntó el psicólogo. Y el loco respondió: "Pues que la afirmación de que los muertos no sangran ¡es falsa!"».

Todos somos un poquito como este psicótico. Recordemos las veces que hemos intentado que alguien cambiara de opinión mostrándole información objetiva y no hemos podido hacerle ver la realidad. En ese momento nos dan ganas de cogerlo por los hombros y sacudirlo para ver si así se le mueve algo dentro de la cabeza y por fin es consciente de la verdad. ¿No nos recuerda la persona a la que queremos abrir los ojos a ese psicótico? Pues ¡muchos pensarán lo mismo de nosotros!

Una creencia que en este caso por fortuna todos hemos tenido muy blindada es la de los Reyes Magos. Hemos creído sin dudar en ellos. La sociedad se confabula alrededor de los niños para alimentar esta ilusión. Lo divertido es que los adultos solemos meter la pata en más de una ocasión. En una conversación se nos escapa que hemos ido a comprar los regalos cuando nuestros hijos están delante. De forma sorprendente los niños no parecen enterarse. Tienen tan claro que los Reyes Magos existen que todo lo

que no les encaja con eso parece no entrarles. De hecho a muchos niños cuando se les explica la verdad, no la creen: «¿Cómo van a comprar los papás tantos regalos con lo tacaños que son?», piensan. Ésta es sin duda una creencia realmente blindada.

La existencia de los Reyes Magos es una ilusión bonita y nuestro mecanismo de protección de creencias en este caso actúa por una buena causa, pero este mismo mecanismo puede acarrear desastres. Un caso estremecedor de creencia blindada es la que sostenía el fiscal en el caso de Bruce Godschalk. Bruce estuvo recluido en la cárcel quince años por una violación que supuestamente había cometido. Gracias a las pruebas de ADN se llegó a la firme conclusión de que él no había sido el violador. Se pidió al fiscal reabrir el caso. Pero éste se negó. A la pregunta de cuáles eran las razones de su escepticismo, respondió: «No tengo respeto a ninguna base científica. Confío en mis policías y en la confesión grabada de la cinta magnetofónica. Por eso los resultados de las pruebas de ADN tienen que estar equivocados... hasta que alguien me demuestre lo contrario». Está claro que si una prueba de ADN no le resultó suficiente, nadie podrá convencerle nunca de que Bruce es inocente. Su juicio se encuentra totalmente enrocado.

La pregunta que nos podemos formular es: ¿qué mecanismos utiliza nuestro cerebro para blindar tan bien nuestras creencias? Vamos a verlos.

Mecanismo 1: la atención

La forma con la que prestamos atención a lo que nos pasa es una manera de blindar nuestras creencias.

Nuestro cerebro tiene capacidad para procesar de forma consciente sólo un número limitado de estímulos. No podemos ser conscientes de todo lo que sucede a la vez. Así que necesitamos un proceso de selección para captar la información importante. Ese mecanismo es la atención. Metafóricamente hablando, la atención es como un filtro. ¿De qué depende que ese filtro deje pasar una información u otra? Pues de muchísimos factores, uno de los más claves son nuestros esquemas. Las mujeres embarazadas son un ejemplo típico. Cuando esperas un hijo, de repente los valores que tenías empiezan a cambiar. Todo lo relacionado con los niños adquiere una enorme importancia. Así es usual que las embarazadas vean más bebés que nunca por la calle. La atención es selectiva, prestamos más atención a lo que encaja con nuestros valores y creencias.

O por ejemplo si tenemos una opinión positiva de un determinado conferenciante, nos fijaremos más en los aspectos de su charla que nos gustan, lo cual contribuirá a que solidifiquemos nuestra opinión sobre él. Es como si buscáramos en la realidad todo aquello que alimenta nuestras creencias. Como con tanto acierto apuntó Albert Einstein: «Son nuestras teorías las que condicionan nuestras observaciones».

Nos parece que lo que observamos es lo que diseña nuestras teorías. Y lo normal es que como apuntó el gran genio es al contrario. Nuestras ideas seleccionan lo que percibimos.

«Buscamos factores externos que nos den la razón».

MONTSE SOLÉ

Aquello que no encaja en nuestros esquemas el cerebro no lo quiere ni ver. Un ejemplo asombroso es la investigación realizada por Daniel J. Simons de la Universidad de Illinois y Christopher F. Chabris de la Universidad de Harvard. En este estudio, los participantes debían visionar un partido de baloncesto y contar el número de veces que cada jugador pasaba el balón a otro durante sesenta segundos. Mientras lo observaban y contaban los pases, entre los jugadores empezó a pasearse tranquilamente un negrísimo y enorme gorila que se volvió hacia los espectadores, se golpeó el pecho y se marchó. Aunque parezca increíble el 50 por ciento de los observadores ¡no vio al gorila! Lo que no nos interesa no lo procesamos. Captamos la información que nos encaja y nos interesa y de esta forma nuestras creencias van quedando blindadas.

Mecanismo 2: la memoria

La memoria también va blindando nuestras creencias porque, al igual que la atención, es selectiva. Esto lo vemos muy claro al estudiar. Cuando leemos un tema hay partes que entendemos mejor que otras; esto es, existe información que encaja mejor con lo que ya sabíamos previamente. Los fragmentos que entendemos son los que recordamos mejor, los que no nos encajan caen en saco roto.

Lo vivimos cada día. Podemos ir a ver la misma película con alguien, o vivir una misma circunstancia y más tarde la recordamos de forma diferente. Cada uno recuerda unos aspectos distintos, los que han quedado mejor ajustados en sus esquemas mentales.

Stefan Lewandowsky, científico cognitivo, quiso estudiar la selectividad de nuestra memoria tratando de hacer recordar a diferentes individuos los reportajes previos a la invasión de Irak que fueron desmentidos después. En su investigación comprobó que mientras muchos alemanes y australianos los recordaban como falsos, los estadounidenses los consideraban verdaderos; es más, los retenían y eran capaces de enumerarlos al pie de la letra. Después de examinar la actitud de los participantes, observó que si eran escépticos respecto a la justificación del ataque a Irak (no creían que Saddam Hussein escondiera armas de destrucción masiva), en ese caso las informaciones desmentidas se aceptaban sin dificultad. Así sucedía con los alemanes y los australianos. Sin embargo, los estadounidenses entrevistados que estaban convencidos de que el hecho de que su país entrara en guerra había sido positivo tendían a olvidar los datos desmentidos. Un claro ejemplo de cómo nos cuesta recordar lo que no nos cuadra.

En todos los momentos que vivimos, tanto la atención como la memoria se encargan de que la información más disponible para nosotros sea la que encaja mejor con nuestras ideas. Así que a medida que vamos viviendo se van solidificando. Por eso es tan difícil

que las personas cambiemos.

Mecanismo 3: el pensamiento

El pensamiento es otro protector de nuestras creencias. El razonamiento deductivo es una forma de pensar lógica. En teoría es un método fiable para llegar a conclusiones sólidas. No obstante, cuando los humanos empleamos este procedimiento también lo contaminamos con nuestras preconcepciones.

Keith E. Stanovich, investigador de la Universidad de Toronto, presentó dos razonamientos deductivos a un grupo de probandos y les preguntó si éstos estaban bien formulados. Éstos eran:

Primer razonamiento:
Premisa 1: Todos los seres vivos necesitan agua.
Premisa 2: Las rosas necesitan agua.
Conclusión: Las rosas son seres vivos.

Segundo razonamiento:
Premisa 1: Todos los animales de la clase hudón son feroces.
Premisa 2: Los guampets son feroces.
Conclusión: Los guampets son de la clase hudón.

Si nos fijamos con detenimiento en estos dos razonamientos, veremos que los dos siguen la misma regla equivocada, o sea que no son válidos. ¿Qué dijeron los participantes en el estudio? Pues en el primer caso el 70 por ciento dio por válido el silogismo y en el segundo caso sólo un 20 por ciento afirmó que era correcto.

Si analizamos estos resultados, veremos que la única diferencia entre las dos deducciones es el tema. En el primer caso todos sabemos que las rosas son seres vivos; esto es, tenemos un esquema previo. En el segundo razonamiento no pasa lo mismo, no partimos de un esquema previo.

Vemos que nuestros procesos deductivos se ven claramente influenciados por los conocimientos previos. Las creencias provocan que deduzcamos de forma errónea. Nuestro cerebro se las compone para sacar conclusiones que encajan con las ideas previas y así las resguarda como es debido.

«Todo el mundo sabía que su marido le era infiel y ella era la única que no lo veía». Esta frase, que hemos oído en más de una ocasión, encaja a la perfección con el dicho popular: «El amor es ciego». Si en una relación partes de la confianza total en tu pareja, todo se interpreta a través de ese prisma. Mientras otros puedan sospechar que el hecho de que esa persona llegue siempre tarde a casa se debe probablemente a que existe otra persona, la mujer enamorada tiene un razonamiento distinto. Su visión se basa en su premisa de confianza. Desde esta premisa resulta más lógico para ella pensar que su marido trabaja mucho. Y de esta forma se cierra el círculo: su deducción blinda su

confianza.

A todos nos ciegan nuestras premisas. Por eso cuando logramos romper con ellas, a menudo utilizamos la expresión «se me ha caído la venda de los ojos». A partir del momento en que cambiamos de premisa es como si nos pusiéramos otras gafas. Lo vemos todo distinto.

Mecanismo 4: la emoción

Las emociones son otro mecanismo que también blindan nuestros esquemas. El ejemplo que voy a exponer a continuación lo he tomado prestado del excelente libro titulado *Emociones e inteligencia social,* del catedrático de Psicobiología Ignacio Morgado, a quien tuve el privilegio de tener como profesor y ahora como compañero. Imaginemos el estado de una madre que acaba de perder a su hijo. Su tristeza es extrema, está desecha, el sufrimiento que padece no le cabe en el cuerpo. Supongamos también que existe un medicamento con el que es posible erradicar por completo este sufrimiento y la muerte de su hijo pasaría a ser indolora y a ser percibida de forma racional.

Como el dolor y el sufrimiento no parecen tener sentido y suponen más bien un castigo añadido a la propia pérdida del hijo, sería lógico que la madre aceptase la conveniencia de recuperar su estado de ánimo normal y quisiera tomarse ese medicamento. Pero ¿cuántas personas en tal situación dirían que sí y tomarían el medicamento? Posiblemente muy pocas. Con toda probabilidad la madre rechazaría de forma enérgica el medicamento pensando: «¿Cómo voy a imaginarme a mí misma haciendo vida normal sin mi hijo? ¿Cómo voy a dejar de sentir pena por alguien a quien tanto quería?».

En nuestra sociedad una premisa muy arraigada es que si perdemos a un ser querido debemos sufrir mucho, deprimirnos, no tener ganas de hacer nada, llorar sin cesar. Tanto es así que las personas que acaban de sufrir una pérdida, se sienten muy culpables si se permiten pasarlo bien durante un rato o son capaces de reírse. Preguntas usuales son: «Se ha muerto mi padre y no he llorado, ¿es normal?». Parece que si no lloramos o no nos deprimimos profundamente, es una muestra de poco amor hacia la persona que hemos perdido. Así que si nos afligimos mucho y en todo momento, «tenemos la suerte» de que nuestra emoción es congruente con lo que se espera de nosotros, con los esquemas sociales. Por esta razón no nos tomaríamos el medicamento, porque nos sentiríamos mal de estar bien, nuestra emoción no encajaría con nuestro esquema mental.

En otras palabras, para sentirnos bien necesitamos que nuestras creencias y emociones se acoplen. Parece como si las creencias blindaran las emociones y a la inversa.

Mecanismo 5: la conducta

Nuestros comportamientos también actúan como potentes protectores de las ideas. Si

creemos algo, ya se encargará nuestra conducta de apuntalar cada vez más fuerte esa idea.

Uno de los mecanismos que empleamos para proteger nuestras creencias es la evitación. Vivir evitando es el mayor peligro que podemos correr. Muchísimas patologías se basan en la evitación. Los adictos al trabajo, al alcohol, a las drogas, a las compras... son en realidad grandes evitadores. Bebemos, trabajamos en exceso... para evitar vivir. Las fobias también se sustentan en la evitación. Si tenemos fobia al avión, evitamos coger uno; si sufrimos claustrofobia, evitamos los ascensores... La evitación impide que comprobemos de forma vívida que en realidad los ascensores son seguros y los aviones también. El hecho de que eludamos nuestras fobias dificulta que rompamos nuestro esquema.

Podemos estar viviendo apoyados en creencias totalmente falsas, pero como no las ponemos a prueba, siguen allí determinándonos. Imaginemos que nuestro médico es un excelente profesional y además alguien muy humano. Paradójicamente no nos sentimos cómodos con él por nuestra culpa. En el fondo no sabemos muy bien cómo nos aguanta. Siempre acudimos a él llenos de quejas y avergonzados por no haber seguido bien sus indicaciones. Un día sucede lo que temíamos, nos atiende con rapidez, de forma muy seca y como es obvio llegamos a la conclusión de que al final se ha hartado de nosotros. Así que decidimos cambiar de médico. Queremos evitar más visitas como esta última.

Si analizamos este ejemplo, convendremos que lo más probable es que ese día el médico tuviera algún problema. Quizás había discutido con algún compañero o su hijo estaba enfermo. Lo más probable es que su comportamiento no tuviera nada que ver con nosotros. Pero lo personalizamos y zas... caemos en la trampa de creer algo totalmente falso. Y al basarnos en esa absurdidad, tomamos una decisión nefasta. Lo peor es que la evitación futura, es decir, no volver a ver al médico, nos impedirá comprobar que nuestra conclusión se encuentra por completo fuera de lugar. La evitación no nos permitirá darnos cuenta de lo errónea que es nuestra idea. ¿Cuántas decisiones a lo largo de nuestra vida se basarán en creencias tan desatinadas como ésta?

Otro fenómeno por el cual nuestro comportamiento se encarga de solidificar nuestras creencias es el denominado «profecía autocumplida», que se define como una predicción que una vez hecha es en sí misma la causa de que se haga realidad.

Respecto a la profecía autocumplida o el efecto Pigmalión, una de las investigaciones más citadas es la que llevaron a cabo los psicólogos Robert Rosenthal y Leonor Jacobson en la década de 1960. Este estudio lo realizaron con alumnos de primaria a los que se administró un test de inteligencia. A los profesores se les informó de las puntuaciones que habían obtenido los niños, pero para un subgrupo de los mismos se señaló que sus puntuaciones eran mucho más elevadas que las reales, esto es, que se trataba de niños brillantes. Al acabar el curso, los profesores comentaron que en efecto este subgrupo de alumnos tenía más capacidades que el resto, y cuando se administró de nuevo el test de inteligencia, se comprobó que el subgrupo de niños supuestamente más inteligentes en realidad ¡había aumentado su cociente intelectual! En otras palabras, como los profesores creían que eran más inteligentes los trataron como tales y eso causó el aumento real de

sus capacidades.

«Para el profesor Higgins yo seré siempre una florista porque él me trata siempre como a una florista; pero yo sé que para usted puedo ser una señora, porque usted siempre me ha tratado y me seguirá tratando como a una señora».

Eliza Doolittle, *Pigmalión,*
de GEORGE BERNARD SHAW

Si creemos algo, nuestro comportamiento se dedica a que se cumpla, lo cual blinda también nuestra creencia. Nos encargamos de que la realidad se amolde a ella.

«El gran general japonés Nobunaga decidió atacar a pesar de que sólo contaba con un soldado por cada diez enemigos. Él estaba seguro de vencer, pero sus soldados abrigaban muchas dudas.

Cuando marchaban hacia el combate se detuvieron en un santuario sintoísta. Después de orar en dicho santuario, Nobunaga salió fuera y dijo:

—Ahora voy a echar una moneda al aire. Si sale cara, venceremos; si sale cruz, seremos derrotados. El destino nos revelará su rostro.

Lanzó la moneda y salió cara. Los soldados se llenaron de tal ansia de luchar que no encontraron ninguna dificultad para vencer.

Al día siguiente un ayudante le dijo a Nobunaga:

—Nadie puede cambiar el rostro del destino.

—Exacto —le replicó Nobunaga mientras le mostraba una moneda falsa que tenía cara por ambos lados».

ANTHONY DE MELLO, *El canto del pájaro*

¿Hasta dónde llega la coraza de nuestras creencias? Leon Festinger, un psicólogo especialista en este tema, investigó un caso realmente asombroso que muestra la fortaleza de nuestras creencias. Maria Keech era un ama de casa que se autoproclamaba médium. Según ella, un extraterrestre le anunció que la noche del 21 de diciembre de 1950 se produciría un diluvio universal que aniquilaría gran parte de la humanidad. Aunque Keech evitaba los medios de comunicación, su mensaje caló. Se multiplicaron sus adeptos en pocas semanas. Festinger introdujo de contrabando algunos voluntarios. ¿Qué pasaría si aquella noche señalada no aparecía ninguna nave espacial y no se producía el anegamiento general?

Esa noche se reunieron todos en el salón de la casa de Keech. La mayoría de los seguidores habían abandonado sus trabajos y vendido sus casas. «Hola, mi cuarto de baño está inundado. ¿Queréis venir aquí para celebrarlo conmigo?», preguntó el comunicante. «¡Un signo oculto!», pensó el grupo alegremente sin pasárseles por la cabeza que pudiera tratarse de una broma. También interpretaron como signo un trocito

de estaño que encontraron en la alfombra. Atacados por el pánico, todos los participantes de lo que se estaba convirtiendo en una especie de ritual se despojaron de todos los ornamentos metálicos de sus vestidos para prepararse a subir a la nave espacial. Fueron pasando los minutos y las horas y no apareció ninguna. Ni cayó una gota de agua.

Pero se produjo un fenómeno llamativo. En vez de dudar de la profecía y abandonarla, todavía se agarraron más a sus creencias y las promulgaron. Si hasta entonces habían rechazado categóricamente todas las entrevistas que les habían propuesto, desde ese instante pasaron a intentar convencer a la opinión pública. Utilizaban cualquier suceso que les permitiera sortear el abismo entre convicción y realidad. Así un terremoto en Italia ocurrido esa misma noche fue interpretado como un indicio de la verdad de la profecía.

La historia es tan exagerada que supera muchas películas de ficción. Aunque la realidad les golpeó en la cara con todas sus fuerzas, sus creencias ni siquiera se tambalearon. Los cerebros de esas personas son como los nuestros. Así que deberíamos pararnos a pensar si algo parecido, aunque sea a pequeña escala, está pasando en nuestras vidas.

Rígidos

Hemos visto que nuestras creencias suelen ser relativas, dependen de dónde hemos nacido, de lo que hemos vivido. Y que algunas de ellas además son invisibles. Asimismo hemos podido comprobar lo blindadas que se encuentran. Todo en nosotros está diseñado para que nuestras creencias se vayan solidificando. Y por si fuera poco ahora veremos que son rígidas. Esto es, nuestras creencias son del tipo todo o nada: «Todos los catalanes son unos tacaños» (aprovecho la ocasión para desmentirlo), «Los de tal partido político siempre mienten», «Los matrimonios nunca funcionan». Claro está que también tenemos la capacidad de matizar pero, por decirlo de algún modo, el cerebro tiene este tipo de arranques, luego los podemos suavizar o no.

Albert Ellis, uno de los padres de la psicología cognitiva, afirma que existen diez tipos de creencias que nos convierten en personas infelices. Algunas de ellas vemos que son del estilo que comentábamos:

> *Creencia 1:* Necesitas el amor y la aprobación de todas las personas significativas de tu entorno.
> Sólo con leerla ya vemos el gran peligro que entraña porque si la admitimos como premisa para nuestras vidas, cualquier conclusión que se puede derivar es nefasta. Si damos una charla, si preparamos una cena, si presentamos un proyecto a un grupo de personas..., ¿podemos pretender gustarle a todo el mundo? A esta pregunta nos responde con brillantez el actor Bill Cosby: «No sé cuál es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo».

Creencia 2: Para considerar que eres una persona valiosa debes ser absolutamente competente y tienes que ser capaz de conseguir todo lo que te propones.
Este pensamiento se encuentra arraigado con tanta profundidad en algunas personas que para no defraudarlo; esto es, para conseguir el éxito en todo lo que se proponen, algunas simplemente ¡no se proponen nada! Se trata de creencias rígidas, absolutistas. Como bien dijo Friedrich Nietzsche: «Todo lo que es absoluto forma parte de la patología».

Albert Ellis detectó estas creencias realmente limitantes, pero si echamos un vistazo a nuestro alrededor podremos identificar muchísimas más que se sustentan en palabras del tipo: «todo», «nada», «siempre», «nunca».

Los cuentos, igual que muchas películas e historias ficticias, pueden tener su parte de responsabilidad en el hecho de que veamos la vida en blanco y negro. Si nos fijamos, la mayoría de los personajes no son ambivalentes, esto es, buenos y malos a la vez, sino que son o buenos o malos. Los niños cuando ven una película que no encaja en este patrón se desorientan y es habitual que formulen preguntas del tipo «¿Quién es el bueno?». El otro día escuché a una señora de unos 80 años que respecto a la guerra entre palestinos e israelíes preguntaba: «Yo ya me he perdido, ¿quiénes son los buenos?».

Del mismo modo ciertas historias que nos han ido contando pueden tener una gran parte de responsabilidad en el significado que le damos a la palabra «siempre». De entrada creemos que «siempre» es posible, cuando nada es estático y todo cambia de manera constante. La mayoría de cuentos de hadas acaban «y fueron felices para siempre». Y ese mensaje circula por nuestras venas. Así los divorcios se viven como auténticos fracasos. Nuestros esquemas son rígidos y suelen utilizar este tipo de palabras totalitarias, no admiten matices. Necesitamos matices por doquier.

Javier Marías lo sabe, lo ha sufrido. Ya no se le ocurre qué hacer para que sus lectores no lleguen a conclusiones dicotómicas sobre lo que él intenta expresar en sus artículos. Así nos lo cuenta: «Cada vez hay, sin embargo, un mayor número de lectores de artículos que cogen la pieza y no leen lo que ésta dice, sino que van a la búsqueda de lo que, según ellos, viene a decir. No les interesa nada lo que hay en el texto, sino el lema o eslogan que deciden "extractar" de él, y que seguramente no está en él... Cada vez más gente desea únicamente reafirmarse en lo que ya piensa, o indignarse si no lo encuentra...».

Por una vida llena de matices

Las palabras «todo», «nada», «siempre», «nunca» deberían desaparecer de nuestro vocabulario. También las podemos utilizar como señales. Cada vez que las pronunciemos, deberíamos detenernos para cuestionar lo que estamos afirmando y matizarlo. Nos vendría bien desterrarlas.

Tengo una amiga que hace muchos años fumaba, había intentado en varias ocasiones dejarlo sin éxito. En una ocasión mientras le hacía compañía a un familiar en el hospital durante todo el día, no fumó. Al día siguiente pensó: «Ya que ayer estuve sin fumar, lo voy a intentar hoy de nuevo», y lo consiguió. Y así día tras día. En la actualidad ya lleva muchos años sin fumar, pero ella afirma que no ha dejado de fumar, sino que simplemente hoy no fuma. Me contó que se le hacía insoportable la idea de no probar el tabaco nunca más en la vida y se lo planteaba de esta forma. ¡Cuánto pesa la palabra nunca!

La forma en que nos describimos la realidad determina cómo la afrontamos. Es mejor desterrar las palabras y las frases tajantes y emplear los matices.

Limitados

> «Había una vez un santo que tenía el don de hablar el lenguaje de las hormigas. Un día se acercó a una que parecía más enterada y le preguntó: "¿Cómo es el Todopoderoso? ¿Se parece de algún modo a las hormigas?". La docta hormiga le respondió: "¿El Todopoderoso? En absoluto. Las hormigas, como puedes ver, tenemos un solo aguijón. Pero el Todopoderoso tiene dos".
>
> ANTHONY DE MELLO, *El canto del pájaro*

Los *Homo sapiens* no estamos tan lejos de esa hormiga. Nuestra visión también es muy estrecha. La guinda a nuestra perspectiva relativa, blindada y rígida es que además es limitada.

Los seres humanos percibimos la realidad a través de nuestros sentidos, los cuales son limitados. Nuestra visión no es capaz de captar todas las longitudes de onda y en cuanto a nuestro oído, si lo comparamos por ejemplo con el de los perros, nos damos cuenta enseguida de lo constreñido de su condición. Los sentidos sólo pueden captar una parte de la realidad. Gracias a la tecnología podemos obtener muchos más datos del entorno de los que nos ofrecen los sentidos, pero aun así la información de la que disponemos es restringida.

Si nuestra información del mundo es acotada, nuestros esquemas, que se basan en la misma, obviamente también lo tienen que ser.

Nuestros esquemas no sólo son limitados por los escasos datos que tenemos, sino porque nuestro cerebro funciona de una forma determinada. Por ejemplo, si existiera una especie de extraterrestres con nuestros mismos sentidos pero con un cerebro distinto, organizarían la información captada de otra manera. No existe una única forma de percibir la realidad completa.

¿Es real la realidad?

El construccionismo afirma que no existe la realidad independientemente del observador. Es una idea que resulta difícil de metabolizar porque de hecho nos está diciendo que hay varias realidades igual de ciertas. Ya hace varios años iba en coche con mi hija que por aquel entonces debía de tener unos 10 años. En el coche tenía el libro *Municiones para disidentes,* de Tomás Ibáñez, que trata sobre el construccionismo. De repente me preguntó: «¿De qué va este libro?». «Muy complicado, no lo entenderías, me lo estoy leyendo para explicárselo a mis alumnos», le contesté. Ella protestó: «Sí que lo entenderé». Así que empecé a explicárselo: «¿Ves este coche rojo que tenemos delante? Pues no es rojo, un perro lo ve de otro color y ¿quién está en lo cierto nosotras o el perro? El color del coche no existe, lo creamos nosotras». Cuando llegamos a casa, entró soltando: «¡Mamá está loca, había un coche rojo y ella decía que no era rojo!».

Podríamos contraatacar la idea defendiendo que realmente lo objetivo del color existe porque podemos medir las longitudes de onda. Pero el concepto de longitud de onda y su forma de medición es algo creado por nuestro cerebro humano. Quizás unos extraterrestres lo conceptualizarían y lo medirían de otra forma. La realidad según el construccionismo existe pero nunca independientemente de quien la observa. Vemos a través de unas gafas y son limitadas.

Otra prueba de que nuestra capacidad mental es estrecha es la imposibilidad de que algunos conceptos nos quepan dentro de la cabeza. Cuando miramos a las estrellas y nos empezamos a formular preguntas, las posibles respuestas parecen todas llenas de misterio. Si en realidad hubo un Big Bang, una gran explosión inicial a partir de la cual surgió todo, ¿qué hubo antes?, ¿nada?, ¿cómo podemos imaginar «nada»? Como mucho podemos visualizar un gran espacio vacío, pero imaginar que no había ni espacio se nos antoja imposible. Nuestro cerebro no nos lo permite. También podemos hipotetizar que el universo es eterno, siempre ha existido y siempre existirá, ¿siempre? ¿Nos podemos imaginar algo sin un principio cuando todo lo que conocemos sí lo tiene?

Ignacio Cirac, uno de los científicos más reconocidos en computación cuántica a nivel internacional, comenta que a través de la ley cuántica fenómenos que antes se estudiaban por separado se están viendo como un todo: «Durante muchos años hemos creído que había muchas leyes distintas: la ley de la electricidad, la del magnetismo, la de la gravedad, la de las interacciones nucleares... Con el tiempo nos hemos dado cuenta que todas esas leyes son manifestaciones de una misma ley: la cuántica». Fue la limitación de nuestros esquemas la que nos llevó a ver leyes independientes cuando no lo eran.

Conceptos que no nos caben en la cabeza

Nuestra experiencia nos dice que si en la habitación en la que nos encontramos hay una silla, esta silla se encuentra allí y en ninguna parte más. No puede estar la misma silla en dos sitios a la vez. Del mismo modo si nos vamos de la habitación, cerramos la puerta y dejamos de ver la silla, ésta seguirá estando dentro con independencia de que la veamos o no. Nuestros esquemas se han construido a partir de esta realidad que a todos nos

parece indiscutible. Por eso nos resulta tan difícil comprender la mecánica cuántica. Intentemos entender las palabras de Cirac: «Estamos acostumbrados a pensar que existe un mundo independiente de nosotros y que nosotros formamos parte de él. En el mundo cuántico no ocurre así. No podemos decir que está formado por partículas muy pequeñas que están ahí siempre de acuerdo con unas reglas definidas. No, la mecánica cuántica nos dice que esas partículas pequeñitas ni están aquí ni están allí, están en todas partes a la vez y sólo cuando las miramos se concretan en posiciones y propiedades. Y si dejamos de mirar, dejarán de estar, no porque se hayan movido sino porque las propiedades aparecen y desaparecen de una forma extraña».

O sea que según la física cuántica, las cosas no están ni aquí ni allí, sólo cuando las observamos dan lugar a una realidad. ¡Qué difícil de entender! ¿Cómo lo vamos a digerir si desde pequeñitos nuestras ideas se han ido construyendo en un mundo en el que veíamos que las cosas siempre están sólo en un sitio y con las mismas propiedades?

Como muy irónica y acertadamente declaraba el premio Nobel Niels Bohr: «Si alguien NO queda confundido por la física cuántica es porque NO la entiende». Este gran científico conoce muy bien la incapacidad de la estructura de nuestra mente para entender este tipo de conceptos.

Por un lado encontramos que la mecánica cuántica trata de fenómenos a escala muy reducida; por otro está la teoría de la relatividad que describe la estructura del universo a gran escala. Sin embargo, como afirman los entendidos, las dos teorías no pueden ser correctas a la vez. Es decir que ni estas grandes teorías que respaldan los más prestigiosos científicos se libran de la limitación de nuestras neuronas. Los científicos todavía tienen que flexibilizar más su mirada para encajar las dos.

¿Qué pasaría si nuestros esquemas desaparecieran?

«Detén tu habla y detén tu pensamiento,
y no habrá nada que no entiendas».

Seng-Ts'an

Imaginemos que pudiéramos borrar la cuadrícula de nuestra mente, su estructura, las premisas de las que partimos cuando observamos el mundo, ¿qué sería lo que veríamos? Nadie puede responder esta cuestión tan fascinante.

Quizás de repente entenderíamos muchas cosas que ahora no encajan en nuestro reducido espacio mental. O quizás sufriríamos algún tipo de experiencia mística.

Estas vivencias se sienten cuando somos capaces de serenar nuestro pensamiento, de romper nuestra cuadrícula mental. Las palabras de Francisco J. Rubio, reconocido neurobiólogo, lo expresan así: «Quizá espacio y tiempo sean las gafas con que el cerebro mira la realidad. ¡Un filtro construido por el cerebro! Quizá el cerebro nos restrinja lo real, cosa útil para sobrevivir como especie. Y en el éxtasis místico ¡el cerebro se quita

un ratito esas gafas, ese filtro!».

Reflexionar en nosotros

Ha llegado el momento de pensar qué tiene que ver todo lo que hemos venido analizando hasta aquí con nosotros en particular. Porque tengamos claro que nadie se salva de los esquemas rígidos, invisibles, blindados, relativos y limitados. No es algo que tienen los otros, ¡los tenemos nosotros!

Todos partimos de unas certezas, aunque también es cierto que algunas personas las tienen más flexibles que otras. ¿Nos consideramos personas rígidas o flexibles? Vamos a reflexionar acerca de algunas cuestiones que nos pueden dar pistas de cuán rígidos somos. A continuación encontraremos una serie de afirmaciones. Para cada una de ellas hemos de pensar si nos sentimos o no identificados.

- ❍ Los demás me dicen a menudo que soy una persona tozuda que siempre quiero tener la razón.
- ❍ En cualquier debate o discusión suelo decantarme por una de las partes con rapidez.
- ❍ Los consejos de los demás casi nunca suelen resultarme útiles.
- ❍ Me cuesta mucho cambiar mis rutinas.
- ❍ Creo que siempre hay un culpable detrás de cada problema.
- ❍ Casi nunca cambio de opinión.
- ❍ Normalmente me cuesta entender a los demás.
- ❍ Casi nunca me equivoco.
- ❍ Me resulta fácil clasificar a las personas.
- ❍ Lo que ocurre a mi alrededor constantemente confirma mis ideas.
- ❍ Las opiniones de los demás, cuando no coinciden con las mías, suelen ponerme nervioso/a.
- ❍ Me resulta fácil encontrar explicaciones simples a lo que ocurre en el mundo.
- ❍ Me cuesta entender diferentes puntos de vista a la vez.

Cada una de estas afirmaciones refleja nuestra rigidez. Por tanto con cuantas más de ellas nos sintamos identificados, más rígidos somos. Como vemos en este listado, nuestra inflexibilidad se puede manifestar de múltiples modos. No estaría de más que cada uno de nosotros se parara a pensar con detenimiento en la frase en la que se ha visto mejor retratado.

Una buena manera de comprobar la rigidez de cada una de nuestras ideas es preguntarnos: «¿Cómo me podrían convencer de...?». Por ejemplo: «¿Cómo me podrían convencer de que Dios existe, de que deje mi trabajo, de que cambie mi orientación política?». Cuando la respuesta a estas cuestiones es: «Imposible, no me pueden convencer», zas... ya hemos cazado un esquema rígido. Claro que el hecho de que sea rígido no significa que sea inadecuado, o quizás sí...

Reconozcámoslo, somos seres que vemos la realidad de una forma sesgada y limitada. Podemos esforzarnos por ampliar nuestra mirada y hacerla más flexible, como veremos en próximos capítulos, pero es imposible sacarnos totalmente los esquemas de encima. Dada nuestra situación, lo que va siendo urgente es un cambio de actitud.

La duda como paso hacia delante

«Se mide la inteligencia de un individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar».

IMMANUEL KANT

«La sabiduría tiende a crecer a medida que también crece la conciencia de la propia ignorancia».

KAHIL GIBRÁN

¿Cómo vamos a ir por el mundo con esta seguridad apabullante sobre nuestro punto de vista si se basa en unos esquemas que son tan imperfectos? Desterremos tanta seguridad y empecemos a dudar. Puede parecer un paso hacia atrás, pero es un paso hacia delante. La inteligencia es proporcional a la cantidad de dudas que pueda albergar nuestra mente sin sentirnos incómodos, tal y como lo han sugerido muchísimas personas de todo el mundo y de todos los tiempos:

«La inteligencia nos fue concedida para dudar».

EMILE VERHAEREN

«La inteligencia se caracteriza por una incomprensión natural de la vida».

HENRI BERGSON

«La primera obligación de la inteligencia es desconfiar de ella misma».

STANISLAW JERZY LEC

«La duda es uno de los nombres de la inteligencia».

JORGE LUIS BORGES

«Se mide la inteligencia de un individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar».

IMMANUEL KANT

«La sabiduría tiende a crecer a medida que también crece la conciencia de la propia ignorancia».

KAHIL GIBRÁN

«El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona».

ARISTÓTELES

Y dudando, dudando podemos llegar a la máxima de Sócrates: «Sólo sé que no sé nada». De hecho, tal como subraya el pensador Gerd Achenbach los auténticos filósofos son sólo aquellos que parten del reconocimiento de que lo único seguro es que no sabemos nada.

Ojalá todos pudiéramos ser como los auténticos filósofos y reconocer nuestra ignorancia. Si vamos del terreno de la filosofía al terreno práctico del día a día, ¿cómo se traduce esta idea? Pues con una actitud: la humildad.

La humildad, una actitud inteligente

«Saber que no se sabe, eso es humildad. Pensar que uno sabe lo que no sabe, eso es enfermedad».

LAO-TSÉ

La humildad es una virtud muy ensalzada por diferentes religiones y culturas. Es una actitud que va de la mano de la bondad. Pero nos debe quedar claro que también está estrechamente vinculada con la inteligencia. No es que tengamos que ser buenos y por tanto humildes, que también, sino es que tenemos que ser inteligentes y por ello humildes.

Es común en las reuniones de trabajo que surjan roces por puntos de vista distintos. Es algo habitual, por ello me sorprendió en positivo una reunión a la que asistí donde

debíamos diseñar el proyecto de una investigación sobre la lumbalgia. En la reunión todas las participantes éramos mujeres (médicas, enfermeras, psicólogas, metodólogas, fisioterapeutas...). Como nuestras profesiones eran muy diferentes y variadas, nuestras opiniones también. Sin embargo la reunión transcurrió «con muy buen rollo». Como psicóloga que soy (no lo puedo evitar, son mis esquemas), las estuve observando. Antes de cada frase solía oír la coletilla «en mi opinión», «desde mi punto de vista»... Muy diferente de lo que por desgracia se oye muchas veces: «Esto es así como lo digo yo y punto». Todas explicitaban que lo que decían, lo afirmaban desde su posición, pero dejando claro que podría haber otras. También me percaté de cómo las participantes matizaban constantemente y comprendían enfoques que podían parecer contradictorios a primera vista. «Entiendo lo que dices tú, aunque también entiendo lo que dice ella...». Creo que todas ellas exhibían humildad y flexibilidad. ¡Qué gusto!

Deberíamos esforzarnos por incluir en nuestro discurso este tipo de frases: «En mi opinión...», «Tal como lo veo yo...», «Desde mi punto de vista...», porque en realidad es así como es, no poseemos la verdad absoluta. Y este tipo de frases nos pueden suavizar muchos caminos y evitar dolorosos enfrentamientos.

Ser humilde tiene además una gran ventaja que nos puede interesar ¡es muy cómodo! Vivir sin aparentar que sabemos lo que no sabemos, que estamos seguros de todo, sin esa armadura tan pesada. Qué alivio, ¿no?

La comprensión y el respeto

Conscientes de cómo son nuestros esquemas, no sólo debemos incorporar la duda y la humildad, sino también la comprensión y el respeto.

Tenemos nuestras creencias y valores como consecuencia principalmente de lo que hemos vivido. Los demás tienen otros distintos a los nuestros simplemente porque su existencia ha sido diferente. Es fácil de entender. Con toda probabilidad si hubiéramos vivido la vida de esa persona que no entendemos en absoluto, seríamos y pensaríamos de una forma muy similar a ella. Nos puede parecer una auténtica locura pegarnos dinamita al cuerpo y hacerla estallar para matar a personas de otras religiones, pero si existen individuos que cometen esa atrocidad, ¿quién nos dice que si nosotros hubiéramos vivido su situación no nos inmolaríamos? Tenemos dos ojos, dos orejas, un cerebro igual que ellos, ¿qué nos hace sentir tan diferentes y especiales?

Es difícil entender a los demás, entre otras cosas, porque para comprenderlos deberíamos saber escuchar. Un ejemplo extremo de alguien rígido incapaz de entender a los demás es Adolf Hitler. Javier Cercas contaba en uno de sus lúcidos artículos: «Hitler leía para no pensar, o sea, para confirmarse en sus propias ideas». Eso lo hacía Hitler, pero es que en alguna medida todos caemos en esa trampa. Ya lo hemos visto, nuestros esquemas están blindados y sólo buscan información que los confirmen. Y en este mismo artículo, Cercas añade: «Leer sólo es leer de verdad cuando la lectura no confirma, sino que desmiente nuestras ideas, cuando nos convierte en otro, cuando no nos mete, sino

que nos saca de nuestras casillas». Sería extraordinario que pudiéramos leer y escuchar siempre de esta forma, intentando no blindarnos, sino al contrario, dudando de nuestra opinión y abriéndonos a la de los demás.

Como por naturaleza nuestro cerebro tiene esa manía de encasillarlo y de juzgarlo todo según sus parámetros y es reacio a adquirir criterios nuevos, deberemos hacer un esfuerzo para aprender a leer y a escuchar tal como nos sugiere Cercas. A ver si somos capaces.

No siempre podremos lograr entender a los demás, pero nos queda el respeto. No sólo debemos respetar a los que entendemos, el respeto lo merecen todos. Incluso aquellos que nuestra estrecha mente no llega a comprender.

Somos seres esquemáticos, pero si logramos ser humildes y respetuosos podremos salvar muchos de los increíbles peligros que implican nuestras limitadas miras.

Conocer esos peligros también nos ayudará a sortearlos. Y a eso nos vamos a dedicar en el próximo capítulo.

3
El peligro de nuestros esquemas

«No hay más loco en el mundo que quien cree tener razón».

LUIGI PIRANDELLO

Hemos comprobado cómo nuestras creencias suelen ser relativas, invisibles, rígidas, blindadas y limitadas, pero nosotros no nos damos cuenta y justo por eso precisamente resultan devastadoras.

Conocer el gran peligro que entrañan nuestros rígidos esquemas nos concienciará de la necesidad de flexibilizarlos. Y si lo hacemos lograremos vivir de forma más cómoda y plena.

Dentro de lo que se llama psicología cognitiva se ha comparado metafóricamente el comportamiento del ser humano con el funcionamiento del ordenador. Esto es, nosotros, como los ordenadores, somos procesadores de información. Captamos información a través de procesos como la atención y la percepción. Una vez captada, la procesamos mediante el pensamiento. Y al igual que los ordenadores, la guardamos a través de nuestra memoria.

En nuestro caso este procesamiento se diferencia de los ordenadores porque experimentamos emociones. Y éstas influyen en gran medida en nuestra forma de procesar la información. Como resultado de este procesamiento nos comportamos de una forma u otra; es decir, mostramos diferentes conductas. Al ser animales sociales, muchos de estos comportamientos en realidad son interacciones con los demás mediante la herramienta del lenguaje.

La base de todos estos procesos (atención, percepción, pensamiento, memoria, emociones y lenguaje) no es un hardware sino nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Esta base biológica determina estos procesos, pero a la vez éstos inciden en nuestros procesos fisiológicos; esto es, en nuestra salud.

Pues bien, todos estos procesos que nos caracterizan (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, emoción, conducta y salud) se ven afectados constantemente por nuestras casillas mentales y por desgracia en muchas ocasiones, de forma nefasta.

Antes hemos visto cómo estos procesos consolidaban nuestras creencias, ahora veremos la influencia en dirección contraria: cómo nuestros esquemas influyen en nuestro funcionamiento.

LA ATENCIÓN

Las preconcepciones determinan lo que captamos y ahora vamos a ver algunas muestras del grave peligro que eso entraña.

En un estudio realizado en 1994 por Von Hippel, Hawkins y Narayan, se analizaron estudiantes universitarios anoréxicos y deprimidos para comprobar su habilidad para identificar palabras relacionadas con la comida y la depresión. Para ello se proyectaron palabras en una pantalla durante menos de una décima de segundo y se registraba el tiempo que tardaban los participantes en captarlas. En general, las personas anoréxicas fueron más rápidas en captar las palabras que se referían a comidas en las que solían pensar que en la identificación de palabras referentes a alimentos en los que rara vez pensaban. De manera similar, los estudiantes deprimidos fueron más rápidos en captar adjetivos que describían rasgos de personalidad con los que se sentían identificados, como silencioso, retraído, titubeante y tímido, que en la captación de adjetivos sobre otros rasgos, como extrovertido, vivaz y atrevido.

Esta tendencia a prestar atención a la información que más nos encaja puede llevarnos a caer en espirales infinitas. Por ejemplo, si cuando estamos tristes, nuestro cerebro capta más información negativa que positiva (lo cual se encuentra ampliamente demostrado), la consecuencia es que nuestra pena se agrandará. Nuestros pensamientos negativos se ven reforzados al captar información del mismo color, así aumenta la pesadumbre y de esta forma entramos en un círculo vicioso. Por eso a veces resulta tan extremadamente costoso salir del pozo.

La percepción

«No vemos las cosas como son... vemos las cosas como somos nosotros».

Antonio Blay Fontcuberta

Los esquemas no sólo pueden resultar dañinos dado que inciden sobre lo que prestamos atención, sino también porque determinan cómo percibimos.

Cuando nacemos entramos en un mundo de sensaciones sin ningún orden. Podemos captar formas, colores, movimiento, pero somos incapaces de identificar que eso que está delante de nosotros la mayor parte del tiempo es nuestra madre. Incluso nos resulta imposible percibir nuestro cuerpo como algo diferenciado del resto de cosas que nos rodean. Pero poco a poco el mundo va adquiriendo orden. Reagrupamos estas sensaciones para dar lugar a lo que denominamos percepciones.

Cuando percibimos una silla nuestro cerebro reagrupa de forma automática todas las sensaciones que provienen de ella y somos capaces de ver su forma diferenciada del resto de estímulos que se encuentran a su alrededor. Esto es, la vemos como una figura que destaca del fondo. Y esa figura, compuesta de sensaciones, el cerebro la compara con el concepto mental de silla que hemos ido confeccionando a lo largo de nuestra

existencia. De esa forma, al mirar una silla podemos percibirla como una silla y no como sensaciones inconexas sin sentido.

Nuestros conceptos dan orden al mundo y por eso no lo percibimos caótico como los bebés. Gracias a estos esquemas también somos capaces de ver un mundo donde las cosas no cambian de color y forma de manera constante. Aunque una persona se encuentre muy lejos de nosotros, y por tanto la imagen de ella que nos llegue a la retina sea muy pequeña, no creemos que estamos viendo a un enano. Esa constancia del volumen en los objetos con independencia de la distancia a la que se encuentren se da gracias a que los esquemas mentales de los objetos llevan incorporada información sobre su tamaño habitual.

Cuando en 1961 el antropólogo Colin Turnbull estudió a los pigmeos Mbuti del Zaire, la mayoría nunca había abandonado la densa selva tropical Ituri. Así que rara vez habían encontrado objetos que estuvieran a más de unos cuantos metros de distancia. Una vez Turnbull llevó a un guía pigmeo a un viaje por las llanuras. Cuando el guía miró a través de la llanura y vio una manada distante de búfalos, preguntó qué tipo de insectos eran. ¡Se negaba a creer que las pequeñas manchas negras que veía fueran búfalos! Al dirigirse hacia la manada, el guía creía que la magia estaba haciendo que los animales se hicieran más grandes. Su nula experiencia con objetos distantes le impedía haber construido esquemas mentales con constancia de tamaño.

Dentro del campo de la psicología se han realizado numerosos estudios en los que se emplean figuras ambiguas. Quizás una de las más conocidas por el público en general sea un dibujo en el que se puede ver una joven y a la vez una vieja, según cómo se mire. Los estudios donde se emplean estas figuras reversibles tienen como objetivo comprobar la influencia de nuestros esquemas en nuestra percepción. Imaginemos que antes de presentar el dibujo ambiguo vieja/joven, a un grupo de personas le mostramos una serie de dibujos con caras de ancianas, y a otro le enseñamos dibujos de chicas jóvenes. Acto seguido presentamos la figura ambigua ¿Qué pasaría? Pues lo que suele suceder, si hemos estado expuestos a rostros envejecidos tendremos más tendencia a ver la anciana y viceversa. Las casillas mentales que tenemos activadas son las que determinan nuestra percepción.

Parece fácil entender que nuestros esquemas pueden determinar la percepción de figuras ambiguas; pero debemos saber que también pueden incidir en cómo percibimos objetos claros, nada abstractos.

A este respecto James Gibson realizó un experimento con una varilla de metal recta y corta, esto es con un objeto nada ambiguo. A los sujetos experimentales se les pidió que palparan la varilla y que mantuvieran mientras tanto los ojos cerrados. Obviamente percibieron la varilla como algo recto. Cuando se les destaparon los ojos, los probandos pudieron comprobar que en efecto así era. Pero ¿qué pasaría si antes de tocarla los sujetos creyeran que es curva? Para ello se volvió a realizar la misma prueba con la misma varilla, pero antes de que la tocaran se les pidió que la miraran, ellos no lo sabían pero la estaban mirando a través de un prisma en cuña y por ello la veían curvada. Cuando a continuación tuvieron que volverla a tocar mientras la veían curvada no se

sorprendieron porque la notaron curva. ¡Si se les hacía creer que era curva, la percibían curva!

Los cerebros son muy diferentes a una cámara de vídeo. No se limitan a «leer» las imágenes retinianas para percibir un objeto o a registrar las sensaciones que provienen de otros órganos sensoriales. La percepción es un complejo proceso de interpretación que realizamos basándonos en el contexto y en nuestros conocimientos. Por ello dos personas con conocimientos diferentes pueden «ver» cosas distintas. ¡Y nosotros vamos vanagloriándonos de ser seres objetivos!

La memoria

Todos sabemos que la memoria nos puede jugar malas pasadas aunque no somos conscientes de hasta qué punto.

Solemos imaginarnos la memoria como una gran biblioteca. Un lugar donde se guarda información y donde podemos ir a recuperarla. No obstante, es una muy mala metáfora porque los libros de la biblioteca son objetos estáticos y en cambio la información de nuestra memoria cambia más de lo que suponemos. No es muy fiable.

En 1986 Nadean Cool, una ayudante de enfermera en Wisconsin, decidió buscar ayuda terapéutica. Durante la terapia el psiquiatra usó hipnosis y otras técnicas de sugestión para escarbar recuerdos enterrados de abuso. En el proceso Nadean llegó a destapar sus recuerdos reprimidos y comprobó con horror que había estado en un culto satánico, que había sido violada y forzada a presenciar el asesinato de un amigo, entre otros horrores.

Sus angustiosos recuerdos no eran reales, se los había implantado el psiquiatra. Cuando finalmente Cool se dio cuenta de esta manipulación demandó al psiquiatra por mala práctica. En marzo de 1997 después de cinco semanas de juicio, el caso a su favor fue fijado en una suma de 2,4 millones de dólares.

En este caso de implantación de recuerdos falsos, que por desgracia no es el único, se ve muy claro que hubo una manipulación y por ello los recuerdos han sido cambiados. Pero todos guardamos recuerdos que no se ajustan a la realidad. Confundimos lo que hemos imaginado con lo que hemos vivido. Y así historias que nuestros padres nos han explicado de nuestra infancia podemos pensar que las recordamos cuando en realidad lo que tenemos en la memoria es la explicación de nuestros progenitores.

La memoria del pasado cambia según varía el presente. En algunos interrogatorios, inculpados inocentes acaban por declararse culpables, no porque los torturen, sino porque ven pruebas que parecen incriminarles y acaban por creérselas y esas creencias moldean su memoria.

Peter Reilly, un joven de 18 años de Connecticut, volvió una noche a su casa y encontró a su madre muerta. Llamó de inmediato a la policía. Después de un interrogatorio el inspector le comunicó que, según un detector de mentiras, no cabía la menor duda de su culpabilidad. Las grabaciones revelan que a lo largo de interminables

horas de interrogatorio fue experimentando un cambio sobrecogedor: de la negación pasó a la confusión, de ésta a la duda y de la duda («parece que fui yo») al convencimiento absoluto («me acuerdo que puse una cuchilla de afeitar en la garganta de mi madre»). Dos años más tarde aparecieron pruebas sólidas que demostraban la imposibilidad del crimen de Reilly.

Una idea implantada, algo que sabemos hoy ¡puede cambiar la visión de nuestro pasado!

A Hillary Clinton su memoria también la puso en un aprieto al transformar lo vivido en algo mucho más peliculero que la mansa realidad. En la campaña política por la presidencia, Hillary contó que en su viaje a Bosnia como primera dama en 1996 su avión aterrizó en medio de fuego de francotiradores y que al bajar del aparato ella y sus colaboradores tuvieron que correr con las cabezas agachadas para entrar a los vehículos. Como reacción a estas declaraciones se publicaron las fotos de su llegada a Bosnia, donde se veía a Hillary recibiendo un ramo de flores de una niña pequeña al pie de la escalerilla del avión. ¿Intentaba Hillary engañar al mundo entero con sus declaraciones? Es dudoso porque los personajes públicos son siempre fotografiados y sus viajes son compartidos con mucha gente que puede desmentir sus declaraciones. Es probable que simplemente a Hillary su memoria la traicionara. De hecho, ella declaró: «Cometí un error, tenía un recuerdo diferente».

La memoria no es fiable y eso a veces incluso ha costado la vida a algunas personas. En la actualidad gracias a las pruebas de ADN han sido absueltos individuos que fueron condenados por crímenes que no habían cometido. En algunos casos fueron absueltos después de pasar media vida en el corredor de la muerte. Y algunas de estas condenas se basaban en testimonios falsos, personas que señalaron a un inocente como culpable basándose en lo que recordaban.

Fallos cotidianos de nuestra memoria

Está claro que nuestra memoria no es algo fijo, y que se mueve según sopla el viento de nuestras creencias.

¡Y las pequeñas discusiones que tenemos a diario por fiarnos de nuestra tergiversada memoria! Supongamos que vamos a entrar en casa y le pedimos las llaves a nuestra pareja porque antes de salir se las hemos entregado para que las guardara. Entonces nos dice que no las tiene, que no se las hemos dado. Imposible porque recordamos perfectamente cómo las hemos cogido de la mesita de noche y se las hemos pasado. Con todo, nuestra pareja se defiende diciendo lo mismo, recuerda con toda seguridad que no se las hemos entregado. Está claro que alguien está confundido o no recuerda bien. Pero nosotros notamos esa inconfundible sensación en el cuerpo de que tenemos razón. Al final entramos en casa (gracias a las llaves de la vecina) y nos damos cuenta de que estábamos equivocados, las llaves están encima de nuestra mesita de noche y de allí no se han movido. Entonces se nos queda esa expresión indefinible en la cara. ¿Por qué

siempre nos fiamos más de nuestra memoria que de la de los demás?

Cuando en una discusión estamos igual de convencidos que el otro de que tenemos razón, no dudemos sólo de la otra persona dudemos también de nosotros. No es nada inteligente abrigar sólo dudas de los recuerdos de los demás. Y ¿por qué nos ponemos tan tozudos? ¿Qué importa quién tiene la razón? ¿Acaso es muy grave que no recordemos bien ciertas cosas, si en realidad es algo que nos pasa a todos?

La memoria como guionista

La memoria de nuestra vida es como el argumento de una película. El guionista es el presente, así que si cambia el presente cambia nuestra vida. Algunos *thrillers* nos sorprenden con un final inesperado. Este tipo de películas nos obligan a revisar mentalmente el argumento desde el principio y de repente a todo lo que hemos visto le damos otro orden, lo miramos desde otra perspectiva y el final nos encaja. Si el que creíamos bueno al final es el malo, le damos otro sentido a todos sus actos. Pues esta reorganización también la hacemos muchas veces con los recuerdos de nuestra vida.

Si vivimos un suceso muy duro en el que un amigo nos defrauda hasta lo insospechado, es probable que le demos marcha atrás a nuestros recuerdos. Y actos de nuestro amigo que en su día interpretamos de una forma, ahora los veamos de manera totalmente distinta.

Eso también nos puede pasar con lo que recordamos de nosotros. Si vivimos algún acontecimiento en el que nos defraudamos a nosotros mismos y nos vemos como unos incompetentes; es probable que reorganicemos lo que recordamos de nuestra vida para que encaje en este nefasto final. De repente, construimos una historia penosa sobre nosotros.

Los remordimientos

Saber que el presente determina la visión de nuestro pasado nos puede servir para intentar paliar nuestros remordimientos. Existen dos tipos: remordimiento de acción; esto es, por algo que hicimos, y remordimiento de inacción, por algo que no hicimos. Tal como señala el psiquiatra Cristophe André, muchas investigaciones demuestran que los arrepentimientos más profundos provienen de lo que no se hizo: «Debería haber continuado mis estudios», «Debería haber dedicado más tiempo a mis hijos»... Es comprensible que nos arrepintamos más de lo que no hemos hecho. Mientras las consecuencias de una acción son limitadas e identificables, las de una inacción son infinitas. Es fácil suponer muchas cosas en torno a lo que habría pasado «si...». Con lo inestable que es nuestra memoria ya nos podemos imaginar que no juzga el pasado con los elementos de entonces, sino desde la perspectiva actual. Con el tiempo los individuos tienden a sobreestimar sus capacidades de actuar eficazmente, y a olvidar las dificultades que comportaba la situación pretérita. Por eso no llegan a explicarse su inacción. Seamos

conscientes de los mecanismos de nuestra memoria para intentar superar nuestros remordimientos. Ni siquiera el pasado se salva de la influencia de nuestros esquemas presentes.

El lenguaje

> «Por medio del lenguaje creamos el mundo...
> no describimos el mundo que vemos, sino
> que vemos el mundo que describimos».
>
> Jospeh Jaworski

El lenguaje tampoco se escapa de las influencias de los esquemas. Circulaba por Internet un adjunto que decía así: «Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea, no ipmotra l odren en el que las ltears etsan ersciats, la uicna csoa ipormtnate es que la pmirirea y la utlima ltera esten ecsritas en la psiocion cocrretea. El rsteo peuden estar ttaolmntee aml y aun pordas lerelo sin pobrleams. Esto es pquore no lemeos cada ltera por si msima snio la paalbra cmoo un tdoo. Pesornamelnte me preace icreneilbe...».

¡Realmente increíble sí! Si leyera este texto una persona que está aprendiendo a leer, no entendería nada. Pero para nosotros no supone ningún esfuerzo enterarnos del significado del texto gracias al orden de nuestra mente. De cada palabra tenemos una representación en nuestro cerebro y estas letras desordenadas las activan y así lo entendemos. Es decir, leer consiste en ir activando esquemas. Leamos el siguiente texto: «Un negociante acababa de apagar las luces de la tienda cuando se oyó el frenazo de un coche. Un hombre entró cerrando el paraguas, acto seguido exigió dinero. El propietario abrió la caja registradora. Se extrajo el contenido de la caja registradora y el hombre salió a toda velocidad dando un portazo. Seguidamente el vendedor llamó por teléfono. Un miembro de la policía fue notificado inmediatamente».

¿Qué interpretamos de este texto? Pues que un día que estaba lloviendo se produjo un robo y que alguien lo vio y avisó a la policía. Pero ¿el texto dice eso exactamente? Pues no.

Si nos fijamos bien en ningún momento se nos dice que lloviera, sino sólo que un hombre llevaba un paraguas, y nosotros en cambio ya lo damos por supuesto. Es lógico pensar así, partimos de la premisa de que si alguien coge un paraguas es porque está lloviendo. O sea el paraguas nos hace deducir que está lloviendo, pero en realidad nadie nos lo asegura. Si estuviéramos en un país donde la gente lleva paraguas para resguardarse del sol, pues deduciríamos que luce el sol.

Igualmente no se explicita que sea un robo, sólo que alguien exigió un dinero. También podríamos pensar que se lo exige porque se lo debe. Y así podríamos ir analizando muchísimas partes del texto ¿el hombre salió corriendo con el dinero? ¿El vendedor llamó por teléfono para avisar a la policía? Leamos el texto con detenimiento, no lo

afirma. Son muchas las interpretaciones que se derivan de este texto pero que en realidad no se explicitan en el mismo.

Los textos que leemos, lo que nos cuentan nuestros amigos, las lecciones del profesor... las interpretamos según nuestros esquemas. Son meras interpretaciones igual que el texto anterior. De ahí tantos malos entendidos. Si todos vamos cargados con esquemas diferentes, es normal que lo interpretemos todo a nuestra manera y que no coincidamos muchas veces con los demás.

¡Tantas peleas gratuitas se podrían explicar por este hecho! En las terapias de pareja una de las técnicas consiste en repetir lo que ha dicho el otro pero con nuestras propias palabras, de esa forma nos aseguramos de haberlo entendido bien y de no crear situaciones conflictivas sólo basándonos en interpretaciones equivocadas.

El peligro reside en que no diferenciamos el mensaje de su interpretación. Y las interpretaciones son muchísimo más subjetivas de lo que alcanzamos a imaginar.

El pensamiento

«Nada nos engaña más que nuestro juicio».

Leonardo da Vinci

A través del pensamiento juzgamos a las personas, solucionamos problemas, imaginamos el futuro... Y nuestras preconcepciones también afectan a todos estos procesos. He aquí una situación que se ha analizado en algunas investigaciones para estudiar cómo juzgamos a los otros: «Una joven de aspecto europeo pregunta, en una zona peatonal, cómo se va a la estación. La mayoría de los transeúntes le informan; sólo unos pocos pasan de largo. Al cabo de un rato la misma joven hace la misma consulta en el mismo lugar; con una diferencia: ahora viste al estilo oriental y cubre su cabeza con un pañuelo. A la supuesta extranjera la dejan en la estacada más del doble».

Los culpables de este hecho son los estereotipos, los esquemas previos. Igual como la frase «Pesornamelnte me preace icreneilbe» activa en nuestro cerebro las palabras «Personalmente me parece increíble». El atuendo de la joven activa un estereotipo cargado de negatividad. Las conclusiones a las que nos pueden llevar los estereotipos son funestas. ¿De verdad pensamos que la extranjera es menos digna de nuestra indicación que la europea? La europea podría ser una asesina en serie y la extranjera una madre que sólo trabaja para alimentar a sus hijos. Pero nosotros, con nuestros estereotipos a cuestas, andamos por la vida tan anchos.

A través de los estereotipos llegamos a conclusiones más rápidas, pero también menos fiables. Parece que juzguemos porque no tenemos tiempo para pensar.

Según una encuesta del Instituto de Demoscopia Emnid, los hombres de buena apariencia, bien plantados y con abundante cabello tienen más posibilidades de obtener un buen empleo que los calvos, bajos y gordos. Me parece que no hace falta ningún

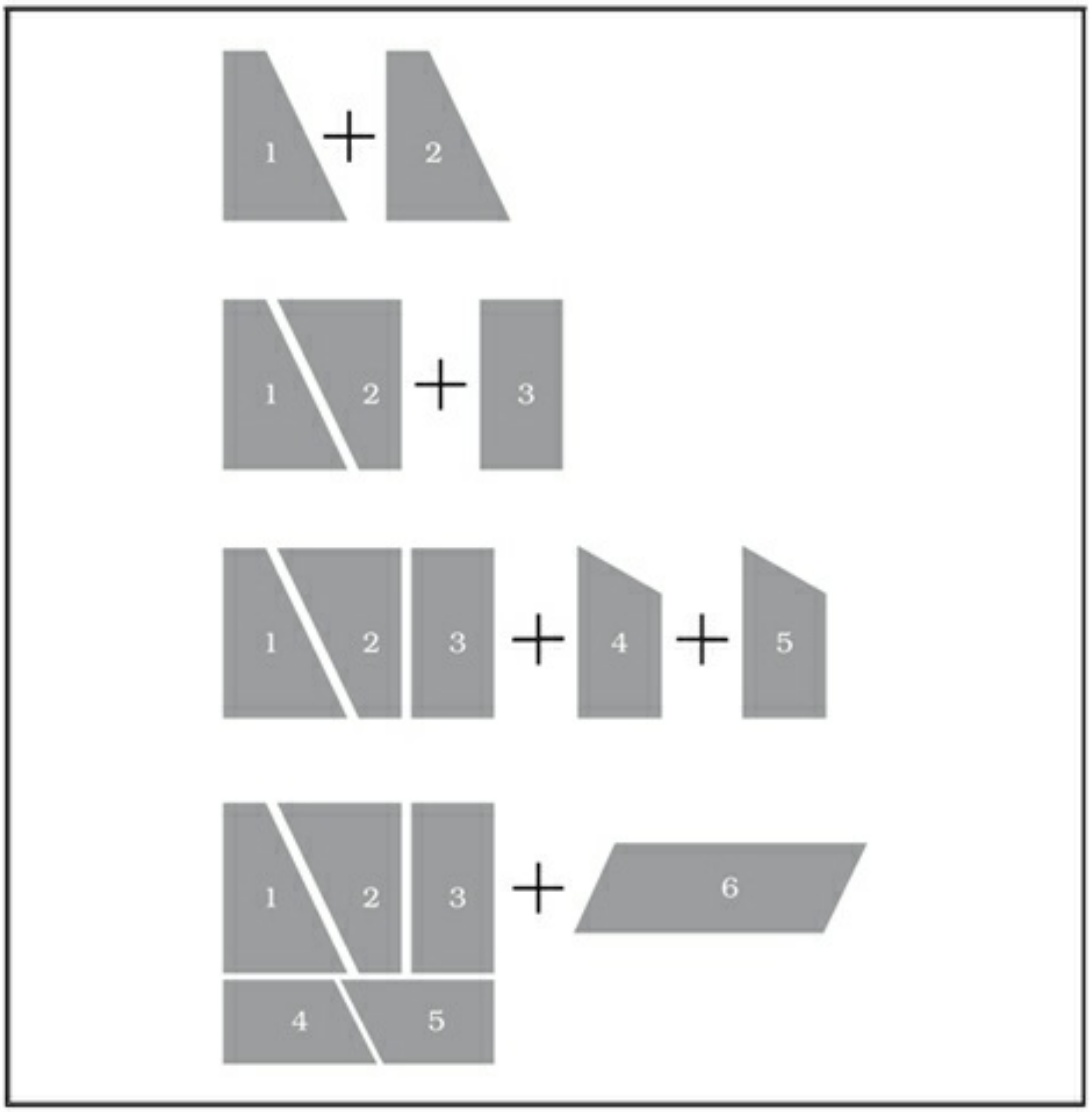
comentario sobre lo ilógico del tema.

En el capítulo anterior hemos visto cómo los esquemas suelen ser dicotómicos, del tipo blanco-negro y esa simplicidad también puede ser terriblemente contraproducente. Ya en 1968 Jean-François Manzoni y Jean-Louis Barsoux, de la Escuela Superior de Economía, observaron esquemas dicotómicos en la calificación que hacían los jefes de sus subordinados. Según su estudio, el 90 por ciento de los jefes dividen a sus subordinados en un grupo «in» y en otro «out». Partición que se hace firme en la misma semana de incorporación. A los trabajadores del primer grupo los suelen tratar con igualdad de derechos, mientras a los «out» los consideran subordinados de segundo rango a quienes deben aplicarse las normas y con autoridad. Las injusticias que pueden esconderse debajo de esta categorización simplista pueden ser descomunales.

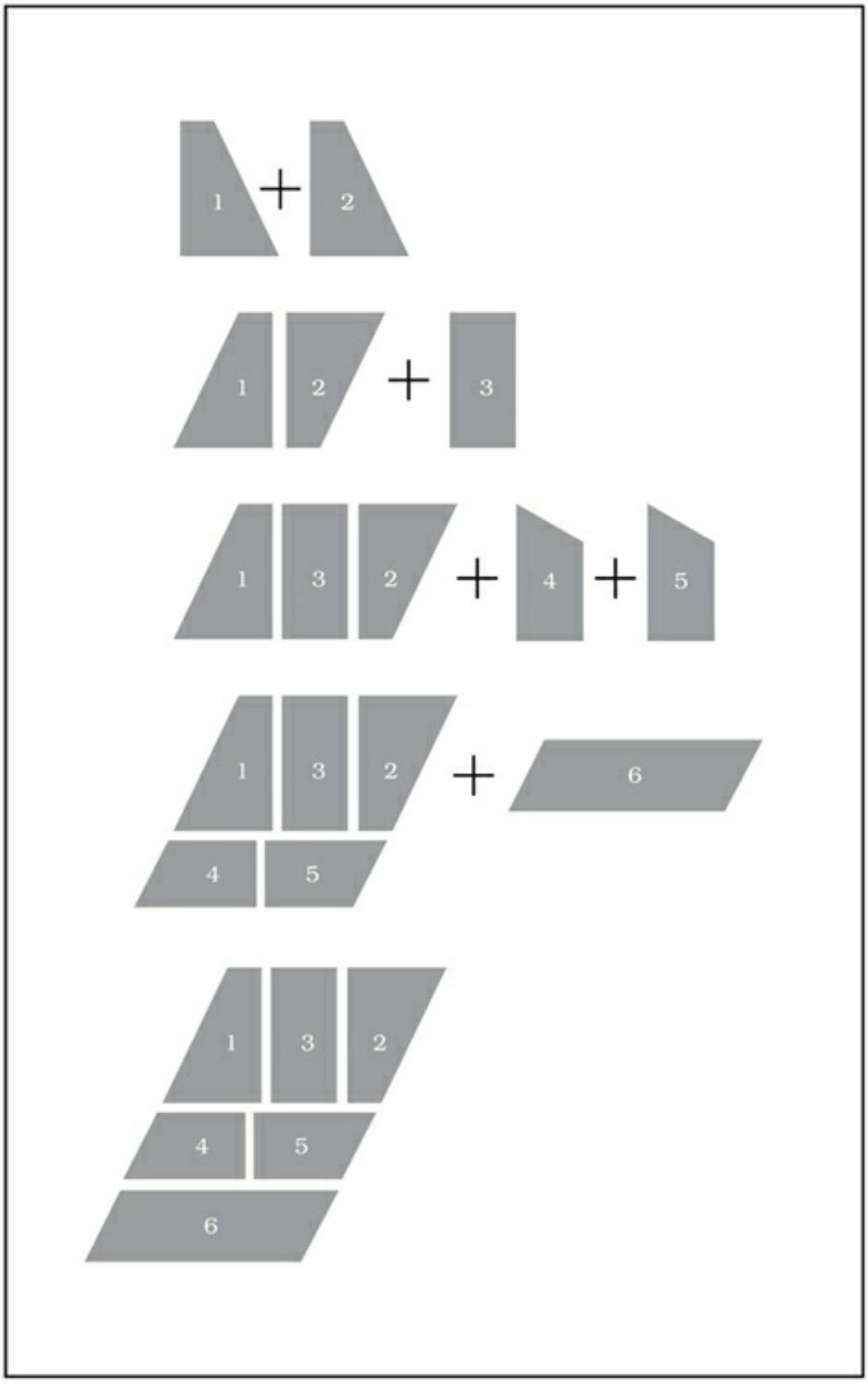
Otro gravísimo error automático que cometemos cuando juzgamos a los otros es la proyección. Esto es pensamos que los otros funcionan con nuestros parámetros. Michael Greenberg, además de periodista y escritor, es padre de una joven con trastorno bipolar. Las personas que son diagnosticadas como bipolares viven en una montaña rusa, en algunos momentos están subidas en la euforia y en otros sumidas en profundas depresiones. Antes de ser diagnosticada los padres no percibían sus pensamientos y conductas como patológicos, sino que cada uno realizó su propia interpretación. La madre que vivía en el campo, meditaba y era vegetariana creía que el cuadro psicótico era una especie de clarividencia *new age.* Y en cambio, el padre lo interpretaba como balbuceos de una brillante escritora a la que se le agolpaban las palabras en la cabeza. Su mente se proyectaba en la cabeza de su hija. Tal y como reza el proverbio: «Cree el ladrón que todos son de su condición».

Las creencias tiñen las interpretaciones que hacemos de los demás pero incluso interfieren en procesamientos de información más lógicos, como la solución de problemas.

Fijémonos en el siguiente dibujo. En él se representan piezas que reciben los sujetos de un experimento con la instrucción de que vayan construyendo figuras. Tal como nos explica Edward de Bono es su libro *El pensamiento lateral,* cuando a los sujetos de las investigaciones se les presentan las piezas 1 y 2 y se les pide que las combinen para formar una figura de fácil descripción, construyen un cuadrado (tal como se ve en la figura). Si se les pide que añadan la pieza 3 para construir otra figura, construyen un rectángulo. Con las piezas 4 y 5 vuelven a construir un cuadrado. Al final cuando se entrega la pieza 6, como no se ajusta al modelo que han ido siguiendo, se quedan encallados y no saben encontrar la solución. Esto es, los sujetos son incapaces de construir una figura con esas seis piezas.



A continuación podemos ver la solución de este puzle.


1
2
1
2
3
1
3
2
4
5
1
3
2
6
4
5
1
3
2
4
5
6

La solución consistía en construir romboides en lugar de cuadrados. ¿Por qué nos resulta tan difícil? Pues porque vivimos en un mundo de cuadrados. Levantemos la vista del papel y fijémonos en la habitación en la que nos encontramos. ¿Cuántos cuadrados y romboides vemos? Nuestro alrededor está plagado de cuadrados y rectángulos. En nuestros esquemas tenemos el cuadrado como posible figura y no el romboide. Si habitáramos en un lugar rodeados de romboides, hubiéramos solucionado con facilidad el problema. Definitivamente ¡somos cuadriculados!

Nuestras concepciones además de dedicarse a interferir en los juicios sobre los demás y en nuestros razonamientos sobre los problemas, siempre se proponen construir un futuro. Y así van diseñando expectativa tras expectativa. ¡Qué miedo que los diseñadores de la visión de nuestro futuro sean los esquemas que siempre tienden a simplificarlo todo!

Cuando plantamos una semilla y nos imaginamos la planta que de ella germinará es imposible que nuestra imagen coincida exactamente con la planta final. Quizás las hojas sean de un tono diferente, la forma más alargada, menos frondosa... Hay tantos detalles que es imposible que coincidan con nuestra expectativa. Pues lo mismo sucede con las expectativas que tenemos sobre nuestros hijos, nuestros proyectos de trabajo, sobre cualquier tema. Difícilmente coinciden con la realidad.

El terrible choque de nuestras expectativas con la realidad es lo que nos hace sufrir. Por ello han corrido tantos ríos de tinta sobre cómo deben ser nuestras expectativas. Séneca nos aconsejó NO ser optimistas para evitar frustrarnos. Según este filósofo, si esperamos lo peor, la realidad tendrá más oportunidades de ser mejor de lo que nos esperamos y así sufriremos menos.

Sin embargo, vivir siempre cargados con un futuro negativo en la cabeza no es la solución. Duele enormemente. Son muchas las personas que tienen la mente habitada por pensamientos catastrofistas y su sufrimiento es descomunal.

Dado que las expectativas pueden tener un papel activo en lo que nos pasa, si son negativas es probable que acaben construyendo por sí mismas situaciones de estas características. En cambio, si esperamos lo mejor, nos motivaremos en mayor medida y quizás consigamos cosas más beneficiosas de las que hubiéramos alcanzando partiendo de creencias negativas. El problema en este caso es que si al final no llegamos a lograrlas, la caída será más dura.

Así ¿cómo deben ser nuestras expectativas? ¿Positivas, negativas? La respuesta es como siempre: flexibles.

Hablando en una ocasión con un amigo que estaba buscando empleo, me comentó que creía que en tres o cuatro meses lo encontraría. Su predicción obviamente era posible, pero no segura. Estaba animado con esa sensación de un trabajo más o menos inminente. Sus expectativas eran positivas en cuanto le estaban motivando a enviar currículos y moverse mucho. Pero mientras me lo contaba yo pensaba ¿qué pasará si no se cumplen? Así que le sugerí (no sin sentirme una aguafiestas) que se preparara mentalmente por si no lo encontraba en el tiempo previsto, que pensara cómo se las podría apañar en ese caso. Estuvimos hablando durante todo un trayecto en coche sobre el tema. Existe un

proverbio que resume muy bien hacia dónde se dirigió el final de nuestra conversación: «Debemos esperar lo mejor, pero estar preparados para lo peor». Frase que refleja lo que sería una expectativa flexible.

No podemos pensar objetivamente, no podemos dejar nunca de lado nuestra subjetividad al juzgar, planificar, solucionar problemas... Estemos al caso, pues, de nuestras segurísimas distorsiones.

La emoción

«Sentir es una manera sofisticada de pensar».

Paul Slovic

Hasta el momento hemos visto cómo nuestras creencias influyen peligrosamente en nuestra atención, percepción, memoria, lenguaje y pensamiento. Ahora veremos cómo las emociones tampoco esquivan la dañina repercusión de nuestros esquemas.

Richard Lazarus fue uno de los psicólogos que con más profundidad analizó el origen de las emociones. Sus teorías, como queda patente en su libro *Estrés y procesos cognitivos* las sustentó en multitud de investigaciones empíricas. La idea principal de las mismas no es en absoluto nueva. De hecho ya vivía en la mente de los filósofos griegos:

«Lo que turba al hombre no son los sucesos que le acontecen sino lo que piensa de ellos».

Epícteto

No son las situaciones las que determinan nuestras emociones sino cómo las vemos. La emoción depende de la interpretación del acontecimiento, y esa valoración de la situación a su vez depende de nuestras creencias y valores. Por eso si nuestras preconcepciones determinan las emociones, su análisis será una forma indirecta de conocer nuestras creencias.

En otras palabras las emociones hablan de nosotros mismos. Vamos a analizar algunas de las más estudiadas.

El enfado

El enfado (ira o enojo) es una emoción desagradable que sentimos cuando vivimos la situación como una ofensa humillante a nosotros o a los nuestros. Su objetivo es preservar la autoestima y la estima social. Si una persona suele estar siempre enfadada; si es de aquellas que parece estar enojada con el mundo, ¿qué nos estará señalando este enfado permanente? Pues que lo vive todo como un ataque personal hacia ella o los suyos. Y si seguimos explorando es probable que nos encontremos con un autoconcepto negativo. Detrás del enfado constante, puede existir esta creencia.

El miedo y la ansiedad

El miedo la ansiedad son emociones existenciales, en tanto que las experimentamos cuando sentimos amenazada nuestra identidad. ¿Qué diferencia a dos personas que, ante la misma situación, una la vive como una amenaza experimentando ansiedad y otra la percibe como un reto? Sobre todo los recursos de los que cree disponer. Si un individuo piensa que posee muchos recursos para afrontar la situación (inteligencia, amigos, habilidades sociales...), la vivirá como una posibilidad de utilizarlos; mientras que si otra no cree tenerlos la experimentará como una amenaza. ¡Atención!: no son los recursos reales sino los que creemos tener los que generan la emoción. Son las creencias y no la realidad lo que determina la ansiedad.

La culpa y la vergüenza

La culpa y la vergüenza son emociones sociales. La culpa supone reconocer que hemos violado un imperativo moral; mientras que la vergüenza implica asumir que no hemos estado a la altura de nuestro ideal del yo. Detrás de una persona que siempre experimente culpa, probablemente encontraremos valores muy rígidos: «Una buena madre ha de vivir al cien por cien por sus hijos». «No puedo decir nunca que NO a un buen amigo».

Mientras que tras un sujeto que tenga tendencia a experimentar vergüenza, encontraremos ideas inflexibles en cuanto a los ideales. Serían aquellas personas que tienen un patrón ideal e impecable de cómo deben comportarse en cualquier situación, y cuando se desvían del mismo sienten una vergüenza terrible.

La tristeza

La tristeza es una emoción vinculada a circunstancias vitales desfavorables y se produce cuando percibimos una pérdida importante en nuestra vida. Por tanto las personas que suelen estar tristes serían aquellas que tienden a vivir las situaciones como pérdidas y no como cambios. En la vida todo son cambios, si miramos hacia atrás los podemos vivir como pérdidas, si nos enfocamos hacia el futuro es más fácil que los podamos ver de otra forma. Dejar el trabajo, romper con la pareja, que se nos case un hijo, ¿es una pérdida?

Experimentar enfado, miedo, tristeza, culpa, vergüenza es humano, es normal. Sólo si fuéramos autómatas no sentiríamos este tipo de emociones. Sin embargo, cuando una de estas emociones es constante: vivimos con miedo permanente, enfadados todo el día, con tristeza constante... nos tenemos que preguntar qué esquema rígido hay detrás y es responsable de este estado tan instalado en nosotros.

El poema de Rumi «La casa de huéspedes» es una bella reflexión sobre cómo nos hablan las emociones.

«Ser un humano es como estar en una casa de huéspedes.

Cada mañana una nueva llegada.
Una alegría, una depresión, una maldad,
algunas percepciones momentáneas, que aparecen como visitantes inesperados.
Dales la bienvenida y atiéndelos a todos ellos
¡Incluso si llega un grupo de lamentos
que barren violentamente tu casa y la vacían de muebles!
Aun así, haz los debidos honores a cada invitado.
Quizás te esté enseñando algo para tu regocijo...».

Además de las creencias, nuestros valores también están implicados en las emociones que sentimos. El peso con el que los cargamos también será un factor crucial que determinará nuestras emociones. Si a algún aspecto de nuestra vida le damos una importancia desproporcionada, fijo que cualquier inconveniente relacionado con el asunto nos provocará grandes emociones. Los deportistas de élite que sólo viven para su profesión, suelen tener sentimientos muy intensos ante cualquier derrota deportiva; las madres que sólo están pendientes de sus hijos, cualquier problema que ellos vivan, lo sienten con muchísima intensidad; los hombres que sólo piensan en su trabajo, caen en una depresión profunda cuando se jubilan. En cambio, si nos sustentamos en muchos pilares: el trabajo, la familia, la pareja, las aficiones... si nos falla uno, nos podemos apoyar sobre otro. La importancia de todo queda más diluida.

«La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante».

ANTONIO GALA

LA SALUD

«Una colección de pensamientos debe ser una farmacia donde se encuentra remedio a todos los males».

FRANÇOIS MARIE AROUET, 'VOLTAIRE'

Hemos verificado cómo nuestros encuadres mentales pueden resultar demoledores porque determinan lo que atendemos, cómo recordamos, cómo percibimos y nuestras emociones, pero la influencia de las casillas de nuestra mente va más allá y afecta incluso nuestra salud.

Todos conocemos bien el significado de «enfermedad psicosomática». Una dolencia recibe este calificativo cuando se supone que tiene una causa mental. Las úlceras de estómago o los ataques cardíacos son dos ejemplos claros. Sabemos que el estrés puede ser una de las causas principales.

Si realizamos un repaso de las distintas enfermedades podremos comprobar cómo el

estrés y en general las emociones negativas pueden desempeñar un papel ¡en todas las afecciones!

Emociones y salud

La caída del cabello o las enfermedades de la piel suelen agravarse cuando vivimos épocas de estrés. En algunas ocasiones la infertilidad puede deberse exclusivamente a la vivencia de emociones negativas. Todos habremos oído casos de mujeres que han intentado quedarse embarazadas por todos los medios y al no conseguirlo han decidido adoptar a un niño. Y una vez adoptado, al dejar de vivir con la presión psicológica, se han quedado embarazadas.

Tanto las enfermedades respiratorias como el asma o las digestivas como el colon irritable se agravan también bajo estrés.

De todas formas podríamos seguir creyendo que existen enfermedades en las que los sentimientos no intervienen para nada. Por ejemplo las infecciosas, donde está claro que son provocadas por la acción de virus o bacterias. Pero incluso en ellas las emociones pueden ejercer un papel determinante. Son muchos los estudios que demuestran que el sistema inmunitario de los estudiantes en épocas de exámenes se encuentra más «deprimido»; es decir, no tan activo como en periodos donde no hay tanto estrés. Por ese motivo es más probable que durante los exámenes contraigan una enfermedad infecciosa como podría ser la gripe.

Todas las enfermedades están relacionadas con nuestras emociones y pensamientos.

Creer y sanar

Junto con el estrés las creencias también intervienen en nuestra salud. El poder de nuestros pensamientos sobre nuestro cuerpo puede llegar tan lejos que parece casi de ciencia ficción.

Hace muchos años asistí a una conferencia que daba un dermatólogo ya jubilado. La charla se titulaba algo parecido a «Psicología y piel». El doctor se dedicó a explicarnos casos en los que había visto cómo aspectos psicológicos de sus pacientes se reflejaban en su piel. Todavía recuerdo uno de ellos por lo mucho que me impactó. Se trataba de un hombre que tenía un tipo de dermatitis extraña que por entonces no se sabía qué la provocaba. Explicó que por aquellos tiempos unos investigadores americanos habían descubierto como causante de dicha dermatitis una sustancia química que se encontraba en algunos alimentos, productos de higiene y tejidos textiles. Así que le facilitó a su paciente un listado de todos estos productos y le recomendó que NO los utilizara. Era una lista muy extensa. Al cabo de cierto tiempo el paciente volvió muy contento a su consulta porque su dermatitis había desaparecido por completo. Lo curioso viene ahora. El paciente le comentó: «Doctor, no sabe lo difícil que me ha resultado utilizar sólo los

productos de la lista». ¡Había entendido las instrucciones totalmente al revés! Y se había curado.

Las creencias pueden llegar a determinar el comportamiento de nuestra fisiología. ¡Hay tantos ejemplos! Si creemos que un determinado fármaco es muy potente, es mucho más probable que nos ayude a curarnos que si no tenemos confianza en él. En la actualidad la comunidad médica parte de la existencia de esta influencia denominada «efecto placebo». Por eso cuando se quiere demostrar la efectividad de un tratamiento, es imprescindible llevar a cabo una investigación con dos grupos de pacientes, a un grupo se le administra el fármaco real y al segundo un medicamento placebo (como una pastilla de azúcar). Los pacientes no saben en cuál de los dos grupos se encuentran, y por tanto desconocen si están recibiendo el medicamento real o el placebo. Sólo en el caso en que la proporción de personas curadas en el grupo que ha recibido el fármaco auténtico sea estadísticamente mayor que el grupo placebo se puede concluir que el tratamiento es efectivo.

Lo que resulta asombroso es que en la mayoría de estudios en el grupo placebo, es decir, en aquel que se toma «la pastilla de azúcar» siempre hay un porcentaje de personas que se curan. Tal como nos indica Albert Figueras en *Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales,* en el caso de trastornos digestivos algunos estudios obtienen un 68 por ciento de curación con placebo y un 80 por ciento cuando se toma tratamiento activo, lo cual nos lleva a la conclusión de que sólo un 12 por ciento se cura gracias al medicamento.

¿Y las intervenciones quirúrgicas? ¿Nuestras creencias pueden afectar también su efectividad? En 1994 Bruce Moseley, un cirujano del Hospital de Veteranos de Houston, decidió contestar a esta pregunta. En concreto se propuso investigar si la artrostomía era realmente efectiva. Esta intervención se realiza en personas con problemas de rodilla y consiste en eliminar partículas de cartílago que se han desprendido. Con el fin de estudiar la efectividad de esta técnica decidió someter a algunos pacientes a una simulación de esta operación. Dieron su consentimiento 180 personas, ellas sabían que a algunas se les sometería a una artrostomía real y a otras a un mero simulacro. A lo largo de dos años los investigadores ejercieron un control regular sobre todos los pacientes. Ni en un solo caso de los sometidos al simulacro, el paciente se sintió peor. Habían desaparecido los dolores y podían andar con la soltura de los realmente operados. Unos resultados que dan mucho que pensar.

Creer puede ser sanador. Todos conocemos casos de personas que han acudido a curanderos que les han practicado los rituales más absurdos y han sanado. O ejemplos de creyentes religiosos que han vivido curaciones que ellos han etiquetado como milagrosas. Estos casos no se pueden explicar de forma científica. Las interpretaciones que suelen darse son de tinte espiritual, mágico o esotérico. Dado que está comprobado empíricamente el efecto de los pensamientos sobre el cuerpo, una explicación plausible es que estas curaciones se han producido gracias a que las personas afectadas creían con firmeza en su ritual.

En *El aprendizaje de la serenidad* Rafael Navarrete nos brinda un poderoso ejemplo:

«El 19 de julio de 1967, Arthur Paul asistió a una ceremonia que se repite cada año: andar descalzos sobre brasas de fuego. La ceremonia se celebra en una pequeña ciudad costera de Sri Lanka llamada Tamil, a unos cien kilómetros al norte de Colombo. Como en todos los años anteriores, el sacerdote de Tamil se presenta en la plaza del poblado acompañado por un grupo de voluntarios que, con los pies desnudos, se desplazan andando desde un lado hasta otro de un foso lleno de ascuas encendidas. Algunos de los acompañantes se retiraron inmediatamente del fuego entre fuertes alaridos; pero otros, los que tenían fe y creían posible la aventura, atravesaron una y otra vez el foso, como si pasearan sobre un lecho de arena. ¿Cuáles son las leyes en un sueño? Aquellas que soñemos. El fuego quema. El fuego no quema».

Todavía no sabemos hasta dónde puede llegar el efecto de nuestras concepciones. Está claro que así como la comunidad científica desarrolla múltiples líneas de investigación respecto a tratamientos médicos, deberíamos explorar cómo podemos utilizar nuestras creencias para sanar nuestro organismo.

Creer y enfermar

El desconocido poder de nuestros esquemas puede resultar beneficioso pero también muy perjudicial. De hecho existe el concepto «efecto nocebo» para describirlo. Si creemos que algo nos enfermará, es más probable que lo consiga. Si leemos los efectos secundarios de un medicamento y creemos que es probable experimentarlos, tendremos más puntos para sufrirlos en realidad.

Una muestra cotidiana la constituyen las personas hipocondríacas en las que el miedo a creer que están afectadas de alguna enfermedad les lleva a centrar su atención en una determinada función biológica, lo cual en algunos casos puede conllevar la formación de síntomas orgánicos reales.

Un ejemplo muy llamativo de la creación de síntomas reales a partir de la imaginación, lo encontramos en los embarazos psicológicos. Estos embarazos se dan sobre todo en mujeres que creen estar embarazadas y esta idea las lleva a experimentar los síntomas típicos: la menstruación se retira durante unos nueve meses, aumenta el volumen abdominal, las glándulas mamarias secretan leche, experimentan náuseas y vómitos...

¡Cuidado con nuestras creencias! Si pensamos que nuestra salud es muy débil, ¿dónde nos podrá llevar esta mentalidad? Claro que es probable que tengamos esta idea porque en el pasado hemos sufrido múltiples trastornos, pero una vez instalada y grabada en nuestra mente también puede contribuir a que cada vez nuestra creencia sea más real.

«El mayor de todos los males es creer que los males no tienen remedio».

LEÓN DAUD

Reflexionar sobre nuestros propios esquemas

Hemos analizado las infortunadas consecuencias que puede tener a veces nuestra forma de ver el mundo. Detrás de cada sufrimiento suele haber un esquema inadecuado. ¿Cómo podemos conocer nuestros propios esquemas? ¿Qué podemos hacer para que nos afecten menos?

La reestructuración cognitiva

Como hemos comprobado, nuestras emociones más habituales pueden darnos pistas de qué creencias se esconden en el fondo de nuestra mente. Existe un ejercicio que forma parte de las técnicas de reestructuración cognitiva que nos puede ayudar a llevar a cabo este análisis.

Debemos convertirnos en nuestros propios observadores, estar atentos a las emociones que experimentemos a lo largo del día. Observar si nos alteramos, disgustamos, nos apenamos... En el momento en que surja alguna emoción debemos atrapar el pensamiento que la precedía. Siempre hay un pensamiento. A veces son ideas muy rápidas que se nos cruzan por la cabeza y que casi no las notamos, pero su estela es el sentimiento que nos dejan. Así que si hay emoción, el pensamiento ha aparecido seguro. Por tanto se trata de que cuando sintamos alguna emoción, nos detengamos un instante para ser capaces de detectar qué idea nos ha cruzado por la mente.

Imaginemos que le decimos a nuestro hijo que arregle su habitación y nos espeta: «Después», y ese simple «después» nos pone de los nervios. ¿Por qué? Pues por lo que hemos pensado, quizás algo así como «nunca me hace caso», «será toda la vida un desordenado». Tenemos que observar la situación que nos provoca la emoción, qué emoción sentimos en concreto y qué pensamiento hay detrás.

Para llevar a cabo todo esto de forma ordenada realizaremos a diario la siguiente actividad. El ejercicio consiste en llevar una especie de diario en el que al finalizar el día apuntemos estas vivencias de manera esquemática:

Situación	Emoción	Pensamiento
Mi hijo me ha dicho «después» cuando le he mandado ordenar la habitación.	Enfado, irritabilidad.	«Nunca me hace caso» «será toda la vida un desordenado».

Cuantos más días rellenemos nuestro diario más aprenderemos a autoobservarnos. Lo importante es hacerlo en el momento del día que estemos tranquilos para poder analizar las situaciones y los pensamientos que nos han alterado a lo largo de la jornada con calma. En el ejemplo anterior los pensamientos han sido: «nunca me hace caso» y «será toda la vida un desordenado». Cuando analizábamos en el capítulo anterior cómo eran nuestros esquemas, pudimos constatar que éstos suelen ser muy extremos, dicotómicos, rígidos y lo vemos porque suelen emplear las palabras «nunca, siempre, todo, nada...».

Estas expresiones no definen la realidad con sus matices, sino que la exageran al extremo y por ello no es de extrañar que nos alteren.

Desde la tranquilidad deberemos pensar cuál hubiera sido el pensamiento adecuado. Por ejemplo: «Este "después" es la respuesta típica de muchos adolescentes. No voy a desesperarme, ya pensaré qué debo hacer».

Es evidente que cuando estamos en calma todo es mucho más fácil, pero si nos analizamos a diario nos será más sencillo ir incorporando esta forma de pensar en los momentos peliagudos que se nos presenten.

Y aunque no consigamos cambiar nuestra forma de pensar por completo, con este ejercicio de análisis de pensamientos lograremos distanciarnos de ellos. Es decir conseguiremos observar a los pensamientos como algo de «fuera» «analizable». Y cuando las ideas se sacan fuera, su influencia se reduce. Así que practiquemos.

Redirección de la atención

Sabemos que los esquemas mentales dirigen la atención hacia ciertos aspectos de las situaciones, igual que lo hacen hacia algunos recuerdos. Cuando nuestro estado de ánimo es negativo resulta muy peligroso que las creencias tomen el control remoto de a lo que vamos a prestar atención y a recordar. Todo será oscuro y todavía nos entristeceremos más. Así que es urgente que aprendamos a redirigir nuestra atención. Que tomemos el mando y no se lo dejemos a nuestras peligrosas creencias.

Para este aprendizaje haremos los siguientes ejercicios en cualquier momento, ahora, cuando estemos tumbados en la cama, en la playa o sentados en el sofá, cerraremos los ojos y prestaremos total atención a todo lo que somos capaces de oír. Nos fijaremos en si hay algún ruido de fondo de algún aparato, si oímos voces, coches, el crujir de los muebles, el canto de los pájaros y dedicaremos cinco minutos a escuchar. A no ser que nos encontremos en un sitio muy silencioso, ¡nos sorprenderemos de la cantidad de sonidos que nos están entrando en el cerebro sin enterarnos! Normalmente sólo nos enteramos de los sonidos que a nuestra atención le daba la gana de seleccionar, o si nuestra atención está centrada en nuestros pensamientos probablemente no notamos ninguno.

Podemos ir más allá y detenernos a sentir todas las sensaciones o los cambios de nuestro cuerpo: ¿Qué temperatura percibimos en los pies, en las manos...? ¿Notamos los pantalones, la camisa, su roce con nuestro cuerpo? ¿Qué olores flotan en el ambiente? Es increíble comprobar todo lo que nuestro cerebro está captando, aunque no nos percatemos.

Este ejercicio de prestar atención también lo podemos realizar cuando nos estamos duchando. La ducha es un placer y un privilegio que por desgracia no disfrutan todos los miembros de nuestra especie. ¿Qué hacemos cuando nos duchamos? Lo normal es que estemos pensando qué tenemos que hacer a primera hora de la mañana, qué ropa nos pondremos, si encontraremos tráfico... ¿Y si nuestra atención en lugar de dirigirse a todos

estos pensamientos se dirigiera a las sensaciones que está experimentando nuestro cuerpo, a la grata temperatura del agua, al olor del jabón, a la sensación del chorro de agua que nos cae sobre el cuerpo...? Si tomamos las riendas de nuestra atención y la dirigimos a las sensaciones que provienen de nuestros cinco sentidos, estaremos practicando lo que se denomina *mindfullnes,* lo que en español se traduciría por «atención plena». Y en realidad estaremos practicando lo que tantos sabios nos aconsejan: vivir el presente.

«Si cuando uno está lavando los platos, está pensando en la taza de té que se tomará al acabar, está cultivando un modo de conciencia en el cual cuando está tomando el té estará pensando en el paseo que va a dar después y de este modo, uno nunca está en lo que está. Lavar los platos con atención plena significa lavar los platos por el placer de lavar los platos».

THICH NATH HANH

Durante una sesión de grupo con pacientes aquejados de dolor crónico, les expliqué la técnica de «atención plena» y les animé a que la practicaran. Les aconsejé que eligieran un momento del día y que se propusieran vivirlo con los cinco sentidos. Podían escoger, por ejemplo, la ducha, un paseo o cualquier otra actividad.

A la siguiente sesión una de las mujeres del grupo vino entusiasmada. Alegría que nos contagió a los demás. Nos explicó, de forma muy divertida, que ella había escogido prestar atención a todo mientras daba un paseo. El recorrido era uno que solía hacer con frecuencia, lo curioso, y por eso vino con tantas ganas de contárnoslo, es que le había parecido un paseo diferente por completo. Iba acompañada por su hija y nos contaba que constantemente le preguntaba pero ¿este escaparate ha estado siempre aquí?, ¿estos árboles? Y cuando nos contó que incluso ¡descubrió una calle nueva por la que nunca había pasado!, no pudimos contener la risa. Normalmente vamos con el automático puesto y no nos enteramos de nada.

Vivimos como dormidos

«Frecuentemente vivimos en nuestras cabezas, en nuestras preocupaciones y proyectos: así el sol de la vida, la presencia de los seres queridos, la luz de la tarde... apenas si pueden rozar la superficie dormida de nuestros sentidos».

RAFAEL NAVARRETE

Tomar las riendas de nuestra atención nos hará vivir más. Acabamos de comprobar la necesidad de aprender a fijar la atención sobre lo que percibimos en cada momento. También es urgente que aprendamos a dirigir la atención hacia los recuerdos o los pensamientos que queramos.

Los pensamientos rumiativos, esos que se repiten sin cesar, además de constituir una experiencia desagradable nos pueden sumir en estados de ánimo muy oscuros. Por eso en estos casos el consejo es siempre «piensa en otra cosa».

El «piensa en otra cosa» no es tan fácil. Primero porque no tenemos dominado el mando de nuestra atención lo suficiente para poder desviarla, y en este caso la única solución es la práctica. Debemos tratar de conseguir el control total de nuestra atención con ejercicios como los expuestos con anterioridad.

Y segundo, el «piensa en otra cosa» es difícil porque a veces no tenemos «otra cosa» en que pensar. Me refiero a que no tenemos nada lo suficientemente atractivo e interesante en nuestras vidas sobre lo que podamos reflexionar. Cuando estamos enamorados, en ese estado de alteración en el que nuestro amor es lo más importante del universo, cualquier problema parece pequeño porque tenemos algo que nos ocupa por completo la atención. Así que debemos enamorarnos, no hace falta que sea de otra persona. El objeto de nuestro amor puede ser un proyecto, una ilusión, ayudar a los demás... Necesitamos tener en el cerebro lugares hermosos hacia los que desviar la atención.

Con los ejercicios y las reflexiones de este apartado en el bolsillo, vamos a proponernos estos dos objetivos: analicemos los pensamientos que predicen nuestras emociones y tomemos el mando de nuestra atención. Practicar el alcance de estos objetivos nos ayudará a arrinconar los pensamientos negativos y dejar mucho espacio para las sensaciones positivas. Y vivir con esas sensaciones de trasfondo es a lo que debemos aspirar.

Hasta aquí hemos visto las limitaciones y la peligrosidad de nuestros esquemas. Del mismo modo hemos comprobado la urgencia de flexibilizarlos y la utilidad de algunos ejercicios para lograrlo. En los próximos capítulos, seguiremos profundizando en cómo flexibilizarnos en tres grandes áreas. Aprenderemos cómo aumentar la flexibilidad: con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

4
Flexibilidad con uno mismo

«La batalla más difícil la tengo todos los días conmigo mismo».

NAPOLEÓN BONAPARTE

Nuestras circunstancias suelen ser los objetivos de nuestras críticas. Nos quejamos de cómo nos tratan los demás, de las condiciones de nuestro trabajo, de las presiones que sentimos por todos los costados. Nos encantaría que todo fuera menos agobiante.

Supongamos que existiera un ser «organizador de vidas» y nos propusiera el siguiente trato: «Te puedo dar un solo tipo de flexibilidad; o bien puedo otorgarte la oportunidad de que las circunstancias que te rodean sean más cómodas, pero tú seguirás siendo igual de exigente contigo mismo; o bien te regalaré flexibilidad en tus autoexigencias, te sabrás tratar mejor a ti mismo, aunque tu situación exterior seguirá igual». ¿Qué elegiríamos? Pensémoslo bien. Si aprendiéramos a ver las situaciones de diferentes formas, si supiéramos reforzarnos a nosotros mismos, perdonarnos, rebajar nuestras autoexigencias, no culpabilizarnos las situaciones externas de rebote nos parecerían muy diferentes, no nos afectarían tanto. Incluso de agobiantes pasarían a ser cómodas. En cambio, si nos modificaran lo externo pero continuáramos igual de rígidos, ¿notaríamos mucho avance en nuestras vidas?

«Nada ha cambiado, sólo yo he cambiado, por lo tanto, todo ha cambiado».

MARCEL PROUST

Lo esencial es aprender a ser flexible con uno mismo. Se nos antoja muy difícil porque muchos aspectos parecen imposibles de cambiar. El más obvio es nuestra historia, ¿cómo vamos a modificar el ayer, si el pasado pasado está?

NUESTRA HISTORIA PERSONAL

Nuestro pasado ¿nos determina?

«Nunca es tarde para tener una infancia feliz».

DICHO ESCANDINAVO

Albert Ellis estudió las creencias que poseemos los humanos. Una de las más perjudiciales es: «El pasado tiene mucho que ver con el presente; lo determina absolutamente».

El colectivo de psicólogos somos en parte responsables de que esta idea se encuentre tan arraigada. En especial los psicoanalistas. Si se entienden sus ideas de forma simplista, parece que todo trastorno psicológico se deba a un trauma (normalmente infantil).

Las personas deprimidas suelen explicar a los demás y a ellas mismas todos los percances graves que han vivido a lo largo de su vida para justificar su ánimo. Pero todos sabemos por experiencia que son numerosas las vivencias duras que sufre mucha gente y no tienen por qué ser sólo los deprimidos los que las hayan padecido de mayor magnitud. Podemos encontrarnos individuos deprimidos cuya existencia no haya sido especialmente difícil y personas que gozan de una buena salud mental con una infancia realmente aterradora. Así que sólo con esta observación podemos deducir que el pasado no nos determina tanto como solemos suponer.

Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, nos cuenta en *La auténtica felicidad* que hace unos cincuenta años muchos psicólogos, arrebatados por el entusiasmo generado por la idea de que la infancia tiene gran impacto en el desarrollo adulto, empezaron a buscar exhaustivamente respaldo a sus teorías. Esperaban encontrar efectos destructivos de los sucesos negativos de la infancia en la edad adulta, como la muerte del padre o de la madre, el divorcio, enfermedades físicas, malos tratos, abandono y abusos sexuales. Se realizaron encuestas a gran escala para relacionar la salud mental adulta con las pérdidas durante la infancia. Los efectos que se hallaron fueron mucho más pequeños que los que se esperaban. Por ello Seligman acaba por concluir que los sucesos negativos de la infancia no gobiernan forzosamente los problemas adultos.

Un estudio que refleja muy bien esta idea fue el realizado por otros investigadores de la psicología positiva: Werner y su equipo de colaboradores. Se llevó a cabo con 698 niños nacidos en Hawai en condiciones muy desfavorables. Treinta años después de estudiar a estos menores, los volvieron a entrevistar; esto es, ya en su edad adulta. El 80 por ciento de los niños se desarrollaron como adultos competentes y bien integrados. Su dura infancia no los abocó irremediablemente a una vida desastrosa.

Los sucesos que vamos viviendo a lo largo de nuestra existencia no nos afectan directamente. Lo que nos influye es cómo los interpretamos y cómo los afrontamos.

Uno de los ejemplos más claros e impactantes lo podemos encontrar en Victor E. Frankl. El relato de su vida descrito en *El hombre en busca de sentido* es una de esas historias que se leen y ya quedan dentro de uno para siempre. Lo que le tocó vivir junto a millones de prisioneros en los campos de concentración es espeluznante y todos sabemos que no hay palabras para describirlo. Él, como muchos otros, perdió a su familia, padeció hambre, frío y sufrió todo tipo de brutalidades.

Muchos de esos prisioneros acababan suicidándose pero otros muchos luchaban por vivir. Frankl fue uno de esos luchadores. Él como psiquiatra analizó el porqué de estas diferentes reacciones y llegó a la conclusión de que lo que más diferenciaba a las

personas que se rendían de las que no era el sentido que le daban a esas terribles vivencias. Para él el sentido se encontraba en todo lo que estaba aprendiendo. Creyó que ese dolor podría servir para entender con más profundidad al ser humano y le serviría para ayudar a muchísimas personas. Y así fue, esa experiencia le llevó al diseño de la logoterapia y por eso se ha convertido en uno de los más famosos psicoterapeutas del siglo XX.

El sentido que le otorgamos a lo que vivimos resulta clave: «Tres albañiles estaban desempeñando la misma tarea, cuando un hombre que desde hacía rato los observaba se acercó a ellos.

El hombre le preguntó al primer albañil:

—¿Qué está usted haciendo?

A lo que el albañil respondió:

—¿Acaso no lo ve? ¡Estoy apilando ladrillos!

Y continuó con su trabajo, después de hacer un gesto molesto, debido a que consideraba que el hombre le había hecho una pregunta tonta y de respuesta obvia.

El hombre repitió la misma pregunta al segundo albañil. La respuesta no se hizo esperar:

—¿No ve que estoy levantando una pared?

El hombre, perseverante, volvió a formular la pregunta al tercer albañil quien también respondió al particular interrogatorio, con una amplia sonrisa llena de orgullo, diciendo:

—¡Estoy construyendo el hospital infantil del pueblo!».

¿Cuál de los tres albañiles será más feliz? ¿Cuál de ellos resistirá mejor las situaciones adversas que se le puedan presentar en su trabajo? La respuesta es obvia. Y nosotros ¿qué sentido le damos a lo que hacemos?

Superar ¿lo insuperable?

Cuando se habla de «resiliencia» es común que se explique como ejemplo la vida de Frankl. Los resilientes se definen como personas que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales ni ven interrumpido su funcionamiento normal, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida en general. Antes se creía que las personas resilientes eran pocas y excepcionales. Hoy los estudios demuestran que la resiliencia es un fenómeno común entre las personas que se enfrentan a experiencias adversas.

Beatriz Vera, una de las principales investigadoras españolas sobre psicología positiva, resalta otro fenómeno común entre las personas que han sufrido circunstancias realmente negativas: el crecimiento. Esto es la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias traumáticas. Después de revisar muchas investigaciones al respecto, concluye que unos dos tercios de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales beneficiarse de su lucha.

«Es un privilegio haber vivido una vida difícil».

INDIRA GANDHI

Parece, pues, que hemos de cambiar la visión de nosotros mismos. Los humanos somos más fuertes y menos vulnerables de lo que pensamos. No nos determina nuestra historia, sino cómo la miramos.

¿Cómo mirar nuestro pasado?

Los hechos que nos han sucedido en nuestra vida no los podemos cambiar, pero sí cómo los interpretamos. Las conclusiones que podemos extraer de todo lo que hemos vivido son incontables, ¿cuáles son las correctas? Esta pregunta es justo el problema. No hay una conclusión correcta. No existe una única respuesta cierta como en los exámenes tipo test.

Cualquier suceso que hemos vivido se puede analizar desde multitud de perspectivas y ninguna de ellas es la verdad absoluta. En todas nuestras vivencias entran en juego muchísimos factores, la mayoría desconocidos. Nunca podremos saber las intenciones de los demás, ni siquiera muchas de las nuestras, sencillamente porque son mucho más inconscientes de lo que suponemos. La única opción es aceptar interpretaciones múltiples. Deberíamos ser un poco más humildes y darnos cuenta de que es imposible conocerlo todo tan a fondo y de una forma tan precisa como para llegar a la conclusión correcta. Todos tenemos sólo una visión parcial de lo que nos sucede, y por tanto las interpretaciones que hayamos hecho de nuestras vidas son sólo una de las posibles entre una enorme multitud.

Cuando hemos experimentado alguna situación dura que nos ha dejado tocados, siempre hay algún amigo que nos aconseja: «Míralo de otra manera». A nosotros nos parece que la única manera de verlo es la nuestra y que quizás haciendo un esfuerzo sobrehumano logremos interpretarlo de otra. Y se nos antoja que este segundo modo de contemplar el problema no será el real, sino sólo una visión consoladora del tema. En el fondo partimos de la idea simplista de que las cosas son como son y, por tanto, sólo se pueden ver de esa manera. Todas las demás formas de verlo son estrategias para intentar consolarnos.

Tengo una amiga médico que trabajaba en una unidad del hospital de mi ciudad. Es una persona que vive a fondo su profesión y trata a sus pacientes con total entrega. Fui a comer con ella justamente el día que le propusieron un traslado forzoso de su unidad a un ambulatorio. Cuando la vi estaba en esa fase en que todavía no te crees lo que te está pasando y lógicamente muy preocupada por su futuro y por cómo digerir todo lo que le estaba sucediendo. Al cabo de sólo dos meses ya estaba bien, es más, contentísima con su nueva situación. Daba las gracias por lo que le había pasado porque ahora se daba

cuenta de que su verdadera vocación era la de médico de familia que de hecho era para lo que se había formado. Ni ella misma se creía que pudiera sentirse tan a gusto y viendo la situación de una forma tan positiva y por eso textualmente me preguntó: «Tú que eres psicóloga ¿estoy utilizando algún tipo de mecanismo de defensa?». Ella partía de la idea de la que solemos partir todos, de que sólo hay una forma de ver las cosas y, por tanto, si primero lo había visto de un modo y ahora de otro, quizás el primero fuera el correcto y objetivo, y la segunda forma más positiva sólo un consuelo que ella misma se había montado. Está claro que no utilizaba ningún tipo de mecanismo de defensa, simplemente que en un primer lugar analizó la situación desde una perspectiva y ahora lo hacía desde un punto de vista diferente.

Cuando atravesamos por cualquier situación dura no nos debemos preguntar: ¿cuál es la interpretación correcta de lo que hemos vivido?, sino ¿cuál es la interpretación útil? En el caso de mi amiga estaba claro, la segunda visión era la útil.

Optimistas y pesimistas

> «Siempre nos mentimos acerca de nosotros mismos. No hay más remedio: no existe una verdad objetiva. Si va a mentirse igualmente, será mejor que las mentiras sean positivas en lugar de negativas».
>
> RICHARD KOCH

Solemos diferenciar a las personas optimistas de las pesimistas por su enfoque de la vida. Las optimistas suelen tener expectativas positivas y éstas les motivan para llevar a cabo muchos proyectos personales y profesionales. A los pesimistas les sucede todo lo contrario. No obstante, el contraste más importante se refiere a cómo atribuyen sus éxitos y fracasos; esto es, a cómo interpretan lo que van viviendo.

Los optimistas consideran que los fracasos son debidos a causas modificables y, por consiguiente, en un futuro los pueden superar y conseguir el éxito. Los pesimistas, por el contrario, suelen culpar del fracaso a alguna característica personal que es imposible cambiar. Pueden decirse que el fracaso depende de algún rasgo de su carácter que consideran inmodificable, como su timidez o su ansiedad... Estas atribuciones causales tienen un efecto profundo en la forma de enfocar su vida.

Han corrido muchos ríos de tinta y se han realizado muchas investigaciones sobre cuál es la visión realista, ¿la de los optimistas o la de los pesimistas? ¡No importa! Lo clave es saber cuáles son las atribuciones más útiles para vivir. Y está claro que las interpretaciones más eficaces para construir un futuro son las de los optimistas.

Todos vamos interpretando lo que nos pasa a nuestra manera, tenemos una especie de relato, de historia de nuestras vidas que les contamos a los demás y a nosotros mismos. Es la historia que nos ha llevado hasta donde estamos. Tenemos todos los hilos bien ligados en ese argumento, todo encaja, nosotros mismos somos un personaje con unas

actuaciones muy bien justificadas, con unos motivos que explican perfectamente nuestra forma de actuar. Motivos, causas que las describimos como si en su día hubiéramos sido muy conscientes de cuáles eran. Es todo como una película con un final resultado de un guion bien detallado. Si aceptamos la historia tal como nos la contamos al cien por cien, la definición de nuestro problema actual permanece estancada dado que para nosotros es el resultado de nuestras vivencias. Según nuestra película, el problema que ahora nos preocupa es la consecuencia que se deriva de todo el argumento. Como no podemos cambiar ese argumento tampoco estamos en condiciones de solucionar el problema.

Este argumento estancado podemos cambiarlo. Si fuéramos capaces de contarle a un guionista profesional los hechos objetivos que hemos vivido, sin ningún tipo de interpretación por nuestra parte, podría montar muchísimas películas por completo diferentes a la que hemos construido. Precisamente esto es lo que proponen algunas terapias denominadas «constructivistas»: montar y contarnos una historia diferente de nuestra vida. La misión del terapeuta en estas terapias, tal como nos lo cuenta William D. Lax en *La terapia como construcción social,* consiste en unirse con los pacientes en el desarrollo de una nueva historia de la vida de estos que les ofrezca una visión algo diferente de su situación.

Sin acudir a ningún tipo de terapia constructivista, Mario Melazzine llevó a cabo esa reinterpretación de su vida. Él es oncólogo y sufre ELA, una enfermedad neurodegenerativa que le ha llevado a perder la movilidad, la capacidad de comer, de beber y de respirar solo. Impresiona cuando describe cómo su enfermedad le ha permitido hacer un nuevo recorrido que le ha llevado a sentirse más verdadero. Su enfermedad le ha hecho cambiar su historia. Aquí tenemos sus palabras: «Lo que nos pasa es que nos contamos historias a nosotros mismos, nos escondemos detrás de ideas y conceptos, y eso falsea la relación con la gente que amamos. Estoy aprendiendo a escuchar, a ser una persona humilde, que no es fácil pero es fundamental, y sobre todo a no dar nada por descontado».

Como Mario, en algunos momentos de nuestra vida algún suceso fuerte nos puede cambiar la perspectiva y de forma espontánea lo vemos todo de una manera muy diferente. Para poner un ejemplo extremo, imaginemos una mujer maltratada psicológicamente; esto es, alguien que comparte sus días con un sujeto que a diario le está soltando: «No sirves para nada», «Eres un desastre»... Lo peor de estos casos es que creen a sus parejas y la historia que ellas mismas se cuentan de su propia vida es realmente penosa. Están convencidas de que son despreciables. Si la protagonista de nuestra historia lograra acabar esta relación y a partir de ese momento se viera rodeada de familia, amigos o una nueva pareja, que la quisieran y le dieran una visión positiva de su persona, es probable que reconstruyera su historia personal, y acabara pensando que la culpa de todo su sufrimiento no se debía a que ella no valía para nada, sino que todo su dolor era causado por un maltratador. Y a partir de aquí su historia pasada cambiaría, y por tanto la proyección de su futuro también.

Las terapias basadas en la construcción se centran en ayudar a crear estos nuevos enfoques sin esperar que la vida nos dé una lección.

Ante nuestro pasado debemos ser creativos e intentar darle cuantas más interpretaciones mejor hasta encontrar una que nos sea útil para encarar nuestro futuro. ¡Se trata de construir nuestro pasado! No es ninguna idea descabellada. ¡Es lo que ya hemos hecho con el que tenemos! En la hermosa novela *Un milagro en equilibrio* Lucía Etxebarria escribe una bonita carta de una madre a su hija recién nacida: «A ti que eres mi sangre, me gustaría haberte transmitido, para el día en que leas esta carta —si lo haces—, que cuando asume una su pasado y sus condicionantes y no intenta ocultarlos y engañarse, y los mira a distancia y con desapasionamiento, cuando una consigue por fin adquirir una visión más amplia sobre la situación en la que vive, es cuando finalmente puede decidir qué papel jugará frente a esta situación, elegir si formar parte activa o pasiva de ella. Y esta decisión debe tomarla frente a una misma a partir del nivel de convicción que tenga sobre la legitimidad de las situaciones que viva, para entonces, y únicamente entonces, plantearse cuándo quiere ser víctima o cuándo no».

Otro ejemplo de persona creativa con su propia historia nos lo ofrece Imre Kertész. Este Nobel de Literatura es otro resiliente como Victor Frankl superviviente del holocausto. Formó parte de una masa de seis millones de personas sin nombres ni apellidos y dentro de ese espanto llegó a preguntarse si en realidad él existía. Sólo consiguió sentirse alguien cuando se dijo «tengo que crearme a mí mismo» y, según él, allí empezó la ficción, porque para él el hombre es sólo una ficción. El ser humano construye su propia historia como quiere.

Tomemos dos ejemplos de hechos «objetivos-sin interpretar»: 1) Un hombre que ha trabajado durante muchos años en una empresa en la que no se sentía realizado y ha aguantado todo tipo de percances, al final ha superado el miedo y ha dejado su trabajo estable para buscar otro que le satisfaga más. 2) Una mujer que ha estado muchísimos años casada, dentro de un matrimonio en el que se sentía ahogada, finalmente decide divorciarse y lo hace.

Estos dos casos pueden mirar su pasado de diferentes formas, se pueden sentir cobardes por haber pasado tantos años en una situación tan penosa sin atreverse a dar el paso, o pueden creerse de lo más valientes por haber tomado por fin la decisión de romper con todo. Al final, lo reconozco, los psicólogos siempre acabamos diciendo lo mismo: que la botella puede verse medio llena o medio vacía. Pero es que la metáfora de la botella recoge todo lo esencial.

Es muy fácil sentirnos culpables por nuestras conductas del pasado porque ahora sabemos más de la vida. Hemos conseguido una visión más amplia y al mirar hacia atrás vemos claro que teníamos que haber actuado de otra forma. Reflexionemos. Si hoy nos parece que en el pasado podríamos haber hecho las cosas mejor es señal de que hemos avanzado. Si pensamos, por ejemplo, en cómo nos organizábamos antes el trabajo y cómo lo hacemos ahora, para acabar pensando que antes nos organizábamos desastrosamente, pues esto muestra que hoy lo hacemos mejor, que hemos evolucionado en positivo.

Todos en el pasado hubiéramos podido actuar mejor, pero no disponíamos de nuestra visión actual. Mirándolo de otra forma, si pensamos que siempre hemos trabajado igual

de bien, es muestra de que no hemos mejorado en absoluto. En el fondo algunos sentimientos de culpa por cosas que en el pasado no hemos hecho correctamente los podemos interpretar como señales de crecimiento.

Ante los hechos de nuestro pasado podemos decidir vernos como cobardes o como valientes, sentirnos culpables o no... Cuidado, porque elegir cómo vemos las cosas no es una tarea fácil y podríamos sentirnos culpables justamente porque no somos capaces de quitarnos las gafas.

Lo que de entrada sí podríamos hacer es darnos cuenta en primer lugar de que todos llevamos unas gafas puestas y en segundo de qué tipo de gafas llevamos nosotros. A partir de aquí la mirada sobre el pasado es más fácil de modificar.

Nuestro autoconcepto

Acabamos de ver cómo es posible flexibilizar nuestro pasado, ahora comprobaremos que nuestro autoconcepto también puede ser menos rígido.

Es urgente flexibilizar el concepto que tenemos de nosotros mismos, porque si tuviéramos que establecer un ranquin de los esquemas que pueden resultar más dañinos ocuparía sin duda alguna el primer puesto.

«Según algunas reveladoras pruebas de técnica aeronáutica, el abejorro no puede volar debido a la forma y el peso de su cuerpo en relación a la superficie de sus alas. Pero el abejorro no lo sabe y por eso continúa volando».

Igor Sikorsky

Nuestro autoconcepto está formado por las etiquetas que nos vamos colgando. Veamos cuáles son.

Las etiquetas

En el frontispicio del antiguo templo de Apolo en Delfos se podía leer la máxima: «Conócete a ti mismo». Parecía el secreto, la llave de la liberación que ofrecían los dioses a los humanos.

«Conócete a ti mismo» es un lema sabio y puede resultar muy útil. Cuando nacemos cada uno presentamos unas características singulares. Las diferencias más visibles son las físicas, pero nuestros genes también marcan ciertas disposiciones psicológicas. Todos presentamos limitaciones para algunas actividades y habilidades para otras. Conocer estas limitaciones o estas tendencias nos puede ayudar a aceptar o a potenciar nuestras capacidades.

«Había una vez un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos

rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, pero uno de sus habitantes era un roble que se sentía profundamente triste: no sabía quién era. Sus compañeros de vergel intentaban animarlo y le proponían todo tipo de soluciones. Nuestro amigo el árbol triste intentaba concentrarse en lo que los demás le decían que debía ser y hacer.

Un día llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves, y exclamó:

—No te preocupes. Sé tú mismo, conócete y aprende a escuchar tu voz interior.

Y el árbol empezó a dejar de prestar oídos a los comentarios de las otras plantas. Y un día comprendió y se escuchó a sí mismo: "Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano; ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Tú eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso; dar albergue a las aves; sombra a los viajeros; belleza al paisaje. Tienes una misión, cúmplela".

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado».

A pesar de la sabiduría que contienen las palabras «conócete a ti mismo», este lema también esconde sus riesgos. Las tendencias naturales no nos suelen determinar totalmente. Un caso asombroso es el de Toni Meléndez. Este guitarrista fue seleccionado para cantarle una melodía al Santo Padre. Acompañado de su guitarra le cantó una linda canción a Juan Pablo II titulada: «Never be the same». Lo increíble es que Toni nació sin brazos, ¡toca la guitarra de maravilla con los pies! Por eso Juan Pablo no pudo evitar su emoción, no pudo contenerse y saltó del escenario para abrazarle.

Nuestras limitaciones, nuestras tendencias nos marcan indudablemente, pero en muchas ocasiones se ven moldeadas en positivo (como en el caso de Toni) o en negativo. Este hecho está causado sobre todo por las etiquetas que los demás nos van colgando y por las que nos colgamos nosotros mismos. Un principio que me quedó grabado cuando estudiaba la carrera de Psicología y que lo repitieron varios profesores es que teníamos que ir con mucho cuidado cuando informáramos a nuestros pacientes de los resultados de cualquier test. Los resultados de los cuestionarios ya sean de inteligencia, ansiedad, personalidad o cualquier rasgo psicológico suelen ser datos numéricos que nos comparan con el resto de la población. Son etiquetas muy tajantes, «usted pertenece al 25 por ciento de las personas más ansiosas» o «su nivel de inteligencia no llega a la media». ¡Qué peligro!

Ya lo vimos en el capítulo 2, Robert Rosenthal y Leonor Jacobson demostraron que informar a los profesores de que los estudiantes eran más listos de lo que eran en realidad promovía que al final de curso puntuaran más alto en un test de inteligencia. Lo cual nos sugiere que puede pasar también al contrario. Si informamos de capacidades bajas, éstas todavía pueden disminuir más.

Vamos muy deprisa poniendo etiquetas. He oído en numerosas ocasiones madres que comentan «ya lo veía yo que este niño iba a ser nervioso desde el primer día en el hospital no paraba de llorar». Desde el primer instante de vida ya de alguna forma lo estaban calificando. Y como hemos visto nuestros esquemas se vuelven rígidos a medida

que pasa el tiempo, así que normalmente las etiquetas que se ponen, ahí se quedan.

El «conócete a ti mismo», según como se mire, nos anima a que nos vayamos etiquetando, a que nos analicemos y empecemos a sacar conclusiones sobre nuestro carácter: «soy nervioso», «soy ordenado», «tengo mala memoria», «soy impaciente», «no soy capaz de...», «soy tímido»... Esquemas que determinarán la mirada sobre nosotros mismos y sobre todo lo que podemos llegar a ser. He aquí la peligrosidad de este lema.

Y si nos fijamos son frases que pesan mucho. «Soy tímido» lo decimos de una forma que parece que lo tengamos totalmente marcado en los genes y sea imposible de cambiar. Las palabras que utilizamos para describirnos ¡son claves! No es lo mismo decir «soy desordenado» que «no ordeno mis cosas». La primera frase parece una sentencia de por vida «como soy desordenado es imposible que tenga nada en orden»; en cambio, si decimos «no ordeno mis cosas» no estamos siendo tan tajantes y podríamos acabar la frase de esta forma: «no ordeno mis cosas, pero a partir de ahora lo intentaré». Deberíamos irnos acostumbrando a en lugar de «soy» decir «me comporto...», es sólo un matiz pero alberga múltiples implicaciones.

Nos apoyamos mucho en el «soy...» para explicar nuestro comportamiento, «no me atreví a preguntárselo porque soy muy tímido». Y entonces ya caemos en un círculo vicioso de los que van solidificando nuestros esquemas. Si no pregunto, cada vez me atreveré menos, y por tanto cada vez me veré más tímido. Con el «soy...» vamos construyendo nuestro ego.

Un ejercicio útil consiste en escribir en un papel las formas en que normalmente nos describimos «soy responsable», «soy vergonzoso», «soy impulsivo»... Y una vez escrita la lista, deberíamos detectar qué adjetivos nos limitan más o pueden ser más perjudiciales.

Por ejemplo: «tengo mala memoria». En los libros sobre cómo mejorar nuestra memoria se suelen dar muchos consejos. Desde utilizar reglas mnemotécnicas hasta intentar organizar la información lo mejor posible en nuestro cerebro. El que quiero destacar aquí es el consejo de «confiar en nuestra memoria». Si nos decimos a nosotros mismos que tenemos mala memoria, probablemente ya no intentaremos memorizar los nombres de las personas que nos han presentado, los sitios que hemos visitado, ¿para qué si creemos que no los vamos a recordar? Es posible también que no nos esforcemos mucho en recuperar ese dato que tenemos perdido en el cerebro porque ya intuimos que no lo conseguiremos.

No confiar en nuestra memoria nos llevará a hacerla trabajar menos y cuanto menos trabaje, menos eficiente será. La etiqueta «tengo poca memoria» puede resultar claramente limitante. Asimismo las etiquetas: «soy tímido», «soy nervioso», «soy desordenado»... también pueden resultar nocivas.

Las etiquetas positivas también son dañinas

El peligro que pueden tener algunas de las etiquetas que hemos descrito con anterioridad está claro; sin embargo existen otras que pueden parecer muy positivas pero que también pueden esconder sus riesgos: «soy responsable», «soy eficiente»...

Si en alguna situación alguien nos sugiere que no hemos trabajado de forma adecuada, nuestra etiqueta «soy eficiente» no lo acepta y tenemos que hacer todo tipo de malabarismos mentales para encajar la realidad con nuestro autoconcepto, algo que desgasta muchas energías. Podemos acabar culpando a otra persona de nuestros fallos, o quizás podemos terminar por asumirlos no sin una gran culpa por no haber estado a la altura del montaje que tenemos con nuestro ego.

Otra etiqueta que nos podría parecer muy motivadora pero que nos puede llevar por caminos desastrosos es «soy muy inteligente». Si nos vemos muy listos difícilmente podremos aprender de los demás, nuestra superioridad nos podrá impedir escuchar sus opiniones.

Todas las etiquetas sean del calibre que sean pueden resultar devastadoras.

La etiqueta de la perfección

Una de las etiquetas a la que se le puede otorgar el primer premio de la peligrosidad es «soy perfecto». Nadie va por ahí diciendo: «soy perfecto», pero por desgracia muchos van intentando lograr méritos para conseguir la medalla de la perfección. ¡Si queremos ser perfectos ya nos hemos equivocado!

«Había una vez un monje que no soportaba la menor imperfección en los cánticos religiosos; una arruga en la ropa; una palabra mal dicha; un error o equivocación por insignificante que fuera. Sufría mucho con sus compañeros y pidió permiso al abad para irse a vivir completamente solo. Eligió como morada un lugar muy bello. Cuando amaneció, se despertaron los pájaros y flores y pensó, agradecido, que allí sí encontraría la perfección deseada.

»A media mañana tuvo sed, fue al río a buscar agua y, al cargar el cántaro, se le derramó un poco de su contenido. No aceptó esa mínima imperfección, arrojó el agua con despecho y se le mojaron y enfangaron los pies con el polvo del camino. Repitió la operación con cierta inquietud y en el tercer intento rompió el cántaro.

»"La causa de mi cólera no está en los demás", pensó al calmarse, "El enemigo está en mi interior". Regresó al monasterio y desde aquel día empezó a ver a los demás con distintos ojos».

Y ¿por qué queremos ser perfectos? ¿Qué es la perfección? La perfección no existe, sólo es un montaje totalmente ficticio que transita por nuestras cabezas. Si la buscamos no la podremos encontrar ni en los *Homo sapiens* ni el resto de animales que pueblan nuestro planeta. Jerry A. Coyne, especialista en evolución, subraya que justamente la marca de la evolución es la imperfección. Los humanos disponemos de músculos para

accionar una cola ya desaparecida, erizar plumas que no disponemos («carne de gallina») o mover cómicamente las orejas, entre otros vestigios.

Algo llamativo es lo que pasa con el nervio laríngeo de los mamíferos. Es un nervio que interviene en la fonación, pero en vez de ir directamente del cerebro a la laringe, desciende hasta el pecho, gira alrededor de la aorta y regresa a la laringe en un recorrido tres veces mayor del necesario. Y más increíble todavía es que ese nervio ¡hace lo mismo en las jirafas! Ni siquiera nuestra naturaleza es perfecta, y nosotros intentamos alcanzar no sé qué perfección.

La perfección que buscamos es una especie de perfección simétrica. He aquí un pedazo de un divertidísimo artículo de Quim Monzó refiriéndose a las señoras de la limpieza: «Las he conocido andaluzas, catalanas, marroquíes, dominicanas, eslavas... Y siempre, por encima de diferencias culturales y religiosas, en una cosa están todas de acuerdo: la disposición ideal de los objetos es la simétrica.

»Si en una mesa del jardín hay dos tiestos y una regadera, descentrados los tres objetos hacia la derecha (porque ésa es la posición que uno cree óptima), el día que la señora de la limpieza viene los encuentras centrados: uno a la derecha y otro a la izquierda. Y la regadera en medio».

Quim Monzó advirtió en las señoras de la limpieza una atracción hacia la simetría que empezaron a mostrar los primeros hombres hace la friolera de unos dos millones de años. Cameron McPherson, arqueólogo de la Universidad estatal de Portland, explica que estos primeros humanos utilizaban herramientas líticas simétricas. Paradójicamente la simetría no obedecía a un fin utilitario; creaban esa simetría porque su mente rememoraba el concepto de «así se fabrican las herramientas». Y los individuos por medio de la herramienta mostraban ese concepto a los compañeros. Elaborar la herramienta con un «estilo» simétrico era un indicador de unidad grupal.

Nuestra atracción por la simetría también proviene de la información que nos otorgaba sobre potenciales parejas sexuales. La asimetría podía indicar problemas de salud. Los *homos* con cuerpos asimétricos podían ser portadores de malas disposiciones hereditarias o haber sufrido de parásitos.

Parece que estamos programados para la búsqueda de la simetría. Lo perfecto es lo simétrico. Y aunque esta atracción hacia lo simétrico ha estado cargada de sentido a lo largo de la evolución, hoy en algunos casos nos puede llevar a conductas carentes de sentido, increíblemente ridículas.

Supongamos que un alienígena nos observara, sus pensamientos serían del tipo: «¡Qué extraños son!, se ponen realmente incómodos si su ropa no está perfectamente lisa y si en una prenda blanca hay un trocito minúsculo de otro color (lo que ellos denominan mancha), ¡incluso pueden llegar a enfadarse! No digamos si en sus vehículos aparece alguna ralladita minúscula que no afecta para nada a su funcionamiento, ¡pueden mostrar emociones negativas durante todo un día! Y en sus casas si lo que tienen colgado en las paredes (los llaman cuadros) se inclinan imperceptiblemente a la derecha o a la izquierda, intentan una y otra vez conseguir ponerlos rectos aunque tengan que dejar de hacer actividades para ellos importantes. Por más que me esfuerzo no le veo el sentido al

comportamiento de estos terrícolas». El alienígena no sabe que tenemos una simetría mental y que intentamos que lo del exterior se aproxime lo máximo posible a esa simetría.

Si vamos más allá y nos preguntamos si nos gustan ese tipo de personas perfectas, «simétricas», quizás la respuesta no esté tan clara. En las películas los personajes más entrañables, los que consiguen nuestro cariño con rapidez son aquellos que son despistados, que sufren, que no logran tener su casa en orden... Normalmente los impecables, superordenados, hiperpuntuales, metódicos... ¡son los asesinos a sueldo!

No deberíamos querer colgarnos la etiqueta de la perfección. Simplemente deberíamos reconocer y enorgullecernos de que somos humanos.

La suma de las etiquetas = nuestro ego

Nuestro ego es como un enorme castillo que se sustenta en grandes pilares que son nuestras etiquetas y posee un gran sistema defensivo. Estamos en una guerra constante por mantener el castillo intacto. Y son esas batallas, como ya afirmaba Sigmund Freud, las que consumen nuestra energía y nos pueden llevar a la neurosis.

«De tu nada puedes hacer una auténtica posesión. Y llevar contigo tu renuncia como un trofeo. No abandones tus posesiones. Abandona tu ego».

ANTHONY DE MELLO

Las justificaciones constantes son una buena muestra de estas batallas. Las justificaciones son todas las explicaciones que damos a los demás o a nosotros mismos para no «desmontar la parada», para que no se tambalee el castillo, para en definitiva, no poner en entredicho las etiquetas con las que tan identificados nos encontramos. Si nuestra identidad fuera más flexible, si no estuviéramos todo el rato defendiendo el ego, ¡qué alivio!

«Había un roble en la orilla de un río. A los pies del roble crecía una caña. Todos los días el roble reprendía a la caña por doblarse a un lado o a otro según soplara el viento. Una noche hubo una tormenta terrible y el viento sopló ferozmente. Al amanecer el roble estaba partido en dos, pero la cañita seguía en pie, meciéndose bajo la luz del sol».

Si estamos empeñados en vivir como el roble o en construir un castillo muy sólido que nada ni nadie pueda destruir, nos dejaremos la salud en ello. Mariano Pérez-Álvarez, como ya he comentado en el capítulo 1, defiende la teoría de que la hiperreflexividad es la condición de muchos trastornos mentales y define este concepto como «la autoconciencia intensificada en la que el sujeto se desvincula de las formas normales de implicación con la naturaleza y la sociedad tomándose a sí mismo como objeto». En otras palabras, personas que están constantemente sólo preocupadas por su castillo; o

dicho de otro modo, individuos que se miran el ombligo de forma perseverante.

Todos tenemos, en mayor o menor grado, esa tendencia a mirarnos el ombligo. No es raro que mucha gente cuando navega por Internet ponga su propio nombre en Google a ver qué encuentra. Es como una forma de mirar hacia el propio castillo. Y esta costumbre ya se ha convertido en una obsesión en algunos individuos.

A los famosos no les resulta muy difícil mirar hacia su propio castillo porque encuentran referencias sobre ellos mismos de manera constante. En más de una ocasión he oído la misma conclusión proveniente de diferentes tipos de personajes famosos (escritores, cineastas...). Han decidido no leer más las críticas sobre sus obras. Han podido comprobar que las etiquetas que les cuelgan no traen nada bueno, ni aunque sean positivas. Si son negativas, se desmoralizan, y si son demasiado positivas, pueden llegárselo a creer demasiado. Sabia decisión.

Mirar hacia dentro, justificarnos constantemente, defender con perseverancia nuestro castillo no son caminos que nos permitan vivir con tranquilidad y plenitud. Un maestro zen nos diría que intentemos desapegarnos de nuestra identidad, olvidarnos de nosotros y vivir. Dejar en paz nuestras etiquetas y fluir. Conceptualmente suena a gloria, pero bajar esta filosofía al día a día ¿cómo lo hacemos?

La psicología positiva

La psicología positiva es una rama de la psicología que estudia qué factores psicológicos pueden determinar nuestra felicidad. Según esta especialidad, los humanos tenemos unas fortalezas y el desarrollo de las mismas es lo que nos conduce a la plenitud. Al estudiar cuáles son dichas fortalezas, los psicólogos de esta rama de la psicología tuvieron en cuenta que fueran características que se valoraran en prácticamente todas las culturas, religiones y filosofías. A partir de esta premisa llegaron a identificar 24 fortalezas que se clasifican en seis grandes bloques:

1. Sabiduría y conocimiento
2. Valor
3. Amor y humanidad
4. Justicia
5. Templanza
6. Espiritualidad y trascendencia

Si nos fijamos es imposible desarrollar estas virtudes si miramos solamente hacia dentro. Es imprescindible dirigir nuestra mirada al exterior. Son esas virtudes las que hemos de practicar para desapegarnos de nuestra identidad. Ante cualquiera de nuestros actos nos deberíamos preguntar si lo hacemos para apuntalar nuestro castillo o si en realidad lo hacemos por conocimiento, amor o espiritualidad.

Las conversaciones con los amigos son uno de los placeres impagables. Se disfruta y se aprende. Uno de mis amigos del pueblo donde vivo me comentaba que dos partidos

políticos le habían echado los tejos con el fin de que se uniera a ellos para entrar en las listas electorales. Él se lo pensó mucho y al final no aceptó. Lo meditó durante largo tiempo porque la propuesta le agradaba. El comentario de la conversación que quiero subrayar es: «De repente me di cuenta de que lo único que me atraía de la invitación era que alimentaba mi ego». Mi amigo es una persona muy cultivada y que llega a la profundidad de los temas. Ese comentario me constató una vez más su sabiduría.

Esa reflexión nos la deberíamos hacer siempre. ¿Por qué decidimos hacer lo que hacemos? ¿Lo hacemos porque nos gusta, nos motiva, nos hace disfrutar, aprendemos con ello, queremos ayudar a los demás o simplemente por alimentar nuestro ego?

Nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo parece más importante que nuestra vida. Veamos un antiquísimo ejemplo: «Un espantoso malestar de origen desconocido se apoderó de las doncellas de Mileto. Lo más probable es que el aire adquiriera cierta cualidad enloquecedora y alterara su mente; pues las atacó un repentino deseo de muerte, con furiosos intentos de ahorcarse a sí mismas, cosa que muchas de ellas llevaron a cabo en secreto. Aquella calamidad parecía ser un terrible castigo divino que no podía ser evitado por los hombres, hasta que, por el consejo de un hombre sabio, el senado aprobó un decreto que ordenaba que aquellas doncellas que decidieran ahorcarse fueran paseadas desnudas por el mercado. La aprobación de esta ley no sólo inhibió, sino que hasta anuló su deseo de sacrificarse». Plutarco, *Moralia,* citado por Paul Watzlawick, *Ficciones de la realidad. Realidades de la ficción.*

Sorprendente que el hecho de que sus vecinos vieran sus cuerpos les preocupara más que su propia vida. Y esa obsesión por el cuerpo lejos de desaparecer se ha incrementado con los siglos de una forma realmente alarmante, poniendo en juego nuestra salud mental. La flexibilidad con la visión y la relación con nuestro cuerpo es otra asignatura pendiente.

En nuestra época, en el posmodernismo, el culto al cuerpo es uno de nuestros máximos valores. Tratando de esquemas como lo estamos haciendo, no los hay más estereotipados que los que la publicidad nos vende sobre cómo tiene que ser nuestro cuerpo. El ideal que nos hacen perseguir es la juventud y la delgadez. Tenemos que ser jóvenes, delgados, altos, de raza blanca...

Sí, el tema es tan macabro que incluso hay un ideal de raza. En las farmacias de la India y otros países «no blancos» venden ¡un blanqueador de piel! y en los países asiáticos las operaciones de parpados para conseguir un aspecto occidental van en aumento. ¡Han conseguido programarnos en contra de nuestra propia naturaleza!

Somos víctimas de una auténtica manipulación. Los protagonistas de las películas a los que tanto admiramos, los personajes que salen en las revistas viviendo una vida auténticamente glamurosa sin preocupaciones aparentes, las modelos que lucen la ropa que tendremos que ponernos la próxima temporada, todos están estupendos. Nuestro

lóbulo frontal (nuestra razón) sabe que la mayoría han pasado por las manos de un cirujano y que el Photoshop se utiliza por doquier. Sabemos que es un colosal engaño, no somos tontos, pero no podemos evitar querer conseguir una imagen tan espléndida como la suya.

Y persiguiendo ese ideal podemos llegar a perder nuestra salud mental como es el caso de las personas que padecen anorexia. Trastorno que no para de crecer y que cada vez afecta a personas más jóvenes e incluso a niños y que ya ha entrado en el mundo masculino.

Podemos incluso someternos a auténticas barbaridades porque estamos convencidos que cuando logremos ese cuerpo seremos los más felices del planeta.

Por eso han triunfado algunos programas en televisión que ofrecían precisamente eso, cambiar de imagen completamente a los concursantes para conseguir la felicidad plena. Animé a mis alumnos de psicología a que vieran un *reality show* que emitían en nuestro país sobre este tema, porque era un buen ejemplo de la importancia que le otorgamos al cuerpo en la actualidad, y era un excelente suministrador de ejemplos de falta de ética.

Al inicio de cada emisión de este programa aparecían los concursantes lamentándose de su aspecto, mirándose la barriga con auténtico desprecio, maldiciendo las gafas que tenían que llevar... Y así, de rebote, culpabilizando al máximo y haciendo avergonzar a los millones de telespectadores que, como ellos, tenían kilos de más o necesitaban lentes. Después se veía cómo los concursantes se internaban en una clínica durante varias semanas, en las cuales no podían ver a nadie, ni a sus familiares. Durante ese confinamiento eran sometidos a cirugía múltiple (con todos los riesgos que implica). Y el final era apoteósico. Los concursantes aparecían en el plató vestidos como si fueran a la gala de los Oscar y las cámaras se dirigían de su imagen a la cara estupefacta de sus familiares. Recuerdo una concursante que se dirigió directamente a abrazar a su hijo pequeño, y el niño se mostró de lo más incómodo. Entonces ella para calmarlo no se cansaba de repetirle «¡soy yo, mamá!». Me dio tanta pena ese niño, ¡le habían cambiado la madre!

El show no acababa allí, para terminar si el concursante no tenía trabajo, le buscaban uno. Y constantemente los comentarios hacían referencia a la auténtica felicidad que le esperaba ahora con esa nueva imagen. Y mientras tanto todos esos mensajes colándose por el inconsciente de los telespectadores. Un peligro auténtico, porque el consciente todavía podemos manejarlo, pero nuestro inconsciente no se deja controlar.

Obviamente los trapos sucios no aparecían en el programa. Una de las concursantes tuvo que pasar tres días en la UVI como consecuencia de las intervenciones quirúrgicas. Las consecuencias psicológicas que podía conllevar ese cambio de imagen ni se mencionaban. José Manuel Aguilar, psicólogo experto en este tema, afirma que muchos casos acaban en depresión cuando la persona comprueba que con el nuevo cuerpo no consigue la felicidad soñada e incluso pueden acabar en psicosis cuando no son capaces de aceptar la nueva imagen.

La obsesión por cambiar de imagen es el ejemplo más palpable de cómo intentamos que la realidad se ajuste a nuestros esquemas. Idea tan absurda como maléfica.

¿Para qué queremos conseguir esa imagen? Podríamos contestar que para atraer al sexo opuesto. Sería una respuesta que encajaría a la perfección en la teoría de la evolución. La supervivencia ha dependido de la atracción sexual.

El cuerpo es un anzuelo importante, pero no tanto como creemos. Una vez leí un estudio, no recuerdo dónde, sobre las fantasías sexuales de los hombres. Al contrario de lo que podríamos esperar, las protagonistas de sus fantasías no son principalmente actrices, ni modelos, ni imágenes inventadas de mujeres ideales; sino que fantasean con su propia mujer, con la compañera de trabajo, la vecina, la dependienta donde compran la ropa... Fantasean con mujeres reales. Soñar es gratis, podemos elegir entre un gran repertorio, y nadie nos coacciona a que escojamos algo determinado, por eso tiene tanto valor para la salud mental de las féminas que en general los hombres prefieran las mujeres de carne y hueso.

Parece que no hace falta un cuerpo diez para entrar en las fantasías de alguien y menos aún para entrar en su corazón. Claro que la imagen puede ser un anzuelo, pero ni siquiera como gancho es imprescindible. Sólo tenemos que pensar en los auténticos enamoramientos que surgen a través del e-mail o de los chats. ¡Si cuando estamos enamorados las «imperfecciones» del otro nos pueden llegar a derretir!

«Lo importante está en el interior» es una frase que suena a consuelo. Si nos fijamos, los actores nos pueden atraer o no según el papel que interpreten en la película. Un mismo físico nos puede provocar reacciones diferentes. Cómo hablamos, cómo nos movemos, nuestras expresiones, nuestra sonrisa, cómo nos sentimos... es lo que transmite nuestra «belleza». Así que «lo importante está en el interior» no son sólo palabras para aliviarnos.

La película *Shreck* nos da una auténtica lección al respecto. Este film en realidad es una crítica a todos los cuentos de hadas que nos contaron de pequeños y que nos programaron. En los que el príncipe siempre era el más fuerte y el más guapo y la princesa la más bella. En esta película el protagonista es un ogro bastante marrano pero nos cautiva y lo queremos infinitamente a los dos minutos de empezar la historia. Se enamora de una princesa que es víctima de un hechizo: durante el día es una auténtica belleza y por la noche se convierte en ogro (sigue siendo igual de encantadora, pero ya no posee la belleza física). El final es lo mejor, ella pierde su belleza definitivamente y pasa a ser una ogro para siempre, pero son de lo más felices los dos juntos enamorados. En el cuento la felicidad la siguen vendiendo ligada a encontrar pareja (otro esquema que deberíamos romper), pero al menos no nos inculca que es necesaria la belleza para ser felices.

Sabemos perfectamente que estamos manipulados por los medios, por la moda. Del mismo modo somos conscientes que la belleza en el fondo es menos importante de lo que pensamos. Pero... seguimos queriendo perder esos kilos de más.

Tengo amigas con profesiones muy distintas: abogadas, administrativas, psicólogas, secretarias, historiadoras, amas de casa, escritoras... Con ellas hablo de muchos temas: de la familia, de los proyectos laborales; filosofamos de lo divino y de lo humano, pero debo confesar, aunque no quede muy intelectual, que hay un tema que es bastante

recurrente con todas ellas: los kilos. Lo curioso es que con independencia de lo que indique nuestra báscula, todas deseamos que marque menos.

Lucía Etxebarria en un artículo titulado «Cuerpos que son cárceles» explicaba con su habitual ironía que un día leyendo una revista dirigida a mujeres de 40 años, se percató de una terrible contradicción que es la que realmente nos puede volver locas. Sus palabras: «Por un lado el texto hablaba de lo maravilloso que es llegar a la madurez, de las amplias perspectivas que se abrían en tu vida, de la necesidad de aceptarse a una misma tal y como se es, sin hacer de la eterna juventud un ideal. Por otra, el reportaje se ilustraba con una casi veintena de fotografías de actrices: Nicole Kidman, Demi Moore, Julia Roberts, Elizabeth Hurley, Salma Hayek, Elle MacPherson... Todas aparecían maquilladísimas, todas se teñían las canas y todas, todas han pasado por un cirujano estético (Demi Moore más de veinte veces). Si avanzabas dos páginas te encontrabas con la sección de belleza. Te ofrecían una crema de caviar negro iraní a mil y pico euros el bote de 40 mililitros (no miento, lo juro) y una lista de veinte clínicas de cirugía estética. ¿A eso le llama aceptar la propia edad y no entronizar la juventud?».

Tenemos que arreglárnoslas con esos mensajes contradictorios. ¿Por qué es tan difícil pasar de una vez de ese ideal y aceptarnos tal y como somos? William Kunst-Wilson y Robert Zajonc publicaron un experimento, que nos parecerá que no tiene nada que ver con el tema que estamos tratando, pero sí que es muy pertinente para responder a esta pregunta.

Los estímulos que se utilizaron fueron 20 octágonos de forma irregular. Éstos se dividieron en dos grupos (A y B). La mitad de los sujetos tenían que mirar la pantalla de un ordenador donde se presentaban consecutivamente los octágonos del grupo A, la duración de la presentación era de un milisegundo; esto es, se presentaban de forma subliminal. Los sujetos sólo veían unos flashes en la pantalla, pero en realidad cada flash era un octágono que su inconsciente iba captando. Para el otro grupo de sujetos el procedimiento era idéntico, lo único que cambiaba era que los octágonos que se presentaban eran los del grupo B. Acabada esta parte del experimento, a todos los sujetos se les pidió que de los 20 octágonos que ahora se les enseñaban con detenimiento, identificaran aquellos a los que habían estado expuestos. Como podemos suponer, dado que la exposición había sido subliminal, no pudieron adivinar cuáles habían «visto». Sin embargo, y aquí está lo verdaderamente extraordinario, cuando se les pidió que de los 20 octágonos escogieran los que más les gustaban, eligieron en su mayoría a los que habían estado expuestos. Esto es, aunque no eran conscientes de haberlos visto, «no sabían por qué» pero eran esos los que les gustaban. La conclusión pues es que los estímulos que hemos «visto» con anterioridad (aunque sea de forma inconsciente) son los que más nos gustan. Preferimos lo que nos resulta más familiar.

Ahora traslademos estos resultados al tema que nos ocupa. De forma constante estamos bombardeados con imágenes de gente delgada. Las vemos consciente y también inconscientemente. Al final por pura repetición nos acaba gustando más ese estilo. Es un esquema totalmente arbitrario. Si las imágenes que captáramos fueran las de personas con más kilos, sería esa la estética que nos gustaría. Todos sabemos que en otros

tiempos o que en otros lugares las personas atractivas no son precisamente las delgadas. Los experimentadores lograron manipular la preferencia por los octágonos, igual que nuestra sociedad logra manipular lo que consideramos estético.

No es un tema racional, nuestras preferencias son emocionales. A una persona que tiene fobia a los aviones, ya podemos intentar convencerla de que los aviones son el medio de transporte más seguro con todas las estadísticas que queramos, seguirá sintiendo miedo. Ya podemos por vía racional pensar que la imagen no es tan importante con mil ejemplos reales, seguiremos queriendo adaptar nuestra imagen a los cánones existentes y perder esos dichosos kilos.

Parece que es difícil librarnos de los esquemas de belleza con los que nos han programado. Es una lucha entre la emoción y la razón. Quizás podemos ganar un poco la batalla a nuestra programación y lograr flexibilizar nuestros esquemas si tenemos muy presente los argumentos por los que sabemos que la imagen no es tan relevante. Pero si no conseguimos aceptar nuestro cuerpo al cien por cien y si nos sentimos culpables por ese fracaso, quizás de lo que se trate es de aceptar la dificultad de aceptarnos totalmente. Parece rizar el rizo, pero podemos intentarlo.

Nuestras emociones

Hemos visto que debemos flexibilizar cómo miramos nuestro pasado, nuestro autoconcepto, la relación que tenemos con nuestro cuerpo. Y ahora vamos a comprobar que también es indispensable revisar las emociones.

Las emociones siempre se han visto como algo que estorba. Como algo que enturbia la razón. Parece como si quisiéramos ser una especie de robots sin estados anímicos. Es lamentable que se hayan calificado las emociones de una forma tan negativa, pero aún es peor que a nuestra razón (nuestros esquemas relativos, invisibles, rígidos, limitados y blindados) se la haya ensalzado tanto.

A las mujeres durante muchos siglos se nos ha calificado de poco racionales y muy emocionales, casi en plan insulto, pero ¡si es un piropo!

La naturaleza inconsciente de las emociones

Es difícil intentar comprender nuestras propias emociones sin entender por qué están aquí, para qué sirven, qué papel han desempeñado durante la evolución, qué mecanismos fisiológicos las sustentan. Tenemos que ponernos a otro nivel para comprender nuestras propias emociones. Vamos a ello.

Tenemos emociones porque sin ellas nuestros antepasados no hubieran sobrevivido y, por tanto, no estaríamos aquí. Las emociones forman un mecanismo de supervivencia diseñado para responder ante estímulos ambientales relevantes.

Cuando hablamos de emociones siempre las ubicamos en el corazón, pues no,

debemos situarlas en las amígdalas. Esta estructura anatómica es pequeña, no supera el tamaño de una almendra. En realidad tenemos dos en cada lado de nuestro cerebro y están conectadísimas con otras zonas del mismo.

Al percibir algo la amígdala rápidamente le otorga un significado. Es una evaluación veloz y consiste en determinar si lo que captamos es algo peligroso o que promete alguna ganancia. Esta evaluación es inconsciente porque el córtex, la estructura superior del cerebro donde se halla la razón, no se encuentra implicada; en otras palabras, no se entera de si la amígdala decide que el estímulo es peligroso o no.

Paralelamente esta información que han captado nuestros sentidos también ha ido hacia el córtex, pero lo hace con una mayor lentitud y es al llegar al córtex, a nuestra razón, cuando nosotros de forma consciente volvemos a evaluar lo que está pasando.

Dicho de otro modo como nuestra razón es bastante lenta, si viéramos a un león y tuviéramos que decidir con el córtex si es peligroso o no, pasarían más milisegundos que si esta decisión la toma nuestra amígdala. Debemos estar muy agradecidos a la amígdala, si no el león nos comería enteritos.

Así la amígdala toma la decisión y rápidamente pone en marcha un sistema de reacción. El cuerpo se prepara para atacar o huir. Segregamos adrenalina, los músculos se tensan, el corazón empieza a bombear la sangre con más rapidez... Y todos estos cambios fisiológicos es a lo que normalmente llamamos emoción.

Cuando alguien nos pregunta si estamos nerviosos, es nuestro córtex, nuestra razón la que responde y lo hace basándose en cómo siente el cuerpo; esto es, en todas esas reacciones fisiológicas y en la información que disponemos de la situación en la que estamos. Pero a veces la razón se confunde... Nuestra respuesta puede estar equivocada por completo.

Stanley Schachter y Jerome Singer dirigieron unos experimentos que nos lo muestran. Administraron a un grupo de individuos adrenalina, una hormona que produce un aumento del ritmo cardíaco y de la tensión arterial. Luego los colocaron en dos situaciones diferentes. Unos tenían que compartir una sala de espera con un cómplice que estaba visiblemente enojado, quejándose del experimento al que se habían apuntado y mostrando agresividad. Los otros se encontraban en una sala donde otro cómplice estaba alegre y de buen humor, bromeando constantemente. Mientras tanto habían dicho a la mitad de los individuos en cada una de las situaciones que la inyección de la sustancia causaría determinados efectos fisiológicos; la otra mitad no fueron informados de tales efectos.

Los resultados indicaron que las personas que habían sido informadas de los posibles efectos de la inyección no señalaron estar particularmente contentos ni enfadados. Por lo visto, atribuían su activación fisiológica a los efectos de la sustancia; mientras los individuos que no sabían nada sobre sus efectos, notaron su activación, y la interpretaron según la situación a la que habían estado sometidos. El grupo que estuvo con el cómplice enfadado llegó a la conclusión que lo que experimentaba era ira. Mientras los sujetos que estuvieron con la persona alegre, interpretaron que lo que sentían era alegría.

¿Adónde llegamos con estos resultados? Pues podemos empezar a pensar que quizás

nuestra amígdala capta información del ambiente que altera nuestro cuerpo sin que sepamos por qué, pero luego en función de lo que vemos a nuestro alrededor llegamos a la conclusión de la emoción que sentimos, una interpretación que puede ser cierta o no. Aquí ya están nuestros esquemas haciendo de las suyas, cuando nuestro cuerpo se altera, necesitamos encajar esta alteración dentro de algún cajón de nuestra mente, necesitamos racionalizarlo ¡Y podemos equivocarnos por completo!

Veamos un claro ejemplo que nos brinda Antonio Damasio en *En busca de Spinoza.* Se trata de una paciente que fue sometida a una operación cerebral para tratar su epilepsia. Durante la operación se estimularon con electricidad varias zonas de su cerebro y la paciente reaccionaba de formas diferentes. Una de las veces riendo a carcajadas: «La risa era muy genuina, tanto que los observadores la describieron como contagiosa. Parecía llovida del cielo: a la paciente no se le mostraba ni se le decía nada gracioso, y no estaba pensando en nada que pudiera provocarla... la risa era seguida por una sensación de alborozo o regocijo a pesar de su naturaleza carente de motivo. Por último, también era interesante que la causa de la risa se atribuyera a cualquier objeto en que la paciente se estuviera concentrando en el momento de la estimulación. Por ejemplo, si se mostraba a la paciente la fotografía de un caballo, ésta decía: "el caballo es divertido". A veces los propios investigadores fueron considerados un estímulo emocionalmente competente, como cuando la paciente dijo: "Que divertidos son ustedes... todos aquí a mi alrededor"».

La verdad es que la situación resulta cómica. Vemos lo que ya hemos tratado en otros momentos, que nuestro cerebro siempre quiere encajarlo todo y se monta sus propias historias. Cuando experimentamos una emoción siempre vamos en busca de un porqué y siempre le damos una explicación, aunque la causa real puede ser totalmente desconocida por ser inconsciente.

Existen infinitud de investigaciones de diferentes ámbitos dentro de la psicología y la neurología que muestran cómo nuestras emociones son más inconscientes de lo que creemos. Con todo, nosotros estamos siempre dando explicaciones y creyéndolas.

No racionalizar las emociones

Si sabemos a ciencia cierta que las emociones suelen tener una parte que desconocemos, intentar explicarlas puede resultar inútil. Podemos analizarlas, pero siempre teniendo presente que podemos equivocarnos.

La culpa de nuestros estados de ánimo la podemos ubicar en un lugar equivocado, con todo lo que implica. En los casos de pacientes con dolor crónico que he conocido, es usual encontrar depresión en ellos. Si se vive soportando una tortura diaria como el dolor, no es de extrañar que algunos acaben deprimidos. La mayoría achacan su bajo ánimo al dolor. Pero a veces puede ser una atribución equivocada, una excusa que nuestra razón encuentra para explicar la depresión. De hecho, recuerdo algún caso en el que el dolor ha desaparecido al dar con el tratamiento correcto y sin embargo la depresión ha seguido

allí.

En nuestro esfuerzo por encajarlo todo en un orden, se han desarrollado teorías sobre los procesos emocionales. Se trata de «racionalizaciones científicas» que también pueden estar equivocadas. La mundialmente famosa psiquiatra Elisabeth Küblerros a través de toda su larga experiencia elaboró una teoría sobre el proceso de duelo que experimentamos cuando perdemos un ser querido. Según esta especialista, las fases de este proceso son negación, anhelo, ira, depresión y aceptación.

Irremediablemente, creer que nuestras reacciones siguen un patrón estándar y fijo nos puede llevar a pensar que lo que experimentamos no es normal. A veces personas que pierden a un allegado se sienten mal si no se deprimen profundamente o si esa muerte no le ha arrancado ninguna lágrima, se sienten culpables porque su reacción no es «lo normal». No obstante, un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association* que ha intentado comprobar de forma empírica las fases supuestamente normales de personas que estaban viviendo un duelo, ha concluido que la expresión del duelo es un fenómeno muy complejo con una gran variabilidad individual. Si intentamos entender nuestro comportamiento basándonos en lo que nos dicen las teorías, debemos ir con mucho cuidado porque, como las teorías son simplificaciones (otra vez esquemas), es fácil que nuestras reacciones no encagen y las etiquetemos de anormales cuando no lo son.

Tenemos unas creencias muy fijas de lo que deberíamos sentir en cada momento. Y si no lo sentimos nos podemos llegar a culpabilizar al máximo. Imaginemos que nuestros hijos se van a pasar unos días fuera de casa y en lugar de extrañarlos y sufrir por si estarán bien, la verdad es que estamos la mar de tranquilos. Con nuestros esquemas a cuestas, ya empezamos a sentirnos culpables, malos progenitores. Y si el día de Nochevieja que deberíamos divertirnos al máximo resulta que nos aburrimos terriblemente, ¡es casi un pecado! Tenemos esquemas sobre qué debemos sentir en cada momento y nos pueden acarrear un gran sufrimiento. Si logramos darnos cuenta de lo absurdo del tema y liberarnos de estas preconcepciones, encontraremos un alivio que no tiene precio.

Reconocer las emociones

Como acabamos de observar en el apartado anterior, es mejor no racionalizar mucho nuestras emociones, pero lo que sí debemos hacer es reconocerlas.

Cada uno de nosotros somos como un barco que posee dos timones, uno patroneado por nuestros esquemas y el otro por nuestras emociones. Son dos timones de naturalezas muy distintas. A veces los dos gobiernan el barco hacia el mismo rumbo, pero otras no. Y cuando es así el barco pierde la orientación y anda dando tumbos.

En estas situaciones cuando las emociones nos marcan un camino y la razón otro nos preguntamos a quién debemos hacer caso. La respuesta a esta pregunta no es sencilla, ni siempre la misma. Si la contestación fuera simple, ¡ya la sabríamos!

Por un lado la razón está compuesta por nuestros esquemas, que son los que nos permiten ver un mundo ordenado y sin ellos viviríamos en un auténtico caos. No obstante, como ya sabemos, algunos son muy poco fiables. Así que fiarnos de la lógica tiene sus ventajas pero también sus inconvenientes. Por otro lado las emociones han sido diseñadas a lo largo de la evolución y son las que nos han permitido sobrevivir. Actúan de una forma más rápida que la razón y con un currículum de millones de años de experiencia. Por desgracia en la actualidad, en algunas ocasiones su misión se ha vuelto absurda. El miedo a las alturas de nuestros ancestros permitió que se alejaran de los acantilados, y por tanto que no se despeñaran por ellos. Hoy impide a miles de personas coger un avión para asistir a una reunión importante o para disfrutar de unas esperadas vacaciones. Así guiarnos por las emociones también supone ventajas e inconvenientes.

Vemos que tanto la razón como las emociones son timones que pueden resultar válidos algunas veces, pero poco eficientes otras.

Como siempre, probablemente lo mejor es el equilibrio, no seguir en todo momento la razón despreocupándonos de qué sentimos; ni hacer a cada momento lo que nos pide el cuerpo sin tener en cuenta qué nos dice nuestro cerebro.

De todas formas, como la sociedad se ha encargado de ensalzar la razón, en general para encontrar este equilibrio deberíamos hacer un poco más de caso a nuestras emociones. Unos más, otros menos, pero todos nos hemos dedicado a seguir lo que nos ha inculcado la sociedad, hemos actuado como se espera de nosotros. Lo triste es que de tanto seguir a la lógica impuesta puede llegar un momento en el que no sepamos lo que queremos.

He observado en muchas pacientes su entrega absoluta a los demás, a la familia. Es un valor que nos han inculcado, según el cual para ser buenas personas debemos vivir para los demás. Como hemos visto, el gran problema de nuestros esquemas es que son rígidos y tenemos la tendencia de interpretarlo todo dicotómicamente (todo/nada). Así estas mujeres se entregan al cien por cien, y si se permiten un rato para ellas no es sin sentir una gran culpa. La pena más grande es que de tanto entregarse, de tanto seguir sus esquemas de buena persona, se olvidan de lo que les gusta a ellas. Y si les aconsejas que se dediquen más a ellas mismas, es un gran problema porque no hay nada que les haga ilusión, se han olvidado de su parte emocional.

Y lo más absurdo del tema es que si lo miramos por la parte «lógica» tampoco se aguanta. Su objetivo es hacer felices a los demás, pero si ellas no lo son, ¡eso es imposible!

Srikumar S. Rao se autodefine como motivador personal, escribe libros e imparte cursos sobre este tema. En una entrevista explicaba que en sus cursos una de las preguntas que más le formulan es: «¿Cómo puedo averiguar lo que de verdad quiero?». Y como muy bien explica este motivador, a veces lo que pensamos que queremos puede ser que en realidad no sea así. Desde niños nos bombardean para que queramos una cosa u otra y tendemos a perseguir eso. Y ocupados en seguir los esquemas que nos han programado en la cabeza, nos olvidamos de lo que de verdad queremos.

En la actualidad el mensaje políticamente correcto que parece debe lanzarse desde

cualquier libro de autoayuda, es que no trabajemos tanto y nos dediquemos más a saborear ratos sin hacer nada, de tranquilidad. Personalmente estoy de acuerdo por completo pero ¡cuidado! Hay individuos que disfrutan trabajando y lo hacen durante muchas horas, de hecho es casi como una afición. Igual si leen muchos libros de crecimiento personal acabarán por sentirse culpables por trabajar tanto. Lo bonito es que cada uno de nosotros somos diferentes y por suerte cada uno tenemos gustos distintos. Se trata de que reconozcamos los nuestros.

Aprendiendo en una conversación con una de mis queridas amigas, psicóloga y con una larga experiencia, me contaba cuál es para ella uno de los momentos claves de la terapia: cuando el paciente reconoce sus miedos.

Álex Rovira en su libro *La brújula interior* nos invita a reflexionar sobre este tema. Y lanza una pregunta clave: «¿Qué haríamos si no tuviéramos miedo?».

«Si no te das cuenta, tu peor enemigo puedes ser tú, es decir, tus miedos».

ÁLEX ROVIRA

Nuestros presupuestos no nos dejan ver lo que realmente queremos y también ellos son los culpables de que no veamos nuestros miedos.

Tanto lo que anhelamos como nuestros miedos son nuestra parte emocional, muy agazapada. Deberíamos parar de pensar tanto y sentir. Sólo sentir. De esta forma podríamos reconocerlos. Y entraríamos en una dimensión más auténtica.

Decidir teniendo en cuenta las emociones

«Aquel que insiste en verlo todo perfectamente claro antes de decidir nunca decide nada».

HENRI FREDRIC AMIEL

Parece que para decidir tengamos que hacerlo de forma racional. No obstante, cada vez son más las investigaciones y los casos que nos demuestran justo lo contrario. Sin emociones es imposible decidir correctamente.

Antonio Damasio cuenta el caso de un paciente al que se le practicó una intervención quirúrgica en la que se sesgaron las vías neurológicas que van de la parte emocional del cerebro (la amígdala) a la zona racional (el córtex). Todas las pruebas indicaban que, tras dicha operación, el paciente tenía su inteligencia (su parte racional) intacta. No obstante, a partir de la operación, su próspera vida empezó a verse truncada: sus negocios fracasaron, fue incapaz de mantener sus relaciones y acabó solo y fracasado viviendo en una habitación de la casa de su hermano. Damasio explica que le resultaba muy difícil tomar cualquier decisión, incluso la más nimia. Para decidir disponía de su inteligencia pero no de sus emociones. Cuando tenían que elegir un día para la próxima cita, el

paciente enumeraba los pros y los contras de cada fecha pero era incapaz de notar «cómo se sentía» ante cualquier posibilidad. Una decisión tan fácil se le convertía en una colosal tarea que resolver.

Con ese caso comprobamos que si la razón está libre de la influencia emocional, no somos capaces de decidir.

Existe una técnica psicológica para ayudarnos a tomar decisiones. A mí personalmente nunca me ha gustado mucho. La encuentro demasiado racional. Se trata de escribir las opciones de que disponemos ante el dilema planteado. Imaginemos que tenemos la opción A y la opción B. Para cada opción debemos elaborar una lista con las ventajas e inconvenientes. Y entonces puntuar del 0 al 10 la importancia de cada ventaja e inconveniente. Por ejemplo, si el dilema es dejar o no el trabajo. En la opción A un inconveniente podría ser dejar de ingresar un sueldo fijo y la importancia de este inconveniente la podríamos puntuar con un 10. Una vez puntuadas las ventajas y los inconvenientes se deben sumar las puntuaciones, de esta forma sabremos exacta y numéricamente hablando qué ventajas e inconvenientes puntúan más de las dos opciones.

Considero que este ejercicio de lápiz y papel puede ser muy útil para pararnos a reflexionar en profundidad sobre nuestro problema, y ordenar nuestras ideas. Pero imaginemos que la opción que en teoría es la correcta según las sumas no es la misma que nos dicta el corazón. ¿Qué hacemos?

Una bonita estrategia que quizás nos pueda resultar útil consiste en imaginar que tenemos 90 años y que desde esa edad nos aconsejamos a nosotros mismos ahora. En general, a esa edad somos más esenciales, tenemos menos manías. Las palabras de Steve Jobs no lo pueden expresar mejor: «Recordar que voy a morir pronto es la herramienta más importante que haya encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida. Porque prácticamente todo, las expectativas de los demás, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso se desvanece frente a la muerte dejando sólo lo que es verdaderamente importante. Recordar que uno va a morir es la mejor forma que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder. Ya estás desnudo. No hay razón para no seguir tu corazón».

El problema de fondo es que quizás lo estamos planteando mal. Seguimos viendo el mundo de forma demasiado tajante, dicotómica como si sólo existieran caminos malos y otros buenos entre los que debemos elegir.

Cuando algunos de mis estudiantes de últimos cursos me vienen a consultar sobre qué caminos deben tomar cuando acaben la licenciatura casi siempre los noto sumidos en una honda preocupación. Normal, porque su futuro está en juego. Sus dudas me las exponen como si ante ellos se extendieran multitud de caminos y sólo uno de ellos fuera el correcto. En el mítico concurso *Un, dos, tres, responda otra vez,* la pareja concursante debía escoger entre varias puertas y sólo detrás de una de ellas se encontraba el coche o el apartamento, que eran los premios más preciados. Elegir otras puertas suponía un auténtico fracaso, no sólo para ellos sino para los telespectadores que vivíamos la decisión con una empática intensidad. Pues bien, intuyo que mis alumnos contemplan su

futuro de la misma forma que los concursantes decidían entre las diferentes puertas. ¿Realmente sólo hay un camino correcto? Quizás el hecho de que sean felices con la opción que escojan depende más de ellos mismos, de con qué actitud decidan vivirla, que del camino mismo. Nunca podemos saber adónde nos conducen las decisiones que tomamos, tal y como nos cuenta la historia del emperador Akbar: «Un día el emperador Akbar y su gran visir Birbal iban a la caza del tigre de Bengala.

El emperador marchaba delante, intentando descubrir cuanto antes la presencia del tigre entre la maleza; pero —¡qué mala suerte!— se disparó el fusil, y se hirió en un dedo. La cacería había terminado para él. El visir Birbal le entablilló el dedo. Mientras lo hacía, le animaba con una serie de reflexiones muy sencillas que, para él, eran evidentes: "Majestad, nunca sabemos qué es lo bueno y qué es lo malo. Qué sabemos de lo que puede sucederle gracias a la herida". El emperador montó en cólera; no podía aguantar filosofía barata. El emperador arrojó a un pozo a su gran visir y siguió su camino.

»Pero le salió al encuentro un grupo de guerreros salvajes. Apresaron al emperador y emprendieron la vuelta al poblado. Cuando todo estaba preparado para el sacrificio humano, el hechicero se acercó al emperador y, en cuanto se dio cuenta de la mano herida, lo rechazó; no se podía ofrecer a los dioses una víctima que no fuera perfecta. Así fue como el emperador quedó libre de nuevo.

»Mientras que Akbar caminaba solitario por el sendero, comprendió la sabiduría de aquellas palabras que le había dicho su visir Birbal: "Realmente, lo que al principio parecía malo, había sido muy bueno para él". Lloró de rabia y de arrepentimiento, y se inclinó de rodillas delante del pozo donde había arrojado a su fiel amigo. Pero Birbal no había muerto. El emperador oyó que respondía a sus lamentos desde el fondo del pozo; le sacó y se arrojó a sus pies pidiéndole perdón. El visir le contestó: "Majestad, no tiene por qué pedirme perdón; soy yo quien debe estar agradecido. Si no me hubiera arrojado al pozo, nos habrían capturado a los dos; su majestad se habría librado; pero yo sería ahora la víctima del sacrificio"».

¿Cómo podemos saber si el camino que hemos emprendido es el correcto?, ¿en función de qué? Sólo podríamos saberlo si en plan ciencia ficción al final de nuestra vida nos enseñaran las infinitas historias que habrían surgido al tomar decisiones diferentes en cada encrucijada. Y sopesáramos. Y aun así no sabríamos cuál hubiera sido el camino correcto porque todos tienen sus dificultades y sus recompensas. En definitiva, nuestra felicidad no depende tanto del trayecto escogido como de la actitud con la que lo hemos andado.

El problema es que tendemos a idealizar el camino que no hemos emprendido. Las personas sin pareja idealizan lo que sería compartir sus vidas con alguien, los casados idealizan la libertad que tienen los *singles*. No es el camino lo más importante, es la visión del caminante.

Si asumimos que nuestra felicidad depende más de nosotros que del camino que emprendemos, quizás no sentiremos ese miedo paralizante ante cada situación. Si fuéramos conscientes de que tenemos muchos recursos para andar por cualquier camino, si estuviéramos más seguros de nuestras capacidades, de que sabremos adoptar la actitud

adecuada, no nos daría tanto miedo decidir.

Manejar las emociones

Cuando en clase de prácticas expongo a mis alumnos algún caso de persona con fobia, manías, obsesiones... y les pregunto qué harían con ella, a principio de curso todas las respuestas, con distintas palabras, vienen a decir lo mismo: «Le haría ver que su conducta no es racional a través de diferentes argumentaciones lógicas».

De entrada todas estas argumentaciones probablemente ya las han esgrimido sus familiares y amigos. Incluso ellos mismos ya han llegado a la conclusión de que es un tema emocional, que no es lógico, pero que no lo pueden controlar. A través de la razón es difícil controlar las emociones. Un reconocido neurofisiólogo, Joseph LeDoux, ha hallado las bases fisiológicas que explican el motivo.

En sus investigaciones ha mostrado cómo las vías que van desde la parte del cerebro encargado de las emociones (amígdala) a la zona responsable del pensamiento racional (córtex) son muchas más que las vías que circulan en sentido contrario; esto es, desde la razón a las emociones. Dicho de otro modo, desde la zona emocional hay una gran autopista que va a la racional, pero si queremos ir de la parte lógica a la emocional tenemos que tomar una carretera secundaria. Esta diferencia entre las vías que van en un sentido y en el otro, explican por qué a las emociones les resulta tan fácil influir sobre la razón; y a la lógica le resulta tan difícil encauzar las emociones. Los enamorados de la persona equivocada seguro que darán la razón a LeDoux.

Reflexionar, meditar, intentar ver las cosas desde diferentes ángulos pueden algunas veces ayudarnos a controlar nuestras emociones. Sin embargo, en otras ocasiones se convierte sólo en un paso necesario pero insuficiente.

En los casos patológicos como personas obsesivas-compulsivas o fóbicas, normalmente las técnicas que mejor funcionan son las denominadas conductuales. En el caso de las fobias, como ya hemos visto, las terapias se basan en exponer a la persona al objeto temido. Y en el caso de personas obsesivas-compulsivas, por ejemplo con obsesión por la limpieza, se trata de impedirles que realicen su ritual, en este caso limpiar. Obviamente estas técnicas son mucho más elaboradas pero ésa es la idea principal. Con ellas podemos darnos cuenta de que en algunas ocasiones las vías de solución no se hallan en cambiar la forma en que pensamos, sino en variar el comportamiento.

Dejemos las patologías aparte para centrarnos en las emociones o los estados de ánimo más cotidianos. A veces no entendemos muy bien por qué estamos de mal humor, tristes. Ya sabemos que nuestras emociones dependen en parte de procesos inconscientes, pero además hay otros muchos factores que pueden influir: la hora del día, lo cansados que estamos, cómo hemos dormido, la climatología, incluso lo que hemos comido. Si los estados anímicos dependen de tantos factores es complicado intentar cambiarlos sólo a fuerza de pensar.

Así que dejemos la lógica y nuestros esquemas aparcados y busquemos otras vías.

Según Robert E. Thayer, autor de *El origen de los estados de ánimo cotidianos,* «uno de los factores más importantes que determinan nuestro estado de ánimo es la energía de nuestro cuerpo. No es simplemente su opinión, es una conclusión a la que ha llegado a través de multitud de estudios. Por tanto, si queremos estar de buen humor, nuestro objetivo es cargar pilas. Por eso, dormir y alimentarnos adecuadamente tienen tanta importancia. Tenemos que cultivar nuestra mente, pero no olvidemos cuidar al máximo nuestro cuerpo. "Mens sana in corpore sano"».

Una de las formas que propone Thayer para cuidar nuestro cuerpo y aumentar nuestras energías consiste en caminar. Sus estudios muestran que un ejercicio moderado nos sube el humor. Simplemente un paseo rápido de diez minutos ya sube nuestro estado de ánimo. De hecho, algunos estudios indican que en el caso de depresiones leves el ejercicio produce un efecto más beneficioso que los antidepresivos.

La música es otra potente arma que puede cambiarnos el humor. Tanto que la musicoterapia se ha convertido en una licenciatura en muchos países. Este tipo de terapia puede tener diferentes objetivos. Uno de ellos, variar el estado anímico. Así que no intentemos cuadricular tanto el mundo y escuchemos más música que nos guste.

En ocasiones por mucho que lo intentemos por todos los medios es difícil elevar nuestros ánimos. Cuando lo vemos todo negro la atención se fija más en lo negativo, a la memoria acuden más recuerdos tristes que alegres, nuestra forma de pensar se entorpece, así que en esos momentos hagamos lo mínimo posible. Tomar decisiones importantes obviamente no es interactuar mucho con los demás. Recuerdo a una paciente que me explicaba que cuando estaba de mal humor se iba a pasear al perro. Ella se conocía muy bien y ya sabía que cuando estaba así siempre acababa diciendo cosas que no debía a su marido o a sus hijos, entonces optaba por salir. Una buena estrategia.

La relación con nuestro pasado, nuestro ego, nuestro cuerpo y nuestras emociones suele estar enquistada porque la hemos mantenido a lo largo de toda la vida. Ello no significa que no podamos flexibilizarla. Éste debe ser nuestro reto.

«Quien obtiene una victoria sobre otros hombres es fuerte, pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo es todopoderoso».

LAO-TSÉ

Para vivir con plenitud será indispensable flexibilizar la relación con nosotros mismos, pero no olvidemos flexibilizar también nuestra relación con los demás. A ello iremos en el próximo capítulo.

5
Flexibilidad con los demás

«Si de veras llegásemos a poder comprender, ya no podríamos juzgar».

ANDRÉ MALRAUX

Comprender y sentirnos comprendidos son vías para entrar en el estado de calma y plenitud que todos anhelamos. La flexibilidad con los demás es la habilidad que debemos entrenar para aumentar esta comprensión. El incremento de comprensión comporta un desvanecimiento de esos tóxicos conflictos y resentimientos que solemos sufrir.

CONFLICTOS: UNA GUERRA DE ESQUEMAS

Lo que más nos distingue de los demás no es el color de la piel, la capacidad del cerebro o las emociones; la gran diferencia radica en las creencias y los valores. Y esa inmensa discrepancia es la generadora de conflictos.

Vamos a ver un ejemplo. El creacionismo es un conjunto de creencias, inspirada en doctrinas religiosas, según la cual la Tierra y cada ser vivo proviene de un acto de creación por uno o varios seres divinos que fue llevado a cabo de acuerdo con un propósito divino.

Según una encuesta de *PloSBiology,* una revista de prestigio, el 48 por ciento de los habitantes de Estados Unidos cree que el ser humano fue creado directamente por Dios en los últimos 10.000 años. La gobernadora republicana Sarah Palin manifestó en 2006 que el creacionismo debería enseñarse en las escuelas. Existen iniciativas legislativas en media docena de Estados estadounidenses para introducir dudas sobre la teoría de la evolución. Todas han encontrado el rechazo de los tribunales, pero eso no ha impedido que el creacionismo se deslice de manera ilegal en muchas clases. Entre el 12 y el 16 por ciento de los profesores estadounidenses de biología muestran su simpatía por el creacionismo. En Europa, a pesar de que el 70 por ciento de sus habitantes aceptan la evolución, también se han producido intentos de prohibir su enseñanza en las escuelas.

El creacionismo y la teoría de la evolución son una clara muestra de discrepancias entre esquemas. No se trata de que los evolucionistas no crean en Dios, muchos sí creen, la idea de un Dios puede encajar con la creencia en la evolución. Lo que diferencia a creacionistas y evolucionistas no es la creencia en Dios, sino que los primeros creen que al hombre lo creó directamente Dios y los segundos que es un producto de la evolución.

A los evolucionistas les cuesta mucho entender cómo tantas personas no creen en la

evolución dada la enorme cantidad de investigaciones sólidas en las que se sustenta esta teoría. En la mente de los evolucionistas deben juntarse multitud de preguntas: ¿Qué piensan los creacionistas de estas sólidas investigaciones? ¿Qué opinan de la cantidad de datos que constatan la teoría de la evolución? ¿Piensan que son fraudes? ¿Creen que los investigadores son personas poco inteligentes?

Por su parte los creacionistas ¿qué deben pensar de los que sí creen en la evolución? Probablemente se deben plantear preguntas para ellos igual de intrigantes. No les debe caber en la cabeza que los evolucionistas se crean una teoría, desde su punto de vista tan absurda, cuando está claro que Dios creó directamente a la humanidad y que no venimos de unos monos. Sus ideas también deben estar sustentadas en argumentos para ellos sólidos e incluso en sensaciones muy fuertes sobre la veracidad de su teoría.

Si hiciéramos un estudio en el que evaluáramos a través de un cuestionario de inteligencia a los evolucionistas y a los creacionistas, me atrevo a decir que no habría diferencias entre ambos. Si pudiéramos medir de alguna manera la bondad, probablemente tampoco encontraríamos diferencias. Lo más posible es que la única discrepancia radique en su creencia sobre el origen de los seres humanos.

Cómo se soluciona este conflicto es una cuestión muy compleja, pero lo que está claro es que sea cual sea la solución debe proceder de un respeto absoluto de los unos con los otros. «Cada uno ve el mundo y la vida desde un repliegue de la gran verdad que nadie puede pronunciar. A partir de ese descubrimiento, el hombre sabio emprende su camino. Sabe muy bien que sólo podrá sentirse feliz si es fiel a la luz que él ha descubierto... A veces encuentra a otros hombres sabios que recorren otros caminos; al cruzarse se saludan y se respetan porque todos saben que son muchos los senderos».

Los choques de premisas se deben a que estamos convencidos de que las nuestras son las correctas y es entonces cuando queremos convencer a los otros de nuestra innegable razón. A veces lo hacemos a la fuerza con las grandes guerras o las pequeñas que tenemos en casa. Y otras intentamos convencer ¡desde el amor! pero con resultados igualmente nefastos.

«—¿Qué demonios estás haciendo? —le pregunté al mono cuando le vi sacar un pez del agua y colocarlo en una rama de un árbol.

»—Estoy salvándole de perecer ahogado —Me respondió».

Lluís Mallart fue misionero y vivió durante muchos años con los evuzok (una etnia africana). Su misión era convertirlos al cristianismo. Su objetivo partía del amor, les quería imponer su doctrina porque para él probablemente significaba salvarlos. Tenemos tendencia a querer imponer nuestras ideas, y a menudo con nuestras mejores intenciones.

El periodista Víctor M. Amela, con una increíble habilidad, sabe encontrar y enseñarnos las sensaciones y reflexiones más profundas de sus entrevistados. Y en una entrevista a Lluís Mallart nos ofrece la siguiente reflexión de este misionero: «Si juzgas al otro, ya no le quieres otro, le quieres igual a ti. Y, claro, el misionero juzga: le dice al otro que debe cambiar algo supuestamente malo por algo supuestamente bueno...».

A través del trato con los evuzok se dio cuenta de la relatividad de sus creencias: «Un hombre me preguntó un día por qué les condenábamos por adorar huesos de sus ancestros si nosotros teníamos relicarios con huesos de santos. Y me dijo que somos más fetichistas que ellos, que nunca se les ha ocurrido decir que un trozo de galleta es Dios... Fui a África a convertir negros y me convirtieron a mí».

¡Eso sí que es una lección de flexibilidad!

Desafortunadamente en nuestros días todavía existen auténticas cruzadas para imponer convicciones religiosas. Y adoptan las formas más rocambolescas. *Los arrepentidos compiten* es un programa que la televisión turca, mientras escribo estas líneas, prevé emitir en breve, en el que participarán diez concursantes. Éstos serán asediados por una autoridad del islam, otra del cristianismo, otra del judaísmo y otra del hinduismo que intentarán convencerlos de los principios de sus respectivas religiones. Los participantes que se conviertan ¡ganarán un viaje! El destino serán los lugares santos de la religión a la que se han convertido. ¿De verdad conseguirán convertir a los ateos, cambiarles los blindados esquemas con tanta facilidad, o simplemente los concursantes se mostrarán ante el público (aunque no en su interior) convencidos para ganar el viaje?

Todos pretendemos que los demás piensen, sientan y actúen como nosotros, pero ya hemos visto cómo se forman nuestros sólidos esquemas. ¡Eso es imposible!

Una importante fuente de conflictos son nuestras creencias sobre las reglas de las relaciones. Esto es, partimos de unas normas que suponemos justas y pretendemos que los demás las sigan.

«—Tengo muchas ganas de hablar con Marta
»—Pues ¿por qué no la llamas?
»—Es que la última vez la llamé yo, ¡ahora le toca a ella!».

La regla implícita aquí está clara: si llamamos a un amigo, se supone que la siguiente vez llamará él. Este tipo de criterios llevan a no muy deseados finales. Primero porque son rígidos y segundo porque no todos nos regimos por los mismos.

Imaginemos que un amigo nos invita a cenar, vamos a su casa, disfrutamos de una velada magnífica y nos reímos mucho. Todo genial. Al mes siguiente lo llamamos y notamos que está enfadado con nosotros y pensamos «¿cómo es posible si la última vez que nos vimos estuvimos tan bien?». Quizás alguna norma implícita sea la culpable. En efecto está molesto porque él suponía que le teníamos que devolver la cena, ya ha pasado un mes, y no lo hemos hecho.

Las personas con muchas reglas implícitas de este estilo suelen quedarse sin amigos porque es difícil que éstos, según su punto de vista, se comporten de una forma justa.

No todos seguimos las mismas pautas y muchas veces no conocemos las de los demás. Y encima tampoco somos muy explícitos comunicando cuáles son las nuestras porque suponemos que todos las compartimos.

«—El otro día me encontré a Ana y reconozco que estuve muy borde, pero es que

estoy rebotada con ella porque ¿tú te crees que todavía no me ha devuelto la cena?

»—Pero ¿por qué no le dices que estás enfadada por eso?

»—Ella ya debe saberlo que estoy mosqueada por eso, pero pasa de todo».

¿Realmente la amiga de Ana se imagina por qué está enfadada? ¿Conoce su regla implícita sobre las cenas? Cuántos enfados gratuitos por pensar que nuestro punto de vista es el de todos.

No podemos pretender que los demás adivinen lo que pensamos. Ana a través de su enfado quiere que su amiga llegue a la conclusión que se debe al tema de la cena. Pero su amiga puede estar muy lejos de eso, incluso es muy probable que se imagine que la causa sea otra completamente distinta. Así que se puede avecinar un berenjenal importante.

Si es peligroso pretender que los demás sepan lo que pensamos sin abrir la boca, de igual forma lo es intentar saber lo que piensan los demás sin preguntar. Nuestras conclusiones pueden estar muy lejos de la realidad.

«Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: "¿Y si no quiere prestármelo?". Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizá tenía prisa, pero quizá la prisa no era más que un pretexto, y el hombre alberga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también?, ¿cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. ¡Esto ya es el colmo! Así que nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir "buenos días" nuestro hombre le grita furioso: Quédese usted con su martillo, so penco».

¿Cuántas deducciones como ésta hacemos al día?

Cada uno tenemos nuestras normas, nuestra «Justicia» particular. «Justicia» es uno de los conceptos más resbaladizos que existen porque no todos compartimos las mismas reglas. La justicia es una de esas creencias cuadriculadas que tenemos, y deseamos que la realidad encaje en ella. Sin embargo, lo que pasa en la vida sucede sin hacer caso a esa idea tan platónica.

Dentro de la psicología cognitiva se ha creado un listado de formas a través de las cuales distorsionamos lo que nos pasa, una de ellas es: «la falacia de justicia». Es una forma de ver la vida que se encuentra muy presente en todos, de allí que sea común escuchar expresiones como: «Es injusto cómo me trata mi jefe», «No hay derecho que esto ocurra», «No es justo que yo tenga que aguantar este dolor»...

Necesitamos creer que la vida es justa. Fijémonos en cuántas expresiones utilizamos: «Al final, el tiempo da la razón a quien la tiene», «A cada cerdo le llega su San Martín», «Todos recogemos lo que sembramos». Estas palabras que tanto repetimos no siempre hacen honor a la verdad. ¡Cuántos condenados han ido a la cárcel o han sido ejecutados siendo inocentes! ¡Cuántos artistas han muerto sin que se les reconociera el valor de sus obras! Todo es siempre mucho más complejo de lo que desearíamos.

Es difícil aceptar la muerte de los seres queridos sobre todo si creemos que todavía «no les toca» por su edad. Es arduo asumir enfermedades y por ello es usual oír «¿por qué a mí?». Queremos creer que la vida es justa, que se rige por unas reglas equitativas.

Un amigo mío anestesista me envió un e-mail y con su permiso voy a transcribir un trocito textualmente: «Este mes me he quedado delante de dos pacientes que murieron delante mío. Y pensaba... ¿adónde irá esta gente? Después de estar sufriendo en esta vida de manera tan agresiva, involuntaria e irremediable... tendrá que haber un sitio donde se les premie o reconozca de alguna manera. Donde alguien les diga: "¡¡Venga, ahora a volar, ahora a ser felices, a disfrutar!!". Tiene que haber un más allá. Un sitio o un espacio donde se haga una justicia "justa". Un juicio "justo". Y se recompense de alguna manera x lo que pase aquí en el mundo. Me ha hecho pensar que lo que haremos después de la muerte dependerá de lo que hagamos en esta vida».

Tenemos la idea de justicia anclada muy profundamente, tanto que si no encontramos la justicia en este mundo, nos imaginamos que se hará en un supuesto más allá. Necesitamos crear ideas para sustentar nuestra creencia de justicia.

El concepto de justicia es una idea que hemos creado nosotros. Una concepción como todas muy cuadriculada en la que la realidad no suele encajar. Si esta idea está implantada en nuestra mente de una forma muy rígida es probable que nos enfademos constantemente porque encontraremos muchas cosas injustas. Es necesario que flexibilicemos nuestra idea de justicia para evitar algunos enfados y conflictos que pueden ser sólo fruto de la misma.

El concepto de justicia es sólo un ejemplo de los muchos esquemas que para cada uno de nosotros adquiere una forma diferente. Los conflictos son una guerra entre estos esquemas, si queremos evitarlos la mejor vía es que los flexibilicemos. Tomar una actitud más flexible no significa adoptar un papel más sumiso. A veces lo entendemos así y cometemos un craso error.

SUMISIÓN: UNA NEFASTA ESTRATEGIA

Aprender a ser flexibles, no nos equivoquemos, no significa aprender a ser sumisos. Ni mucho menos.

Una situación extrema de sumisión es la de los malos tratos físicos. Svetlana, una joven procedente de una humilde familia rusa, llegó a España con la ilusión de montar una tienda de ropa infantil. En nuestro país se enamoró de Ricardo, un amor correspondido del cual surgió una relación llena de proyectos futuros. Por desgracia los celos de Ricardo convirtieron la relación en una tortura para Svetlana. Ella lo denunció y él acabó condenado. Lo más horrible de esta historia todavía estaba por llegar. Al cabo de unos meses Svetlana acudió a un programa televisivo donde se bucea en la intimidad de los invitados. Allí Ricardo le declaró su amor: «Tú eres todo para mí» y de rodillas le suplicó que se casara con él. Svetlana rechazó su petición. Cuatro días después la esperó en el rellano de su casa y le asestó varias puñaladas en el cuello hasta matarla. El 70 por

ciento de las asesinadas en el mundo lo son a manos de sus parejas o ex parejas.

Los casos de asesinato son la punta del iceberg. Por cada mujer asesinada hay cientos que sufren malos tratos físicos. Y todavía más frecuentes son los malos tratos psicológicos. En la gran mayoría de casos, las víctimas son mujeres, y por eso siempre se habla en femenino, pero no debemos olvidar que también existen casos de hombres maltratados.

«Dios también dijo a la mujer: yo te afligiré con muchos males en el tiempo de tus embarazos; tu parirás con dolor; y por castigarte por no haber estado sumisa a tu creador, estarás bajo el poder de tu marido, y él te dominará».

LIBRO DEL GÉNESIS

Qué horror vivir como lo han hecho millones de nuestros antepasados, con ese castigo incrustado en sus neuronas. Lo más penoso es que en muchos países esta sumisión sigue siendo normal. Y nosotros tampoco nos salvamos tanto. No es necesario ningún discurso feminista, todos podemos ver (si nuestras «gafas» no nos lo impiden) lo que ocurre a nuestro alrededor y muchos en la propia casa.

En otros capítulos hemos visto cómo queremos que nuestros actos, emociones y creencias sean coherentes unos con los otros, si no se produce lo que se denomina «disonancia cognitiva» que nos hace sufrir profundamente. En muchos casos los maltratadores son personas amargadas, frustradas, que no han conseguido lo que querían en la vida, y se dedican a hundir a quien tienen al lado para sentirse superiores. Así que la creencia de la Biblia de que la mujer se debe someter, les va de perlas porque es totalmente coherente con sus actos.

Aunque podríamos pensar que son sus creencias machistas las causantes de sus actos, en cierta medida son sus conductas las que incrementan su machismo. Su baja autoestima determina su comportamiento maltratador, y estas conductas necesitan el respaldo de ideas sobre la sumisión que debe la mujer al marido. Así el maltrato aumenta estas mezquinas ideas.

Cuando una mujer es maltratada, todos nos preguntamos: ¿cómo es posible?, ¿por qué se ha dejado maltratar de esta forma? Existen mujeres maltratadas en todos los niveles sociales y educativos. No es una cuestión de inteligencia, ni de cultura. Conozco mujeres que considero muy inteligentes, sensatas y admirables que han sido maltratadas psicológicamente.

En las historias de malos tratos hay puntos en común que pueden explicar cómo las mujeres llegan a esta situación. El maltratador suele aislar a su pareja. No la deja que comparta el tiempo con su familia y sus amigos. Así que los critica constantemente y se enfada si su compañera se relaciona con ellos. En ese aislamiento le merma su autoestima, insultándola o tan sólo dejando de valorar absolutamente todo lo que hace.

Otro punto en común es que después de una paliza o una gran bronca, el maltratador le ruega el perdón alegando que nunca más volverá a pasar porque de hecho la adora. Y

ella lo cree porque en el momento que lo dice incluso él mismo lo puede sentir. Ella es víctima de él, pero él lo es de sus propias inseguridades.

Es frecuente que la mujer maltratada sienta pena por su pareja o piense que ella se merece los malos tratos. En definitiva, una maraña de inseguridades, sentimientos y creencias que desembocan en historias aterradoras.

En el inicio de estas relaciones puede encontrarse un concepto de amor erróneo. El amor como entrega absoluta. Ella lo quiere, así que piensa que debe entregarse al cien por cien y ése es el primer paso hacia la debacle.

El amor es el concepto más próximo a la felicidad, pero sólo si es un «amor flexible». El amor no puede basarse en preconcepciones absolutistas como darlo todo.

Rafael Navarrete, que ya he citado en anteriores ocasiones, es sacerdote jesuita, licenciado en Filosofía y Teología y trabaja en la pastoral de la Familia y el Matrimonio. La cultura judeocristiana siempre nos ha inculcado el valor por el sacrificio, la entrega y nos ha infligido sentimientos de culpa si no seguimos estos valores. Por eso las palabras de este jesuita resultan tan reconfortantes: «Se nos ha educado para rechazar todo cuanto pueda parecer egoísmo; y cuando hemos querido tener en cuenta nuestras propias necesidades nos hemos sentido juzgados negativamente... No es así. Cuando un hombre o una mujer se sienten satisfechos, empiezan a mirar con amor a los demás; sólo una fuente que está llena deja pasar gozosamente el agua. Ningún hombre feliz puede hacer daño a otro. Detrás de todo hombre que llamamos —malo—, hay un hombre insatisfecho».

Una mujer que crea que el amor consiste en una entrega absoluta (aunque implique la propia anulación), junto con un hombre inseguro que encuentre en la dominación una forma de sentirse superior es la combinación perfecta para desembocar en malos tratos.

Cuando se habla de sumisión por lo general se piensa en el mundo de la pareja, pero obviamente la podemos encontrar en otros lugares, como en el trabajo o incluso con los propios amigos.

No sólo podemos adoptar la postura de sumisión cuando estamos ante un dominador. Algunas personas viven sumisas ante todos los que las rodean porque sólo pueden sentirse bien si los demás las aceptan. Unos más y otros menos, pero en general todos andamos por esta vida pendientes de lo que los demás piensan de nosotros.

En las sectas cada persona tiene una función muy determinada que ha de cumplir, cada uno sabe perfectamente lo que se espera de él y es dificilísimo salirse de ellas aunque uno llegue a la lucidez de que su vida se está destruyendo. La mayoría de nosotros no hemos sido reclutados por sectas, pero actuamos como si lo estuviéramos

Nos comportamos según un guion que la sociedad ha ido escribiendo. Los guiones pueden ser invisibles, pero es muy fácil reconocerlos, si al actuar de una determinada manera nos sentimos culpables, es que nos hemos salido del supuesto guion, de lo que se espera de nosotros.

Hablando con una mujer, me explicaba que a sus 38 años las decisiones de su vida las tomaba su madre. Estaba destrozada, de hecho me lo explicaba llorando. Su madre la quería una infinidad, se preocupaba mucho por ella y le solucionaba todos sus problemas

económicos. Gracias a su madre vivía cómodamente. Ella sabía que su madre lo hacía porque la quería muchísimo y por eso se sentía muy agradecida y en deuda con ella. Tan en deuda se sentía, que nunca se atrevía a decirle que no y cualquier decisión (incluso la más pequeña) dejaba que la tomara ella. Vivía en una prisión de oro.

En este caso también se encuentra una regla rígida sobre el amor: «Si mi madre me quiere tanto y hace tantas cosas por mí, no le puedo decir nunca que no», «Si le digo que no a mi madre, seré una desagradecida». Y probablemente si nunca se libera de esta creencia, no podrá dejar de actuar de forma sumisa.

Debemos decidir nuestros caminos desde nosotros mismos, no desde las miradas y las exigencias de los demás. Hagamos un repaso mental de la gente que tenemos a nuestro alrededor: compañeros de trabajo, familiares, amigos y pensemos en decisiones que hemos tomado. ¿A quién no hemos querido defraudar? ¿A quién hemos temido que no le gustara?

Cuando tomamos una decisión, después de sopesarlo todo y teniendo en cuenta nuestras necesidades, nos gustaría que los demás la entendieran. Por ello solemos gastar tanto tiempo en dar explicaciones con el fin de ser totalmente comprendidos. Pero si no conseguimos esta comprensión ¡no pasa nada! O si pasa no será peor que vivir sumisos a la voluntad de otros. Cuando este «no pasa nada» lo llegamos a integrar de verdad, de manera profunda, hemos logrado romper la esclavitud ante las miradas de los demás.

Tenemos que empezar a practicar el egoísmo sano. Definido por Richar y Rachael Heller, los dos mayores especialistas en la temática con las siguientes palabras: «El egoísmo sano consiste en respetar las propias necesidades y sentimientos aunque los demás no lo hagan. Sobre todo si los demás no lo hacen».

Ser flexibles con los demás, como hemos comprobado, no tiene nada que ver con ser sumisos, sino más bien en ser egoístas sanos. Si queremos ayudar a los demás, debemos empezar por nosotros mismos.

Resentimiento: una emoción devastadora

Del choque de creencias, de los conflictos, de la sumisión; en definitiva de nuestra relación con los demás, una de las emociones más venenosas que puede surgir es el resentimiento.

El resentimiento es una emoción que hace referencia a algo pasado: un agravio o una injuria. Es un sentimiento reiterativo que mantiene vivo el recuerdo de este hecho sin poderlo perdonar.

Antes hemos visto cómo vivir sumisos a los demás es construir nuestra propia cárcel. Vivir con resentimiento también nos encierra en una horrible mazmorra.

El día en que fue liberado Nelson Mandela, el ex presidente estadounidense Bill Clinton observó una expresión de ira en su rostro cuando miraba a la gente que se aglutinaba fuera de la prisión. Cuando Clinton le preguntó si su percepción había sido la correcta, Nelson le contestó: «Sí, al salir y ver toda aquella gente sentí mucha rabia por

los veintisiete años de vida que me habían robado; pero entonces el espíritu de Jesús me dijo: "Nelson, cuando estabas en prisión eras libre, ahora que eres libre no te conviertas en tu prisionero"».

¡Cuánta sabiduría en esta reflexión! Si no hubiera pensado así hubiera vivido completamente resentido. Y la vida del resentido está cargada de sufrimiento, no sólo porque no puede perdonar y se siente insultado, sino porque le resulta imposible disfrutar de nada. La venganza es una idea que le provoca el consuelo momentáneo, puede regodearse en ella, pero ni aunque se consuma, el resentido puede verse libre de ese peso que carga encima.

Si abrimos la puerta del resentimiento para ver qué se esconde detrás, podemos encontrarnos muchos trastos. La inseguridad es uno de ellos. Una persona insegura puede percibirlo casi todo como una ofensa personal, cuando en realidad el ataque no se encuentra en la intención de nadie. También nos podemos encontrar el ego, nuestro castillo que estamos defendiendo constantemente, si alguien osa atacarlo, ya viene el resentimiento. Y otros trastos que nos podemos encontrar son algunas creencias.

Una de ellas es la «falacia de tener derecho». Esta creencia podría tomar esta forma: «Como yo quiero muchísimo algo, debo tenerlo». La idea es que el grado de la necesidad justifica la exigencia de que alguien tenga que satisfacerla. Por ejemplo, se puede dar por sentado que uno tiene derecho a estar sexualmente satisfecho, a sentirse emocionalmente seguro o a disfrutar de dinero suficiente para vivir con todas las comodidades. Por tanto, los otros están obligados a satisfacer estos deseos, lo contrario se vive como un agravio.

Otra idea que puede esconderse tras la puerta del resentimiento es creer que existe un estándar de comportamiento correcto. Es la convicción de que, como ya hemos visto, existen unos comportamientos justos y otros injustos. Por ejemplo, si yo entrego dos regalos, me tienen que regalar dos; si yo llamo, me tienen que contestar la llamada; si yo invito, deben devolverme la invitación... Así llevamos una especie de libro de contabilidad para registrar en él si estamos en deuda o nos deben. Si debemos entra en casa la culpa; si nos deben, el resentimiento.

El resentimiento, como cualquier otra emoción, es humano y por tanto normal. No nos hemos de sentir mal si lo experimentamos en ocasiones. Sin embargo, si es una emoción que viene siendo habitual en nosotros, deberíamos empezar a preguntarnos qué creencias lo están alimentando. Conocerlas nos puede ayudar a liberarnos de él.

Empatía, asertividad y perdón: las mejores muestras de flexibilidad

La empatía

«¡Si hubiera en el mundo aunque sólo fueran
dos personas que me entendieran!».

No existen en el mundo dos personas físicamente iguales, ni siquiera los gemelos univitelinos son idénticos. Lo mismo pasa en el contexto de la psicología. No podríamos encontrar dos individuos con un sistema de creencias y valores semejantes. Por eso resulta tan arduo que nos entendamos por completo.

Uno de los momentos en que nos sentimos más a gusto es al conversar con alguien que nos entiende, ¡qué placer! Los amigos con los que nos encontramos más cómodos son aquellos que saben escucharnos.

«¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso».

R. O'DONNELL, *El mosaico de la misericordia*

¿Sabemos escuchar? ¿Sabemos ponernos en el lugar del otro? La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, en su piel, en sus zapatos. ¿Somos empáticos? Unos más, otros menos, pero deberíamos perfeccionar nuestra empatía, porque en general somos bastante patosos.

En ocasiones podemos sentirnos orgullosos porque hemos escuchado el problema del otro y hemos hecho el esfuerzo de imaginarnos en su situación para comprenderlo. Desafortunadamente con esta estrategia que nos parece correcta podemos fracasar de forma estrepitosa. Nos ponemos en su lugar pero con nuestros esquemas; esto es, pensamos «¿cómo me sentiría yo si estuviera en su situación?» Y no se trata de cómo nos sentiríamos nosotros, sino de qué emociones experimenta el otro. Quizás nosotros en su situación nos sentiríamos de una forma completamente distinta.

Imaginemos que nos divorciamos, y después del sufrimiento inicial que suele acompañar a cualquier ruptura, nos sentimos orgullosos de nuestra decisión y liberados. Disfrutamos de una época de dicha. Entonces nos encontramos a un amigo felizmente casado y le explicamos lo de nuestro divorcio. El comentario más probable podría ser del tipo «lo siento, qué pena», seguido de palabras consoladoras. Esta persona se ha puesto en nuestro lugar, pero desde su perspectiva. Probablemente como se encuentra bien en su situación, no pueda entender cuán liberados nos sentimos. Puede sentir pena cuando en realidad estamos mejor que nunca. Quizás piense que ha sido muy empático, pero nosotros no nos hemos sentido entendidos en absoluto.

Lo mismo puede pasar a la inversa, personas divorciadas que han vivido un matrimonio desastroso que sienten pena por los que se casan. Creen que están entrando en la cárcel de la que ellos escaparon. Nos ponemos en la situación del otro pero ¡con nuestra mentalidad!

Alexandre Jollien es un joven con parálisis cerebral. Su déficit le hace caminar tambaleándose, vocaliza con mucha dificultad, no puede escribir con bolígrafo... A pesar de todas sus deficiencias Alexandre ha estudiado filosofía. No se siente inferior, sólo

diferente. Y de hecho su debilidad física le ha aumentado su sabiduría. Él se siente bien consigo mismo, mejor que muchos que no tienen sus carencias, por eso no soporta que le compadezcan. ¡Incluso prefiere que le desprecien a que sientan pena por él!

Es probable que la gente que siente pena por él se crea muy empática porque la ha sentido cuando ha hecho el esfuerzo de ponerse en sus zapatos. Pero se ha metido en esa situación desde su perspectiva, no desde la de Alexandre. Su forma de pensar le hace vivir mucho mejor de lo que los demás nos podríamos imaginar en sus circunstancias.

Un día en clase hablando de la empatía con mis alumnos les puse el ejemplo de Alexandre. Entre ellos se encontraba una chica parapléjica. Al explicar los sentimientos de Alexandre se sintió totalmente identificaba. Desde su silla de ruedas nos explicó al resto que lo que no podía resistir eran las miradas de pena que le dirigían los demás. Ella se sentía muy orgullosa de todo lo que estaba consiguiendo en la vida, y no le gustaba en absoluto despertar pena.

Así que la verdadera empatía no consiste en ponernos en el lugar de los demás con nuestros esquemas mentales porque las emociones que podemos intuir que experimentaríamos no tienen por qué coincidir con las que siente la otra persona. La auténtica empatía es ponernos en las emociones y no en la situación en la que se encuentra el otro.

Una situación hipotética: una amiga nos cuenta que está fatal, muy triste porque ha estado preparando una cena para sus familiares con mucha ilusión y al final la comida se le ha quemado. Lo podemos encontrar una auténtica tontería, ¡ponerse así por una cena quemada! Nos ponemos en su lugar y pensamos que a nosotros quizás nos hubiera dado un poco de rabia, pero una vez superada, la comida quemada se hubiera convertido en una divertida anécdota para explicar. Incluso podemos llegar a decirle «no te preocupes, si es una tontería». Pero para esa persona no es ninguna tontería, sino no estaría así. No sabemos lo que para ella significaba esa cena.

Así que si queremos entenderla, lo mejor es que nos pongamos en su emoción, no en su situación. Seguro que nosotros también hemos experimentado su desilusión, su tristeza, aunque quizás en nuestro caso lo que la ha provocado haya sido el fracaso de un proyecto laboral u otro tema. Ésa es la auténtica empatía, identificarnos con ella desde el corazón no desde la razón.

La empatía es el primer paso para poder practicar la asertividad, que es la mejor forma para relacionarnos con los demás.

La asertividad

A menudo se espera de los psicólogos que entreguemos una especie de varita mágica para solucionar conflictos. Ya nos gustaría, pero no la tenemos. Por fortuna sí hay algo que podemos enseñar con lo que, en muchísimas ocasiones, se pueden conseguir resultados casi mágicos: los tres pasos de la asertividad. Vamos a verlos.

Paso 1. Nuestro interlocutor se debe sentir comprendido

Supongamos que con nuestra pareja, un compañero de trabajo, un amigo... tenemos un tema conflictivo que ya hace tiempo que arrastramos y nos turba. Hemos pensado muchísimo sobre cómo solucionarlo, y después de darle muchas vueltas creemos que si logramos transmitirle a la otra persona nuestra perspectiva podemos resolver el asunto. Un día nos armamos de valor y le soltamos el clásico: «Tenemos que hablar».

Es común que cuando alguien nos anuncia «tenemos que hablar» empecemos a temblar. Y nuestro tembleque está justificado porque normalmente detrás de esta afirmación se esconden las intenciones del otro de decirnos todo lo que tenemos que cambiar. Reconozcámoslo, cuando somos nosotros los que pronunciamos estas palabras es porque necesitamos que el otro entienda nuestro punto de vista y cambie su comportamiento. Estamos convencidos que de esta forma se acabarán nuestras preocupaciones.

Ha llegado el día en el que nos sentamos cara a cara. Empezamos a tratar el tema con delicadeza, le explicamos que hemos estado pensando mucho y cómo lo vemos. Y aquí es cuando enumeramos las argumentaciones para justificar cómo vemos el asunto, lo equivocado que está y todos los puntos que creemos debe cambiar. Más o menos suele ser así. Si le decimos a nuestra pareja o a nuestro compañero de trabajo «tenemos que hablar» es para expresarle lo que nos gustaría que hiciese.

¿Qué pasa cuando defendemos nuestra forma de ver la situación en contra de la perspectiva del otro y pedimos cambios en su comportamiento? Pues que la otra persona se cierra en banda. Si tú me atacas, yo me defiendo. Porque es así como se siente, atacado por nuestros planteamientos por muy suaves y delicados que hayamos pretendido ser. Y cuanto más esgrime sus argumentos defensivos más se los cree. De hecho, si queremos que alguien crea más en sus propias ideas, sólo tenemos que atacarlas.

Vamos, no somos muy inteligentes que digamos. Pretendemos un cambio en el otro y conseguimos todo lo contrario.

La estrategia mágica es justo la contraria: preguntarle cómo ve el tema, dejar nuestra visión aparcada para intentar meternos en el punto de vista del otro, y sobre todo en cómo se debe sentir. Éste es el momento de practicar la empatía al máximo. Y cuando hayamos sido capaces de ponernos en su mente, y sobre todo en su corazón, es el momento en que le hemos de expresar que lo entendemos. Aquí los objetivos son dos: entenderlo y que la otra persona note en profundidad que lo hemos comprendido.

Paso 2. Explicar nuestro punto de vista

¿Qué pasa cuando estamos con una persona que notamos que nos entiende de verdad? Nos sentimos cómodos, relajados, no nos ponemos a la defensiva, sino que nos abrimos.

Por eso cuando el otro se siente comprendido y está distendido y abierto es el momento ideal para expresarle nuestro punto de vista. Al hacerlo, y para que la otra persona nos entienda con profundidad, debemos explicarle no sólo nuestras argumentaciones, sino lo preocupados que estamos y todos nuestros sentimientos relacionados con el tema.

Paso 3. Llegar a un acuerdo

Sólo si hemos conseguido entendernos de verdad; es factible negociar y llegar a un acuerdo. Y aquí también hemos de practicar la flexibilidad, hemos de ser elásticos y encontrar una forma en que los dos salgamos ganando, aunque tengamos que renunciar a algo. No es fácil practicar estos tres pasos porque muchas veces la actitud del otro nos desmonta.

Vamos a ver un ejemplo. En una sesión de grupo con pacientes con dolor crónico les expliqué los tres pasos de la asertividad. Y a continuación les anuncié que íbamos a realizar un *role-playing* (una pequeña representación) para practicar lo aprendido. Escogí a un «voluntario»: Andrés. Un hombre casado de unos 50 años. Y le pedí que por un rato tenía que ser mi marido y comportarse como tal conmigo. Y así de dura me puse yo para ver si había entendido los tres pasos de la asertividad: «Ya está bien, Andrés, me dijiste que hoy viernes iríamos a cenar y ahora me vienes con tu dolor de espalda diciéndome que no puedes. Pero ¿qué te piensas?, ¡que soy tonta! Ya sé que es una excusa. Siempre me das la excusa de tu dolor pero es que en realidad no te apetece en absoluto salir conmigo. De verdad, ¡no te soporto! Yo esperando toda la semana, que ya sabes lo dura que ha sido para mí, para que ahora me vengas con ésas. ¡Vete al cuerno y a mí olvídame!».

Y Andrés me contestó: «Sí, claro, te entiendo, pero es que no es ninguna excusa, me duele de verdad, para mí es imposible salir con este dolor, ¿no me comprendes? Supongo que debe ser porque hoy he cargado más la espalda de lo normal. Pero claro que quiero salir contigo, lo que pasa es que no puedo».

Difícil ponerse asertivo cuando alguien se muestra tan borde como yo con Andrés. Analicemos su respuesta. ¿Cumple los tres pasos de la asertividad?

El paso 1: conseguir que el otro se sienta comprendido, lo resumió en una simple frase: «Sí, claro, te entiendo». Respecto al paso 2: explicar su punto de vista, sí que esgrimió muchas argumentaciones, pero quizás cayeron en saco roto. La mujer no estaba receptiva porque Andrés no había conseguido con un simple «claro, te entiendo» que se sintiera comprendida. Y por último el paso 3: el acuerdo fue totalmente a su favor: no se va a cenar.

Teniendo en cuenta los tres pasos de la asertividad, ¿cómo hubiera tenido que responder a su esposa?:

Paso 1: «Entiendo perfectamente que te pongas así, ya hace muchos años que tú

sufres las consecuencias de mi dolor de espalda. Has tenido una paciencia infinita conmigo. ¡No sé qué hubiera hecho sin ti!, además sé que esta semana ha sido especialmente dura para ti, y supongo que tenías muchas ganas de liberarte de tanta presión saliendo a cenar».

¿Cómo se sentiría la mujer después de estas palabras? Seguramente mucho más relajada. Además por muy dura que hubiese estado con su marido, ¿no podemos entenderla? ¡Pues claro que sí! Hay momentos en que todos explotamos y ella tenía sus motivos.

Paso 2: «Lo que pasa es que justamente hoy he tenido mucho trabajo y mi espalda se resiente tanto que veo imposible salir a cenar».

Fijémonos en algo importante, ha empleado más tiempo en explicar que la entendía que en exponerle sus propios motivos. Normalmente hacemos lo contrario, somos muy extensos en hablar de nuestro punto de vista y muy poco de la perspectiva del otro.

Paso 3: «Pero te prometo que de la semana que viene no pasa, yo también tengo muchas ganas de ir a cenar».

Una solución en la que los dos ganan.

Éste sería el ejemplo correcto. Claro que no es fácil. La teoría siempre es mucho más sencilla que la práctica. Pero tenemos que saber cuál es la estrategia correcta para dirigirnos hacia allí.

Los tres pasos de la asertividad suelen producir unos resultados magníficos. No obstante, debemos saber que hay personas con las que es totalmente imposible practicarlos, sujetos muy tozudos y rígidos que por muy comprensivos que nos mostremos, nunca logramos que sean flexibles. Así que si seguimos los tres pasos con alguno de ellos, no nos frustremos, es normal no conseguir nada. Por fortuna las personas con las que podemos aplicar la asertividad y conseguir grandes avances son la mayoría.

El perdón

Si logramos ser empáticos y asertivos nuestras relaciones con los demás serán más fáciles, cómodas y fructíferas. De todos modos todavía nos falta una herramienta imprescindible: el perdón.

Aunque seamos empáticos y asertivos, siempre puede haber alguien que actúe de una forma que nos duela. Y si entramos en el resentimiento, la única vía de salida es el perdón.

En el contexto de la psicología, el perdón no se entiende exactamente como en el cristianismo. El perdón no es algo que debamos practicar por el bien de los demás, sino sobre todo ¡por nuestro propio bien! El perdón es un regalo para nosotros mismos.

El doctor Frederic Luskin es el mayor experto mundial en perdón. En la actualidad es el director de los proyectos sobre perdón en la Universidad de Stanford. Ha realizado múltiples investigaciones en las que ha enseñado su técnica del perdón a numerosos

sujetos. Y sus resultados han indicado que estas personas reducían sus sentimientos negativos, como la ira, la depresión y el estrés, y aumentaban sus emociones positivas, como la esperanza, la paz, la compasión o la autoconfianza. La técnica que enseña consta de nueve pasos. Tomemos nota:

1. Reflexionar sobre cómo nos sentimos acerca de lo que pasó. Entender qué es lo que nos produce tanto dolor. Lo que nos duele puede ser como una gran bola que se nos atraganta. Debemos ser capaces de trocearla. De traducir todos esos sentimientos en palabras. Y seguidamente Luskin nos propone que escojamos a dos personas de confianza para explicarles nuestras emociones y pensamientos sobre lo sucedido.

2. Llegar al firme compromiso con nosotros mismos de que haremos lo que tenemos que hacer para sentirnos mejor. Este paso podría parecer una perogrullada, pero podemos estar tan encallados en el resentimiento que pensemos más en vengarnos o pasemos más tiempo lamentándonos que cogiendo energías para salir de este degradante estado.

3. Entender la experiencia como algo menos personal. Muchas de las personas que nos ofenden no parten de esta intención. Quizás nuestra madre o nuestra pareja no nos quieren lo suficiente. Sentimos que entregamos mucho más de lo que recibimos, pero quizás su falta de entrega se debe a que en realidad no se quieren mucho ni a sí mismos. No disponen de amor dentro para poder darlo. No actúan para herirnos.

De todas formas aunque debemos analizar todos nuestros resentimientos porque probablemente muchos no provienen de personas que nos han querido herir adrede, hemos de tener en cuenta que en algunos casos sí podemos encontrarnos sujetos que nos hagan daño con toda su intención. Si nos ponemos en plan psicólogos, siempre podríamos llegar a entenderlo, quizás son personas inseguras, traumatizadas... Pero el perdón no tiene por qué incluir necesariamente entender los motivos de los otros. Es más, muchas veces los entendemos pero nos siguen doliendo igual. Si no entendemos lo que le ha podido llevar a actuar tan en nuestra contra, no debemos preocuparnos, no es un elemento necesario para conseguir perdonar.

El perdón, por tanto, no significa necesariamente comprender a los que nos han agredido, ni tampoco significa reconciliación. Incluso puede suceder que los que nos han dañado ya no se encuentren en este mundo o sean personas que no volveremos a ver. Nuestro objetivo no tiene por qué ser reconciliarnos, sino perdonar, salir de la cárcel del resentimiento que nos impide disfrutar del día a día.

4. Cambiar la perspectiva. Concienciarnos de que lo que nos provoca resentimiento no es lo que nos han hecho, sino todo lo que hemos pensado al respecto. Esta premisa es una de las fundamentales dentro de la psicología. He visto casos de personas muy resentidas, que vivían un auténtico infierno, hablando de cómo las han dañado y al final darme cuenta que me están explicando algo que sucedió quince o veinte años atrás. Ese

resentimiento sólo se ha podido mantener vivo a fuerza de pensar en lo que pasó. Cuando por fin asumimos el gran papel que desempeñan nuestros pensamientos en el malestar que sentimos hemos dado un gran salto hacia el control de nuestro estado de ánimo.

5. Practicar alguna técnica de relajación, respiración, meditación en el momento que notemos nuestro cuerpo alterado por el recuerdo. Hay ratos que son buenos para reflexionar e intentar ver las cosas de otra forma, pero existen otros en los que resulta imposible porque la alteración de nuestro cuerpo nos lo impide. En estos momentos lo mejor será aplicar alguna técnica de reducción del estrés.

6. Abandonar nuestras expectativas sobre cómo han de actuar los demás. Este paso de la técnica de Luskin tiene que ver con la idea principal de este libro. Si somos rígidos siempre estaremos enfadados con alguien o con el mundo porque la realidad no encajará con nuestros esquemas, si somos flexibles no tendremos que practicar tanto el perdón, porque de hecho nos sentiremos mucho menos agredidos.

7. Enfocarnos hacia nuestros valores y objetivos. Éste es un paso esencial para el perdón. Hemos visto que el perdón no significa reconciliación, tampoco se trata de olvidar (suele ser imposible). El perdón lo logramos cuando a pesar de que sigue estando allí lo que nos pasó ¡no nos afecta! Si conseguimos dirigirnos hacia lo que nos importa, volcarnos en nuestras ilusiones y objetivos, el agravio que hemos vivido cada vez irá poniéndose en un plano más lejano, ésta es la mejor forma para que no nos afecte.

Cuando estamos realmente resentidos es posible que incluso hayamos perdido las ilusiones y los objetivos. No tenemos fuerzas ni ganas de hacer nada. Si caemos en la trampa de la inactividad, estamos perdidos. La única salida que tenemos es forzarnos a realizar actividades que en otra época nos hacían ilusión o luchar por objetivos que, en alguna medida, puedan interesarnos. Si mantenemos esta dirección, aunque sea forzada en un principio, lo más probable es que poco a poco nos impliquemos y cuanto más lo hagamos más enterrado quedará el resentimiento.

8. Demostrar nuestro propio poder con el perdón. ¡Perdonar es más difícil que vengarse! Y los resultados son mil veces mejores. Imaginemos que nuestra pareja nos es infiel y somos capaces de perdonarla (después del sufrimiento inicial). Perdonarla no significa reconciliarnos, quizás incluso nos divorciamos porque pensamos que si nos ha sido infiel una vez, lo será en más ocasiones. La perdonamos, es decir, somos capaces de conseguir que su infidelidad no afecte nuestra felicidad, de no vivir con el resentimiento en el cuerpo. Perdonarla es dar un paso gigantesco porque implica que hemos superado muchas inseguridades.

Si pensamos que somos personas poco interesantes, aburridas, sin encanto, la puñalada que sentiremos por la infidelidad será mucho más profunda, porque lo podremos vivir como una reconfirmación de lo que pensamos.

Por tanto perdonar significa crecer. Si somos capaces de sentirnos mejor con nosotros mismos, nos será más fácil perdonar.

El poder sobre nuestra felicidad debe estar en nuestras manos, no en las de quien nos ha hecho daño. Vengarnos no demuestra ningún poder, sólo pone de manifiesto lo importante que es para nosotros la otra persona. El perdón es lo realmente poderoso.

9. Cambiar la historia que nos contamos. Si perdonamos dejamos de ser víctimas y pasamos a ser héroes. Lo somos porque hemos sido capaces de tomar las riendas de nuestros sentimientos, de no permitir que el comportamiento del otro nos afecte, de superar nuestras inseguridades y de mirar hacia nuestras metas e ilusiones.

Algunas personas creen que perdonar es un acto de debilidad. ¡Es todo lo contrario! Saber perdonar implica poseer muchas virtudes: humildad, valentía, integridad... Virtudes características de las personas fuertes, no de las débiles.

No olvidemos algo esencial, perdonar, según lo heridos que nos hayamos sentido, no es fácil y requiere su tiempo. El tiempo por suerte juega a nuestro favor. Al principio podemos estar destrozados por dentro y las ganas de venganza pueden ser muy intensas. En esa fase inicial lo mejor es no hacer nada y si no los alimentamos, esos sentimientos irán desvaneciéndose. En ese momento en el que sentimos un poco más de calma es cuando podemos empezar a perdonar.

«El ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, como una forma de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una prisión para nosotros [...]. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión, ampliando nuestro círculo de compasión hasta abarcar todas las criaturas vivas y la naturaleza completa en todo su esplendor. Nadie es capaz de conseguirlo completamente, pero esforzarnos en este sentido es ya una parte de la liberación y es la base de nuestra seguridad interior».

ALBERT EINSTEIN

Empecemos a flexibilizar nuestra relación con los demás practicando la empatía, la asertividad y el perdón. La vida nos ofrece constantemente oportunidades para practicar estas habilidades. ¿Por qué no empezamos hoy?

Si queremos vivir con plenitud no nos bastará con ser flexibles con nosotros y con los demás, también tendremos que aprender a ser flexibles con la vida. A ello nos dedicaremos en el próximo capítulo.

6
Flexibilidad con la vida

«Esto no es un ensayo general, señores, esto es la vida».

OSCAR WILDE

«Hay personas que viven la vida presente pero se preparan con gran celo como si tuvieran que vivir otra vida y no la que están viviendo, y mientras tanto el tiempo se consume y huye».

ANTIFONTE

«Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad».

PEARL S. BUCK

Muchos pensadores están de acuerdo en que no disfrutamos de nuestra existencia con plenitud, sino que parece que nos dediquemos a preparar el terreno para algún día llegar a vivirla. Nuestra rigidez mental tiene mucho que ver en ese imperdonable error. El presente es lo real, lo complejo. Aquí y ahora somos conscientes de todos los problemas que tenemos, de las inseguridades que sentimos, del barullo que caracteriza las situaciones. Sin embargo, el futuro está en nuestras cabezas y con lo cuadriculadas que son suelen lograr construir algo más simple, más estable, más limpio, mejor que el complicado hoy.

LA VIDA PRESENTE Y FUTURA

Nos montamos una foto de cómo queremos que sea nuestro futuro y corremos para llegar allí, pero nunca llegamos. «Cuando acabe la carrera...»; «Cuando tenga trabajo...»; «Cuando tenga un piso,...»; «Cuando me case...»; «Cuando tenga hijos...»; «Cuando mis hijos crezcan y tenga más libertad...»; «Cuando me jubile y tenga tiempo...».

La foto mental que perseguimos es estática, buscamos la estabilidad. Pensamos que cuando superemos las desordenadas circunstancias actuales entraremos en una etapa de quietud en la que podremos ser más felices. Lo estático es más ordenado que lo

cambiante, por eso a nuestra mente esquemática le gusta más. Pero una cosa es por lo que se siente atraído nuestro cerebro y otra es la realidad. Lo real es cambiante.

Tenemos que aprender a vivir serenos en medio de los vaivenes de la vida. Ese ideal sin contrariedades, sin cambios ¡no existe! Sólo habita en nuestras cabezas.

El río fluye, las plantas crecen, el universo se expande... Los avances científicos se multiplican, la tecnología se supera a sí misma cada día, los gobiernos y los estados cambian, se aprueban nuevas leyes... Nuestro cuerpo sufre grandes cambios, experimentamos nuevas emociones... Y nosotros empeñados en no sé qué estabilidad.

«El cambio es lo único que permanece inmutable».

ARTHUR SCHOPENHAUER

«Todo cambia, nada es».

HERÁCLITO DE ÉFESO

Mientras vamos persiguiendo un futuro ideal que no alcanzaremos nunca exactamente como lo imaginamos, vivimos muchos cambios que interpretamos como obstáculos para conseguirlo. No hemos integrado que los cambios es lo que caracteriza nuestra naturaleza.

Vicente M. Simón, catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, acuña un término que nos puede explicar el miedo a los cambios, a no conseguir ese ideal: «deuda emocional».

Según el doctor Simón, la deuda emocional se define como: «El estado afectivo que resulta en un sujeto al adquirir un compromiso de futuro consigo mismo tras haber establecido un vínculo emocional con objetos de su imaginación, objetos que no existen en la realidad presente».

Esta definición se basa en la idea de que no es sólo el presente el que desencadena nuestras emociones, sino también lo que nos imaginamos del futuro. Si pensamos que en el futuro lograremos algún éxito, ese logro futuro imaginario provoca una serie de emociones reales positivas en el presente. Y esas emociones nos enganchan. Igual que la ingestión de drogas supone una liberación de dopamina que es la culpable de la adicción. Las emociones positivas que generan esas fotos del futuro también provocan «adicción». Así que nos comprometemos con nosotros mismos a que la realidad se aproxime lo más posible a ese escenario venidero que hemos imaginado.

En palabras de Simón: «El deseo sólo no basta para ocasionar la deuda. Hace falta que el sujeto mantenga la autoexigencia de que ese deseo se cumpla. Cuando la exigencia se añade al deseo surge el apego, la atadura, la deuda. Esa exigencia es, muchas veces, inconsciente o semiinconsciente. Pero se desenmascara con el tiempo si el deseo no se cumple y el sujeto experimenta una frustración. No hay frustración verdadera si

previamente no se originó una deuda emocional».

La vida es cambio y quizás en el futuro no podamos satisfacer esa deuda emocional. No se trata de que no tengamos proyectos y deseos para el mañana, sino de reducir el nivel de nuestra autoexigencia, de no perder el presente sólo por una deuda que hemos contraído con un futuro que quizás no alcanzaremos.

El presente lo vivimos no como nuestra vida real, sino como una *inversión* que estamos haciendo para la existencia que planificamos, con la que nos sentimos más identificados que con la de ahora. Por eso es difícil que a mitad de camino cambiemos nuestros planes ¡con lo que hemos invertido! Quizás queramos cambiar de trabajo porque en el actual no conseguimos esa promoción que esperamos, pero nos puede frenar todo el tiempo y el esfuerzo que hemos invertido para conseguirlo. Quizás deseamos divorciarnos pero algo de lo que nos frena es pensar que tiramos por la borda muchos años intentando construir una familia. No es la auténtica realidad lo que nos impide tomar otros senderos, es sólo el montaje mental que nos hemos construido.

Si vemos el presente como una constante inversión es difícil el cambio, porque todo cambio supondrá una pérdida. Si por el contrario disfrutamos de la vida actual sin esperar al futuro para gozar, cualquier variación en nuestro trayecto será más fácil.

José Antonio Marina en su libro *La inteligencia fracasada* nos lanza un consejo muy equilibrado. Se resume en que tenemos que ser constantes para alcanzar nuestros objetivos, pero teniendo presente que esa misma tenacidad, en algunas ocasiones, nos puede conducir al fracaso. La inteligencia radica en saber distinguir en qué momentos debemos seguir luchando por nuestras metas y en cuáles tenemos que renunciar a ellas.

Eckhar Tolle, autor de *El poder del ahora,* nos advierte que siempre le estamos confiriendo más importancia al futuro que al presente. Parece absurdo porque el ahora es real y el futuro es pura fantasía. Según Tolle, esta paradoja se debe a que todos tenemos la impresión constante de que nos falta algo: una casa más grande, una pareja, emociones fuertes o una teoría que por fin nos explique el misterio de la vida. Todos vamos buscando lo que nos falta y como creemos que eso tan esencial se encuentra en el futuro el mañana pasa a ser lo más importante.

Tolle nos advierte que nunca encontraremos algo que nos haga sentir totalmente llenos para siempre de la forma en que nos lo imaginamos. Por eso su mensaje central es que no nos ofusquemos con el futuro y que vivamos profundamente el presente.

La vida impuesta: las normas sociales

Dentro de una misma sociedad las fotos futuras detrás de las que corremos son muy parecidas. Lo cual ya nos está indicando que nuestro ideal de vida no lo decidimos totalmente nosotros, sino que la sociedad mueve los hilos de la elección.

El ideal, lo normal, lo que se espera de nosotros suele ser que encontremos un trabajo estable (que nos guste mucho o no, no es tan importante); que nos entreguemos a él por completo (si somos hombres esa exigencia es más fuerte, si somos mujeres no queda tan

mal que el trabajo esté en un segundo lugar porque primero hemos de cuidar a nuestra prole); que nos casemos (con una persona de nuestro mismo sexo, si somos homosexuales mejor que olvidemos el matrimonio); que tengamos hijos (y que nos volquemos en cuerpo y alma a ellos, sobre todo si somos mujeres, olvidándonos de nuestras propias necesidades e ilusiones) y además de todo esto está claro que hemos de estar delgados, hemos de hacer ejercicio a diario, hemos de tomar fruta y verdura obligatoriamente cada día tres veces, nos hemos de limpiar los dientes después de comer un cacahuete, hemos de practicar meditación cada mañana después de despertarnos y es pecado ponernos la ropa de temporadas pasadas aunque nos guste. ¡Qué agobio!

Vamos a considerar con más detenimiento el tema de la pareja o del matrimonio. En los cuentos de hadas el final es siempre el mismo y nos decepcionaría mucho si no lo fuera: se casaron, fueron felices y comieron perdices. En las películas que vemos de adultos el asunto no es muy diferente, muchas acaban con la boda de los protagonistas como final feliz. Nunca he visto un film en el que el final feliz consista en que la pareja se divorcie.

Y eso tiene mucho que ver con nuestra ansia de estabilidad, de la foto fija, el divorcio lo consideramos un fracaso porque es la pérdida de una inversión. Así que aunque todo cambia, pueden cambiar nuestros deseos, nuestros sentimientos, nuestras motivaciones, se supone que hemos de seguir con la misma pareja, porque es «lo ideal».

Lo «normal», según nuestros patrones mentales, es estar casado, pero la realidad no lo confirma. Alrededor del 30 por ciento de las parejas en nuestro país se divorcia. Todavía se oyen exclamaciones perplejas del tipo: «¡En la clase de mi hijo hay más padres divorciados que casados!». ¿Cuántos años han de transcurrir para que dejemos de asombrarnos? No acabamos de asumir la realidad porque no encaja en nuestras casillas mentales.

La principal crítica a las parejas que se divorcian es que no han pensado en la felicidad de sus hijos. Suponemos que los hijos sólo pueden crecer con estabilidad psicológica y alcanzar la madurez con salud mental en el seno de una familia tradicional con un padre y una madre. ¿Qué dicen las investigaciones al respecto? El doctor Deb Huntley, profesor de psicología de la Universidad de Argos, señala que algunos estudios demuestran que el divorcio ocasiona efectos negativos en los niños; otros no han encontrado efectos significativos y también los hay que han evidenciado efectos positivos.

Como siempre la realidad es mucho más compleja que nuestras teorías. A la luz de lo que han descubierto los estudios, vamos a extraer una conclusión muy simplista con la que es probable que todos estaremos de acuerdo. En algunos casos los divorcios pueden afectar la maduración de los niños y en otros parece que no. Pensemos en los casos en que la separación de los padres tiene consecuencias negativas sobre los hijos. ¿A qué se pueden deber? Como señala Huntley, existen muchos factores: dificultades económicas; cambio de domicilio; pérdida de continuidad en la escuela y las rutinas hogareñas, y problemas psicológicos del progenitor que obtiene la custodia.

Sin embargo es frecuente que se argumente que lo que provoca problemas

psicológicos en los niños es vivir sin una figura materna y paterna cuando no hay ninguna evidencia al respecto. De hecho, los trabajos en los que se ha comparado a los hijos de matrimonios convencionales con los niños de matrimonios homosexuales no han encontrado diferencias significativas. Según un trabajo basado en la revisión de más de medio centenar de estudios internacionales y nacionales, realizado por María Viñolas (pediatra del hospital de Vic), los niños de parejas homosexuales tienen el mismo desarrollo intelectual y de personalidad que los que tienen padres heterosexuales y son iguales en autoestima, control y en desarrollo social. En esta revisión tampoco se aprecian diferencias de identidad sexual ni de género.

Las únicas diferencias que se dan entre estos niños es que pese a tener claro el rol de los hombres y las mujeres en la sociedad los criados con personas homosexuales, los flexibilizan y consideran que pueden hacer de todo, como planchar lavar o cocinar. Además ven la homosexualidad como una característica normal no como algo patológico. Respecto a la tendencia a la homosexualidad Viñolas afirma que los pocos estudios que se han ocupado de esta cuestión cifran en torno al 15 por ciento el número de jóvenes criados en parejas homosexuales que prueba su sexualidad con personas de su mismo sexo, pero sólo acaban siendo homosexuales entre el 8 y el 10 por ciento, lo que es la misma proporción que se da entre los hijos de parejas heterosexuales.

La familia convencional no es mejor ni peor que otro tipo de familia para criar a los hijos. No podemos mantener la rigidez y pensar que sólo existe un tipo de familia «normal».

Barack Obama es el primer presidente negro de Estados Unidos. Podemos alegrarnos porque ya hemos roto un esquema. Hillary Clinton hubiera podido ser la primera mujer y McCain el primer presidente septuagenario. Pero ¿dónde están los candidatos solteros, divorciados o viudos? Los candidatos a la presidencia siguen apareciendo en público arropados por su esposa e hijos. ¡Ésa es la imagen perfecta! Tan perfecta como lo era para nuestros antepasados imaginarse a la Tierra en el centro del universo y a los demás planetas girando alrededor en órbitas totalmente circulares.

Nos costará mucho romper ese esquema. Además no sólo hemos de estar casados, sino que la relación con nuestra pareja tiene que seguir un tipo de reglas. Si una pareja de casados osa veranear cada uno en un paraje diferente deben responder un auténtico interrogatorio. Parece que nos cuesta asumir algo tan simple como que dos personas que se quieren pueden tener gustos distintos. Es como si la institución del matrimonio no pudiera tolerar que nuestras motivaciones estén por encima de la norma número uno: vivir pegados. ¡Qué rigidez tan opresiva!

Igual que se supone que los casados tienen que vivir soldados el uno con el otro, se espera que los ex vivan separados. Por ejemplo, una pareja de divorciados que siguen viéndose e incluso algunas veces vuelven a mantener relaciones sexuales, entonces no se libran de la pregunta «pero ¿volvéis a estar junto o no?». ¡Somos mentalmente tan poco elásticos!, nos incomodan las cosas que no nos encajan, los casados bien juntitos, los divorciados bien separados y de allí que no nos saquen porque igual que no soportamos un cuadro inclinado en nuestro salón, nos irritan estas relaciones tan poco clasificables.

Afortunadamente en la vida real la flexibilidad va en aumento y si queremos vivir pegados con nuestra pareja podemos hacerlo, pero también existen otras fórmulas. Los MAD (Matrimonios A Distancia) aumentan. Y también lo hacen los LAT *(Living Apart Together),* esto es, las parejas estables que viven separadas por motivos laborales o simplemente porque separados son más felices que viviendo juntos.

Y la foto del matrimonio perfecto incluye hijos. Sin embargo, en la actualidad los *childfree* (parejas sin hijos) son cada día más numerosos. En Estados Unidos en 2010 llegó a ser treintaiún millones. Estas parejas tienen que soportar aludes de críticas. Sobre todo que se los tache de egoístas. Gracias a la reproducción hemos sobrevivido como especie, pero en la actualidad con la superpoblación, no existe la necesidad de que todos procreemos. Los *childfree* además de exponer que en sus proyectos de vida no hay cabida para los niños, también aluden a argumentos éticos y ecológicos. Y seguro que estas explicaciones las tendrán que repetir incansablemente hasta que consigamos una sociedad más elástica.

Nos empeñamos tanto en ordenar la realidad, y de una forma tan simple que sólo puede haber una opción de vida correcta. Fijémonos en nuestros debates, ¿cuánta gente ha debatido si lo mejor es estar casado, soltero, con hijos y o sin hijos? Como si sólo una de las opciones fuera la correcta, la que nos conducirá a la felicidad. ¡Tantas teorías simplistas!

Nuestra vida suele girar en torno a dos grandes pilares: la familia y el trabajo. Igual que la sociedad nos controla con muchas normas respecto a la familia, también lo hace sobre el trabajo. Lo importante es «ganarnos el pan con el sudor de la frente». En nuestras profundidades mentales, el trabajo lo tenemos asociado a sacrificio. De hecho, si alguien trabaja en algo que le gusta puede afirmar algo así como: «En realidad me parece más una afición que un trabajo». Nuestra cultura nos ha impregnado de dos valores: el esfuerzo y el sacrificio. Si vamos detrás de un objetivo y no lo conseguimos pero nos hemos sacrificado al máximo, según nuestros valores, podemos tener la conciencia bien tranquila.

Richard Koch en *El principio 80/20. El secreto de lograr más con menos* a través de múltiples ejemplos nos muestra cómo lo importante no es trabajar y esforzarnos al máximo. Él nos demuestra mediante infinitud de ejemplos reales que el 80 por ciento de nuestros resultados laborales provienen del 20 por ciento de actividades. No se trata de trabajar a tope, sino de identificar ese 20 por ciento de aspectos más productivos. En su manual Koch nos regala esta cita: «Sólo hay cuatro tipos de oficiales. En primer lugar, están los que son perezosos y estúpidos. Déjenlos en paz, no hacen ningún daño... En segundo lugar, están los que son laboriosos e inteligentes. Son excelentes oficiales de estado mayor, que se aseguran de tener en cuenta todos los detalles. En tercer lugar, están los que son laboriosos y estúpidos. Son una amenaza y hay que despedirlos inmediatamente. Generan gran cantidad de trabajo irrelevante para todo el mundo. Y, finalmente, están los que son perezosos e inteligentes. Son dignos de los puestos más elevados». General Von Manstein, acerca del cuerpo de oficiales alemán.

Los ejemplos de Koch elogian la pereza y desacreditan el esfuerzo. ¡Nos parece

increíble que alguien se atreva a descalificar un valor tan importante para nosotros! Ese valor se encuentra en el núcleo de nuestras células. Lo inteligente, según este autor, es identificar el trabajo inútil que hacemos y simplemente dedicarnos a lo útil y como nos sobrará tiempo, ¡pues para nosotros!

Entramos en una oficina y vemos a dos personas, una enfrascada con el ordenador y la otra leyendo el periódico. Nuestra mente con sus arranques, ya se pone a clasificar de forma simplona: seguro que el primero es una persona trabajadora y el segundo tiene un morro que se lo pisa. Quizás el primero sea un desorganizado y el segundo una persona tan organizada que para lo que el otro necesita tres horas, a él le basta sólo con una. Ser organizado es casi un inconveniente porque parece que se valora más el trabajo constante que la inteligencia.

Koch dedica muchas líneas a convencernos de que el trabajo más productivo es el que nos hace disfrutar más. Esta idea la repite sin cesar en muchas páginas, y es comprensible porque se necesita mucha tinta para romper el esquema de que el trabajo debe ser sacrificio y no disfrute. Igualmente subraya que si podemos elegir nuestros colaboradores, escojamos los que nos hagan sentir mejor y nunca una persona competente si no tenemos *feeling* con ella. Es esencial para la productividad trabajar con compañeros con los que nos encontremos a gusto.

Asistí a una tertulia en la que el conductor de la misma era un autor de prestigio de libros de autoayuda. Explicó su caso personal. Trabajaba en una empresa, pero se sentía ahogado. Cobraba mucho dinero pero tampoco tenía tiempo para disfrutarlo. Después de pensárselo mucho se tiró a la piscina y dejó el trabajo para entrar en el mundo del crecimiento personal, que es lo que en realidad le motivaba. De su bonita historia todos tomamos buena nota. Lo que aquí quería resaltar es un pequeño detalle que provocó un debate entre los asistentes. Nos contó que tras dejar el trabajo, un día por la mañana fue a un parque, en el que sólo paseaban ancianos y mujeres con bebés, así que se sintió culpable por no estar trabajando como el resto de los ciudadanos. Y luego añadió «¡Y no os penséis... porque aunque había dejado el trabajo, yo no estaba todo el día sin hacer nada ni mucho menos, estaba informándome, preparándome para emprender mi nuevo camino!». Lo que comentamos el resto fue justo esa frase. Si hubiera estado una época sólo rascándose la barriga, ¡no sería ningún pecado! Pero tenemos la necesidad de que los demás no nos vean como holgazanes, por eso tuvo la urgencia de añadir ese comentario.

Lo laboral está tan valorado que la adicción al trabajo (una patología clara), a diferencia del abuso de otras drogas, aparece como políticamente correcta, respetable e incluso admirable. Josep M. Blanch, catedrático de psicología social aplicada de la Universidad Autónoma de Barcelona, subraya: «Es un valor que genera más acuerdo universal que los derechos humanos, el amor libre o la igualdad de sexos».

Incluso Benedicto XVI en una oración del Ángelus advirtió contra el exceso de trabajo. ¡El actual pontífice intentando flexibilizar un esquema siempre defendido por los máximos responsables de la Iglesia católica!

Nos tomamos el disfrute como si fuera un lujo, pero se trata de una necesidad

primaria. Barbara Ehrenreich en su libro *Una historia de la alegría* asevera que es evidente que los pueblos prehistóricos no creían que los rituales bailados fuesen una pérdida de energía. Así lo cuenta: «Invertían tiempo en confeccionar máscaras y disfraces; gastaban calorías en la ejecución de la danza; preferían registrar estas escenas antes que cualquier otra actividad... Es evidente que estos pueblos sufrían penalidades y con frecuencia se veían amenazados por la escasez de alimentos, la enfermedad y los animales salvajes. Pero el ritual de naturaleza danzada y posiblemente extática, era esencial en sus vidas. Deberíamos preguntarnos por qué, aunque sólo sea porque hoy día nuestras vidas, mucho más fáciles en tantos sentidos, están también sumamente constreñidas al imperativo de trabajar».

Los valores sociales nos dictan lo que hemos de hacer respeto a todas las áreas de nuestra vida. Igual que nuestros esquemas, no olvidemos que los valores sociales: son relativos, rígidos, limitados y blindados. Seguirlos de una forma estricta significa desoír nuestro corazón. Entre todos lograremos construir una sociedad más elástica, si empezamos a flexibilizar nuestra parcela.

La vida aprisionada: la rutina

«Las maravillas de la vida se nos escapan
por la cómoda trampa de la rutina».

John Nigro

Cada día Pearlie despierta a su hijo Marlon a las siete de la mañana. Él necesita de una a tres horas para remolonear en la cama. Cuando se levanta, su primer ritual del día es quitarse el pijama y la ropa de cama y meterlo todo en la lavadora, luego se ducha y da dos golpes en la pared para avisar a su madre que ya está listo para el baño. A continuación, ella lo lava de la cabeza a los pies (siempre exactamente en el mismo orden), lo seca y le echa colonia. Marlon se lava los dientes. Y cuando acaba el ritual de limpieza, pasa horas colocando el cepillo en la posición exacta y comprobando una y otra vez que las cosas están en su sitio. Si su madre se exaspera e intenta que deje de hacerlo o que vaya más deprisa, Marlon se pone rígido, mueve con violencia las manos y hace ruidos con la nariz. Sólo se siente seguro en su rutina.

Marlon tiene 26 años y padece autismo. Su comportamiento es patológico. La mayoría de conductas patológicas no son cualitativamente diferentes a los comportamientos que mostramos el resto de los humanos, simplemente son exageraciones. De hecho, todos seguimos unas rutinas, aunque no sean tan compulsivas como las de este autista.

Las rutinas hacen la vida más fácil. Si tuviéramos que tomar decisiones constantemente a lo largo del día para cualquier nimiedad nuestro cerebro se agotaría. Así que tener unos comportamientos establecidos con antelación es un descanso mental. Además de reposo, nuestras costumbres cotidianas nos dan seguridad.

No sólo los rituales diarios sino también las tradiciones populares, las fiestas de los pueblos, todos los actos que se repiten año tras año le dan a la vida un orden, una regularidad. Ya sabemos que nuestras mentes se empeñan en ordenarlo todo, pues también quieren que nuestras conductas sigan unos patrones determinados en el tiempo.

Ese orden temporal de las cosas nos ayuda a ser más productivos. Sería un caos, por ejemplo, si cada uno de nosotros trabajara en días diferentes de la semana o si los establecimientos comerciales siguieran horarios distintos.

Pero como siempre, si somos muy rígidos en ese orden temporal, esa rutina puede convertirse en una cárcel. Muchos seres humanos sólo se sienten cómodos en sus rutinas, fuera de ellas se alteran y no pueden vivir. Si miramos a nuestro alrededor, veremos muchos detalles que nos muestran cómo estamos enganchados a las rutinas. Le proponemos a un amigo ir al cine un miércoles por la tarde y nos contesta que le encantaría venir pero que no puede porque los miércoles es el día de la semana que hace la compra. Entonces le sugerimos que vaya a comprar otro día. Y después de pensárselo unos segundos, nos responde: «Mira, mejor no, porque sería un follón». Lo tenemos todo tan programado y ordenado en el tiempo que cualquier cambio nos parece un desorden descomunal. ¡Ir al cine un miércoles cualquiera se convierte en un sacrilegio!

Tengo una amiga que sobresale por su eficiencia laboral. Es muy inteligente, responsable, ordenada, competente... Siempre le digo que es una *superwoman.* Dirige un centro de salud que ha montado ella sola. Después del volumen de trabajo que le supuso poner en marcha el centro, ahora se encuentra más relajada, con más tiempo. Me contaba que ahora iba al gimnasio tres días por semana. Y entonces me matizó que iba por la tarde, aunque le gustaría ir por la mañana. Añadiéndome un comentario del estilo «es que ir al gimnasio a las nueve no sé... las nueve es la hora para empezar a trabajar no para ir al gimnasio». Nos detuvimos en el tema porque me hizo gracia su comentario y me explicó que en su situación podía ir a la hora que quisiera, pero consideraba que ir al gimnasio a según qué horas estaba como fuera de lugar.

Los humanos nos hemos montado un calendario. En las vacaciones, por ejemplo, está prohibido trabajar. Si nos ponemos con el ordenador para avanzar algún tema, seguro que alguien nos dirá que debemos desconectar, que ya trabajaremos cuando se acaben las vacaciones. ¿Por qué no podemos trabajar si nos apetece en vacaciones? Debo confesar que estas líneas las estoy escribiendo un 28 de agosto, todavía de vacaciones. Estoy en una casita desde la que veo el mar a lo lejos y lo oigo, algunos días, si las olas están peleonas. Nadie sabe lo que estoy disfrutando escribiendo en estas condiciones.

Las emociones también las tenemos programadas. Por ejemplo, por Navidades debemos sentir una unión especial con el resto de seres humanos. De hecho, si por esas fechas estamos enfrascados en otros temas decimos esa frase tan típica: «Me parece como si no fuera Navidad».

Podemos gastar mucha energía mental para decidir, por ejemplo, si celebramos o no una fiesta, el cuerpo igual nos pide estar solos, tranquilitos en casa pero ¡no celebrar San Juan! Nuestra conciencia no nos lo permite.

No sólo lo que hacemos, lo que pensamos también es rutinario. Fijémonos, ¡siempre

estamos dando vueltas a los mismos temas! Es como si en nuestras cabezas hubiera un número limitado de CD y siempre sonaran las mismas canciones. Incluso lo que pensamos puede llegar a tener un orden temporal. En determinados momentos, en los que hacemos las mismas cosas pensamos lo mismo. Estamos condicionados como los perros de Pavlov.

Los perros de Pavlov salivaban siempre ante un mismo sonido de campana. Ello se debía a que Pavlov los había manipulado previamente. Cada vez que sonaba la campana les daba comida. De esta forma los canes habían asociado el sonido con la comida. No hacía falta presentar comida para que los chuchos salivaran, bastaba con que oyeran la campana.

Nosotros estamos condicionados igual que esos canes en muchos aspectos. Cuando entramos en un hospital, ese olor característico nos puede provocar cierta aversión. Lo tenemos asociado a enfermedad. No es el olor en sí mismo lo que nos produce esa sensación, sino la asociación que hemos establecido. Si ese olor lo hubiéramos asociado con las fiestas del pueblo, probablemente nos suscitaría una sensación agradable.

Otro claro ejemplo de asociación lo recuerdo en una paciente deprimida con terribles pensamientos negativos. Un día le pregunté en qué momentos sus rumiaciones le venían a la cabeza. Me sorprendió su respuesta tan tajante: «Sobre todo cuando lavo los platos». Tenía asociado el lavar platos con los pensamientos negativos y cada vez que los lavaba se le presentaban.

Nuestras rutinas comportamentales refuerzan nuestras pautas mentales. O sea en según qué sitios o momentos solemos pensar lo mismo por puro condicionamiento. Somos un poco autómatas. Por eso muchas veces viajar y romper con todo es tan terapéutico. En otro lugar, nuestros pensamientos no están gobernados por los estímulos de alrededor que los suscitan.

Hace años una queridísima amiga atravesó por una leve depresión. Se encontraba en este estado porque su matrimonio no funcionaba y ella no sabía si debía separarse o no. Acudió a una psicoanalista. La psicoanalista se limitaba a escucharla y ella a llorar desconsolada. Lo necesitaba. Y un día la psicoanalista habló y le sugirió: Y ¿por qué no te marchas estas vacaciones tú sola? Su respuesta fue la que la mayoría hubiéramos dado como acto reflejo ante esta insinuación: «¡Imposible!». Después de hablarlo mucho, afortunadamente mi amiga hizo un acto de flexibilidad descomunal y decidió romper con todo e ir de viaje sola para intentar ver las cosas claras y respirar. Cuando me lo explica siempre me reafirma que ése es el mejor consejo que le han dado en su vida. Fuera se sintió y lo vio todo de forma absolutamente distinta. Volvió y se divorció.

Los manuales de creatividad siempre aconsejan romper las rutinas, cambiar los muebles de sitio, viajar, porque estímulos ambientales nuevos son necesarios para acabar con el anclaje de nuestros pensamientos.

Desarrollar la flexibilidad en nuestras rutinas, en nuestras pautas, nos puede ensanchar los pensamientos, el mundo. Vivir en un mundo más ancho es mucho más cómodo. Estamos demasiado constreñidos.

La vida no vivida: las prisas

«Vivimos en un tiempo en el que se pretende que el rosal crezca rápidamente tirando de sus hojas... La felicidad es inversamente proporcional a la aceleración.

Raimon Panikkar

El martes tenemos que entregar un informe, hoy es lunes y sólo lo hemos empezado. Nos entra un especie de pánico ¡no tenemos tiempo! Así que pisamos el acelerador.

Es esperable sentir la prisa en una situación así, pero el problema es que vamos siempre acelerados. Cuando pensamos en la Edad Media nos vienen a la cabeza castillos y murallas, creo que las futuras generaciones al pensar en nuestra época les aparecerá en la mente gente corriendo constantemente. Les resultará hasta cómico. Eso es lo que quiero pensar, porque espero que algún día superemos esta fase.

Moussa Ag Assarid, miembro de la tribu de los tuareg en África, cuenta que cuando vino a Europa y vio a la gente correr por el aeropuerto ¡se asustó! En el desierto se corre sólo si viene una tormenta de arena. ¿Cuál es nuestra tormenta de arena constante que nos lleva a correr todo el día?

Vamos corriendo para alcanzar esa foto, ese futuro para una vez allí poder disfrutar. Pero es sólo un espejismo.

Esa sensación palpitante de falta de tiempo suele ser también muy acusada en personas que sufren dolor crónico dado que por su trastorno, tienen que ir más lentas y necesitan más tiempo para cualquier actividad. En una ocasión asistí a una conferencia sobre fibromialgia que impartía un reumatólogo, la mayoría del público padecía esta enfermedad. En el debate que se abrió al terminar, una de ellas quiso compartir con el resto algo que le había comentado su médico que la había animado y servido mucho. Le dijo: «Tienes que pensar que tu cuerpo es como un seiscientos, va lento, y el resto de la gente tiene un Porsche, ellos llegarán antes que tú, pero ¡tú llegarás igual!».

Ese médico describió muy bien a los humanos, corremos para llegar a algún sitio, pero podemos llegar también aunque no vayamos tan acelerados. A la metáfora del seiscientos del doctor yo añadiría que la ventaja de ir en ese coche es que, como vamos más lentos, disfrutamos mucho más del paisaje.

Parece que no queramos deleitarnos con el paisaje. *Cómo hablar de libros que no se han leído* es el título de un libro que ha sido un auténtico éxito. Pierre Bayard, su autor, nos ofrece la posibilidad de parecer auténticos entendidos en los libros más conocidos sin haber leído ni una sola línea. Parece que lo importante ya no es saborear los libros, sino quedarnos con cuatro ideas y sobre todo que podamos dar la imagen de que los hemos leído.

No es de extrañar que caigamos en esas trampas. De forma constante tenemos la sensación de que hay muchísimas cosas por ver, películas y obras de teatro a las que ir, libros por leer, música por escuchar. No sólo padecemos estrés laboral, sufrimos ¡estrés

de ocio! En mi caso concreto cuando alguien me aconseja algún parque de atracciones o algún sitio para ir con los niños casi me pongo nerviosa porque es algo más que tengo que poner en la larga lista de diversiones pendientes para ellos. Y si no voy tachando a cierto ritmo lo que tengo en la lista, parece que no estoy del todo a gusto. Es difícil luchar contra esa sensación de que nos quedan muchas cosas por hacer. Pero es fundamental que vayamos aprendiendo.

Como muy bien describía Javier Marías en uno de sus artículos: «Es tanto el afán por estar al día y tan breve el reposo permitido a los libros, las películas, las exposiciones o la música, que a veces tengo la impresión de que tanto los críticos como los lectores y espectadores se pasan la vida tachando de una lista interminable o escribiendo apresuradamente al lado de cada nuevo título: Visto, leído, oído y ahí se acabó todo».

En los jóvenes internautas esta aceleración se traduce en un descargar constante de Internet: programas, músicas, películas, series... en tener un archivo casi infinito. Parece que el placer se encuentre en coleccionar más que en saborear todo lo que se bajan porque nunca van a tener tiempo suficiente para hacerlo. Lo importante es tachar de la lista, lo primordial es coleccionar. Saborear, disfrutar, deleitarnos... ¡Es demasiado lento!

La vida la vemos como una enorme lista de tareas para ir tachando o de carpetas para ir cerrando. Produce un cierto placer ir tachando «deberes hechos». Parece que nos gusta más acabar cualquier actividad que hacerla. No es de extrañar que todos los sabios nos griten constantemente que hagamos el favor de vivir el presente.

Eckhar Tolle, uno de los grandes maestros espirituales de nuestro tiempo, nos explica que el estrés se produce justo cuando pensamos que queremos acabar mientras estamos en ello. Si analizamos en profundidad, la mayoría de las tareas dejan de ser difíciles si tenemos tiempo de sobra para llevarlas a cabo. Cuando disponemos de mucho tiempo podemos dividir la actividad en parcelas muy pequeñitas y cuanto más troceamos, más fáciles resultan de realizar esas microtareas, tenemos tiempo para consultar, preparar... Una actividad difícil y estresante puede convertirse en placentera si disponemos de tiempo suficiente. Ante esta panorámica no es sorprendente el gran auge del movimiento *slow.*

«Todo lo que vale la pena hacer vale la pena hacerlo despacio».

MAE WEST

A raíz de esta filosofía de vivir despacio surgió el *slow food*, una reivindicación de la calma y el disfrute en la comida. El *slow work* que intenta acabar con la obsesión de querer abarcarlo todo en el trabajo. El *slow sex* que enfatiza la importancia de las caricias y el contacto íntimo y critica el «aquí te pillo, aquí te mato». Y así un sinfín más: *slow travel, slow sport*... Poco a poco nos vamos incorporando la idea de ir más lentos.

Aunque nos vamos concienciando de la necesidad de ir más lentos, es difícil ir despacio cuando estamos inmersos en una multitud que corre. La gran mayoría de mis alumnos de primero de la licenciatura de psicología son jóvenes de unos 18 años, que

obviamente están estudiando la carrera porque quieren ejercer como psicólogos. Sin embargo, entre estos estudiantes hay unos pocos que son más mayores, tienen entre 30 y 50 años. Las motivaciones de esta minoría son muy distintas. Cuando hablo con ellos me comentan que estudian psicología no porque quieran ejercer, sino porque les gusta, por placer. A medida que avanza el curso, cada vez los noto más estresados y al preguntarles el porqué de su estado, me suelen comentar que es el ambiente del resto de compañeros jóvenes que les genera estrés. Entran en la universidad para aprender y disfrutar, pero acaban preocupados por las notas. Ellos no tienen ninguna prisa por acabar, pero terminan teniéndola al igual que el resto de los estudiantes. Y con esas prisas, sus ilusiones iniciales de disfrutar se ven truncadas. El río de las prisas los arrastra como nos pasa a la mayoría en la vida.

Una metáfora que me gusta contar cuando trato el tema de cómo organizarnos el tiempo para ir con menos prisas es la del leñador: «Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar.

En un solo día cortó dieciocho árboles.

—Te felicito —le dijo el capataz—. Sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó temprano. A la mañana siguiente se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

—Debo estar cansado —pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol.

Al amanecer se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento. El capataz le preguntó:

—¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

—¿Afilar? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles».

Cuando tenemos muchas cosas por hacer caemos en la trampa de las prisas. Somos tan inocentes que pensamos que si vamos más deprisa, lo acabaremos todo. Somos ingenuos y sobrevaloramos nuestras capacidades. Y además somos tozudos porque por mucho que la vida nos enseñe que nuestro método no funciona, continuamos con él o incluso lo intentamos potenciar pensando que no hemos ido suficientemente deprisa. Y el truco consiste en ¡parar y afilar el hacha!

¿Qué significa afilar el hacha? Pues muchas cosas. Puede significar parar y poner orden en nuestros papeles porque el desorden provoca un caos que a la larga nos hace

perder tiempo. También puede significar cuidar más nuestro cuerpo, porque si lo apretamos demasiado perderemos energías y no rendiremos. El hacha también podría consistir en parar y replantearnos nuestros objetivos y organización.

Asimismo afilar el hacha puede simbolizar eliminar actividades de nuestra agenda. Eso es lo primero que tenemos que hacer. Cuando en los cursos sobre este tema lo propongo, la gran mayoría de personas contestan: ¡Imposible eliminar actividades! Esto lo hago porque..., esto otro porque... Todo tiene su justificación y no pueden renunciar a nada. Está claro que hay temas que no podemos eliminar, hemos de trabajar, hemos de comer... Pero lo interesante es que siempre hay alumnos que empiezan a descubrir que mucho de lo que llevan a cabo es resultado de sus propias autoexigencias. No todo el mundo es capaz de reconocer lo que realmente hace por autoexigencia. ¿Por qué no lo intentamos? ¿Qué estamos haciendo por pura autoexigencia?

Afilar el hacha significa organizar bien nuestro tiempo y para ello hemos de aprender a calcularlo. Con el orden mental que nos caracteriza, en nuestra mente todo transcurre de una forma ideal, sin imprevistos. Pero ya sabemos que la realidad y nuestras cuadrículas mentales no tienen nada que ver. Por eso, cuando planificamos, solemos ser muy optimistas y no pensamos que vamos a tener contratiempos. Y los imprevistos es lo más previsible que existe. No solemos prever que quizás cuando subamos al coche tendremos que ir a poner gasolina, que hoy recibiremos algunos e-mails urgentes, que se nos estropeará la impresora, que nos llamarán del colegio de nuestro hijo porque tiene fiebre...

Tenemos que planificar la jornada de una forma que nos quede el día muy holgado para dejar espacio a los imprevistos. Cuando vamos al médico es bastante usual que nos hagan esperar. Si preguntamos, nos explican que necesitan más tiempo por paciente y que además hay muchas urgencias que se cuelan. Hasta aquí se entiende, lo que es más difícil de comprender es que si es habitual que hayan urgencias y casi siempre se necesita más tiempo por paciente, ¿por qué los que realizan las programaciones no lo tienen en cuenta al dar la hora para la cita?, ¿por qué nos hacen esperar siempre? Igual que ellos deberían dejar tiempo para las probables urgencias, nosotros, cuando calculamos nuestro tiempo, debemos pensar que indudablemente nos surgirán imprevistos.

Con Internet hemos ganado una cantidad de tiempo increíble, una consulta a una biblioteca que antes nos podía llevar una tarde, ahora la podemos hacer en tres minutos. Sin embargo, todos esas horas que hemos conquistado los humanos, no las dedicamos a lo que nos place, sino a trabajar más. Tenemos que aprender a organizar nuestro tiempo ¡con una condición!: que el tiempo que ganemos lo vamos a dedicar a disfrutar.

De hecho disfrutar es otra forma de afilar el hacha: «El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento», Víctor Pauchet.

Y para disfrutar hemos de aprender a parar, a saborearlo todo, a apreciar los detalles... Claude Monet se retiró a Giverny, sembró nenúfares y se dedicó a pintarlos. Podríamos pensar: «¡Qué aburrido hacer siempre lo mismo!». Cuando al pintor le soltaban frases similares respondía: «¿Lo mismo? ¡Mi problema es que cambian demasiado rápido para poderlos pintar!». Él apreciaba todos los detalles, su crecimiento, la luz que reflejaban...

Conseguir una mirada como la de Monet para la vida podría ser muy hermoso.

Es urgente replantearnos la vida que llevamos, nuestras rutinas, ese acelerador interno que nos impide saborear el momento y las normas sociales implícitas en nuestros actos. Nuestra tendencia es pensar que no podemos cambiar nada, pero no es así. Apeémonos de estas prisas y reflexionemos sobre qué podemos flexibilizar. El próximo capítulo nos va a servir de guía sobre cómo debemos hacerlo.

7
Hacia la práctica de la flexibilidad

«Jamás se ha emborrachado nadie a base de comprender intelectualmente la palabra vino».

ANTHONY DE MELLO

Hemos reflexionado en profundidad sobre nuestra rigidez. Hemos comprobado la peligrosidad de algunos de nuestros esquemas; y hemos palpado la urgente necesidad de ser flexibles con nosotros mismos, con los demás y con la vida. Esta concienciación es un paso indispensable para dirigirnos hacia la flexibilidad, pero debe ir acompañada de práctica.

Eckhar Tolle en una conferencia que impartió en Barcelona utilizó una metáfora muy clarificadora. Subrayó que los conceptos y las teorías tienen poco valor si no los aplicamos; igual que la poca utilidad que posee un mapa si no lo usas. Y añadió que muchas personas se limitan a coleccionar mapas espirituales de forma inútil porque no los siguen.

Así que no nos limitemos a coleccionar todas las ideas sobre flexibilidad y apliquémoslas.

NUESTROS DOS YOES

Son muchos los aspectos de la flexibilidad que hemos de poner en práctica: la empatía, la asertividad, rebajar nuestras autoexigencias, vigilar la presión de nuestras expectativas... Todos tienen en común la revisión de nuestras creencias y valores. Es como si tuviéramos que reprogramarnos mentalmente. Es difícil cambiarse a uno mismo, reprogramarse. Los ordenadores tienen un experto programador que es el encargado, pero nosotros parece que no. Nos encantaría disponer de ese experto exterior para que nos pudiera ayudar. Una buena noticia: ¡lo tenemos!

Así se percató de su existencia, el maestro Tolle: «No puedo seguir viviendo conmigo. Ese pensamiento se repetía en mi mente una y otra vez. Entonces de repente, me di cuenta de que era un pensamiento muy peculiar ¿soy uno o dos? Si no puedo vivir conmigo, debe de haber dos yoes el yo y el conmigo con el que ya no puedo vivir. Quizá, pensé, sólo uno de los dos sea real». A partir de aquí empezó su transformación.

Tenemos dos yoes. Uno es el que está formado por esas creencias y valores que no paran de producir pensamientos que no podemos detener. Es el yo que reacciona en

todas las situaciones de manera automática. Un yo condicionado por lo que pasa. El que se enfada cuando le dicen algo que cree que va en su contra. Ese yo es el que hemos construido, es el «ego» del que ya hemos tratado. Es el que va cargado de etiquetas y arrastra una historia que se cuenta a sí mismo y a los demás. Es ese yo configurado por esquemas relativos, invisibles, rígidos, limitados y blindados. Es el yo que nos hace sufrir.

Es crucial que nos demos cuenta de que nosotros no somos nuestros pensamientos, no somos sólo ese yo. Una cosa es lo que pensamos, pero hay algo más allá que es lo que hemos de encontrar. Kelly Wilson y Carmen Luciano lo describen de una forma muy comprensible: «Pensemos en todos los roles o papeles que desempeñamos en la vida. Cómo actuamos en el ámbito laboral como trabajadores y como compañeros, cómo nos comportamos en casa como padres, madres, hijos, tíos... cómo nos relacionamos con nuestros amigos. Desempeñamos roles muy distintos, y por tanto actuamos de formas diferentes. No obstante, en todas esas ocasiones hay un "yo" permanente, algo que no cambia, el «yo» que desempeña todos los papeles.

»Fijémonos ahora en nuestro cuerpo. Es evidente que a lo largo de la vida va experimentando muchos cambios. A pesar de todos estos cambios hay algo constante, nuestro "yo".

»Por último centremos nuestra atención en nuestros pensamientos y emociones. Nuestros pensamientos cambian a lo largo de la vida, ayer creíamos en los Reyes Magos, hoy no. Hoy leemos un libro y nos cambia nuestra forma de pensar sobre determinado tema... Ni que hablar de los sentimientos, hoy estamos aburridos, mañana divertidos, un día nos enamoramos y flotamos y otro caemos en el desamor. Todo cambia, pero hay un "yo" constante. Nosotros tenemos pensamientos y emociones pero no somos nuestros pensamientos y emociones».

Así que aparte de nuestros pensamientos, tenemos otro «yo». El otro yo es más profundo y más auténtico. Ese yo es como una dimensión paralela.

Vamos a realizar un pequeño ejercicio para comprobarlo. No se trata de seguir leyendo y de saltarnos este ejercicio. Es indispensable realizar este ejercicio para darnos cuenta vivencialmente de qué es ese otro «yo». De modo que no vamos a seguir leyendo sin antes pararnos a practicarlo. ¿Vale?

Tenemos que elegir un lugar en el que nadie nos moleste y podamos estar tranquilos, sin ruidos. Lo que tenemos que hacer es simplemente cerrar los ojos y concentrarnos en nuestra respiración durante cuatro minutos. Así que debemos programar el despertador, el móvil o decirle a alguien que venga a avisarnos dentro de cuatro minutos. Nosotros no podemos calcular el tiempo. Nos concentraremos en la respiración, en cómo el aire entra y sale de nuestros pulmones. Pero, no es nada fácil, nuestros pensamientos no nos dejarán tranquilos, irán cruzando por nuestra mente a sus anchas. Entonces nosotros que ya sabemos que funcionamos así, no nos alteraremos. Así que cuando cruce alguno, lo dejaremos pasar y volveremos a centrarnos en la respiración hasta que venga el siguiente. El período entre un pensamiento y otro puede variar dependiendo de la persona. Una persona experta en meditación seguro que disfrutará de un lapsus más extenso sin pensamientos. Debemos limitarnos a eso: respirar y dejar pasar pensamientos. Los

debemos dejar transitar y no detenernos en ellos. Es nuestro único objetivo. Nuestra meta es que no nos atrapen totalmente, o que lo hagan el mínimo tiempo posible. Si no se ha realizado nunca este ejercicio, no es sencillo porque los pensamientos llegan y nos quedamos enganchados. Así que igual empezamos fijándonos en la respiración y acabamos pensando qué cenaremos esta noche. Resulta difícil verlos venir y dejarlos cruzar. Vamos a intentarlo.

Cuatro minutos después... Analicemos el ejercicio. ¿Qué ha pasado en nuestra mente? ¿Hemos podido centrarnos en la respiración? ¿Nos hemos quedado enganchados en el primer pensamiento que ha surgido? ¿Hemos sido capaces de dejar pasar los pensamientos?

Este ejercicio es como un juego en el que participan los dos yoes. Cuando les pido a mis alumnos que lo lleven a cabo, al finalizar les pregunto si alguno de ellos ha conseguido estar los cuatro minutos centrado exclusivamente en la respiración sin ningún pensamiento. Nadie lo consigue, quizás si hubiera entre mis alumnos alguien muy experto en meditación lo lograría, pero de momento no me he encontrado en ese caso. La gran mayoría me contestan que han ido de los pensamientos a la respiración y a la inversa. Y por lo general dos o tres alumnos me comentan que se han puesto a pensar y ya no han vuelto a la respiración. En estos casos los pensamientos los han arrastrado por completo.

En esta actividad está claro que participa el «yo» cargado de pensamientos. Aquí experimentamos esa metáfora budista de «la mente del mono». Podemos observar cómo nuestros pensamientos saltan de un lugar a otro como el mono salta de un árbol a otro, sin ton ni son.

Pero también encontramos el «yo» más profundo y ese yo es el que nos advierte «estás pensando, tienes que volver a la respiración». Ése es el «yo» observador, el que se da cuenta de los pensamientos. Es un «yo» diferente al que está enfrascado en pensar. Este «yo» observador se encuentra más allá de los pensamientos, está como por encima de la situación. ¡Ése es el yo que nos ayudará con nuestra reprogramación para ser más flexibles!

Al acostarnos podemos sentir curiosidad por lo que vamos a soñar. Los sueños normalmente no los controlamos y por eso los vemos como algo independiente de nosotros. Puede que nos atrevamos a contar un sueño con contenidos muy pecaminosos, pero es mucho más difícil que confesemos un pensamiento de esas características porque el sueño parece que proviene de un mundo misterioso, mientras el pensamiento parece que somos nosotros los que lo hemos «puesto» en nuestra mente. Sin embargo qué pensamiento va a parecer en nuestra pantalla mental mientras practicamos la meditación es una incógnita en ese sentido comparable a qué sueño vamos a tener por la noche.

Por eso si practicamos el ejercicio de la respiración podemos empezarlo con una actitud de cierta curiosidad y preguntarnos ¿qué pensamientos me van a aparecer? Si nos formulamos esta cuestión todavía nos dará una sensación más clara que somos dos yoes, el que está expectante y curioso y el que coloca allí los pensamientos.

Esos dos yoes están cuando practicamos ejercicios de meditación, y también se encuentran cuando dormimos. Algunos individuos experimentan «sueños lúcidos». Son

esos sueños en los que somos conscientes de que estamos soñando. El que está consciente es nuestro yo observador.

En el ejercicio propuesto ese «yo», ese «observador», es el que se encuentra entre dos pensamientos, en ese espacio de tiempo vacío. El «observador» lo tenemos todos, aunque, por ejemplo, en los alumnos que me comentan que se han dejado arrastrar durante los cuatro minutos por los pensamientos sin volver ni una sola vez a la respiración parece que lo tengan totalmente dormido. Unos lo tenemos más activo y otros más latente. Nuestro objetivo debe ser activar nuestro observador.

Si queremos distinguir los dos yoes, existe otra diferencia importante. El yo observador siempre está en el ahora. El yo pegado a los pensamientos casi siempre está en el pasado o en el futuro, recordando o planificando. Recordemos qué hemos pensado en el ejercicio y podremos comprobarlo. Quizás estábamos pensando en algo que pasó anoche o en qué haríamos esta tarde y de repente ha aparecido aquí y ahora «el observador» para dirigirnos otra vez a la respiración.

Durante el día una parte de nosotros no para de pensar, de rayarnos a veces. Por eso la misión que tendrá el observador es crucial. Puede servirnos en muchos momentos. Empezamos a recordar algo que nos pone tristes y si el observador no está activo, seguiremos recordando y entristeciéndonos. Así que tenemos que tener entrenado nuestro observador para que se dé cuenta de que estamos recordando y para que dirija nuestros pensamientos hacia otro lugar, de la misma manera que durante el ejercicio nos conducía hacia la respiración. Por tanto, es importante entrenar al observador para que nos ayude en esta tarea, pero también es esencial tener ese otro sitio hacia donde dirigir nuestra atención. La podemos orientar hacia «afuera», fijarnos en la gente que nos rodea, en los detalles del sitio donde estamos, o hacia adentro a algún «lugar interior» donde estemos a gusto; esto es, algún recuerdo bonito, algún pensamiento que nos haga sentir mejor.

John Forbes Nash, premio Nobel de Economía, fue conocido sobre todo porque su vida fue llevada a la pantalla con la película *Una mente maravillosa.* La esquizofrenia lo empujó durante veinticinco años fuera de la realidad. Lo increíble es que pudo vencerla. Unas voces en su cerebro no paraban de hablarle y no desaparecieron, pero llegó un día en que aunque las voces seguían allí decidió ignorarlas. «Ya podéis hablar, que yo voy a lo mío». Si Nash consiguió hacer caso omiso de esas voces que se viven como reales, nuestro observador también puede lograr desoír los pensamientos.

El observador será el que nos ayudará a flexibilizarnos porque se percatará de nuestros juicios. Si conocemos a alguien y, con nuestros arranques mentales, ya lo estamos etiquetando, pero nuestro observador se encuentra activo, podremos darnos cuenta de cómo estamos prejuzgando. El observador es como una mirada más distanciada y por eso es capaz de percibir mejor lo que sucede.

Si pegamos la nariz a un cuadro, no lo vemos. En cambio si nos vamos distanciando, apreciamos los colores y las formas. Nosotros estamos tan pegados a nuestros pensamientos que no nos damos cuenta de nada, el observador sí puede apreciar con más facilidad las formas de nuestros pensamientos, sentimientos y actos porque se

encuentra a cierta distancia.

El observador puede ayudarnos a concentrarnos en nuestro trabajo. Es él quien se da cuenta que nos hemos distraído y vuelve la atención sobre lo que estábamos realizando. Por ese motivo las personas que practican la meditación suelen mejorar en concentración. Su observador les avisa de las distracciones.

El observador es sabio, nos ayuda a concentrarnos, a darnos cuenta y dejar pasar las emociones y los pensamientos negativos.

Estaba enfrascada en una conversación con una amiga sobre nuestro día a día. Y me contaba que estaba agotada, «no me puedo tumbar en el sofá hasta que lo tengo todo acabado, pero es que siempre hay cosas por hacer». Por «cosas por hacer» se refería a recoger la cocina, planchar las camisas, en definitiva a las típicas tareas domésticas. Los amigos son aquellos que te quieren a pesar de cómo eres, los míos me quieren a pesar de mis discursos psicológicos. Así que analizamos el tema, sobre todo si el tener la casa absolutamente en orden era lo realmente importante para ella; o lo primordial era sentirse con energías para vivir los días con más optimismo porque estaba claro que su agotamiento físico la conducía a un malestar y malhumor constantes. No le hizo falta reflexionar mucho, se daba perfectamente cuenta que lo esencial eran sus energías y no el orden de su casa. Entonces ella concluyó, tal como lo cuento: «Me lo apuntaré, de verdad, porque lo importante se me olvida».

En el fondo todos somos como mi amiga, lo importante se nos olvida. Nuestro «yo» observador es sabio y es el que nos puede recordar esas cosas. Es como esa chuleta que se quería escribir mi amiga, alguien que observa y nos recuerda lo absurdo de lo que estamos haciendo.

Muchos estudios afirman que el humor y reírse de uno mismo mejora la salud mental y física. Para reírnos de nosotros mismos debemos tener el observador activo, si no es imposible. No podemos reírnos de nosotros, si no nos vemos con cierta distancia. Oscar Wilde fue una de esas personas que parece que tenían el observador permanentemente en activo: «No voy a dejar de hablarle sólo porque no me esté escuchando. Me gusta escucharme a mí mismo. Es uno de mis mayores placeres. A menudo mantengo largas conversaciones conmigo mismo, y soy tan inteligente que a veces no entiendo ni una palabra de lo que digo».

Joep Dohmen, profesor de la Universidad de Utrecht y experto en filosofía antigua, señala cómo la filosofía de los antiguos era práctica y al servicio de la vida. Se sustentaba en un pilar: «Una atención y presencia de ánimo continuas, una conciencia siempre despierta de uno mismo». Los antiguos filósofos ya estaban señalando la importancia de ese yo observador.

El yo pegado a los pensamientos es el que se queja constantemente porque la realidad no encaja en sus esquemas mentales, en sus expectativas. El yo observador, con su distancia, acepta la realidad y actúa desde esa aceptación. No nos equivoquemos, ese yo profundo acepta pero no se resigna. Puede ayudarnos a actuar para conseguir cambios, pero si procuramos esos cambios acompañados de ese yo observador, partiremos de la aceptación, de la calma. Si actuamos movidos por el yo pegado a los pensamientos,

nuestras motivaciones se basarán más a menudo en: el odio, la rabia, el miedo... Los actos surgidos desde la calma siempre son más productivos. Así que conseguiremos más cambios si nos dejamos guiar por el yo profundo, por ese observador que acepta la realidad; que si nos impulsa nuestro ego.

«Tú eres lo único que falta en tu vida».

OSHO

OPTIMIZAR NUESTROS YOES

¿Cómo activar nuestro «yo» observador? La meditación es un camino. El ejercicio que hemos realizado en este capítulo es meditación. La idea esencial de la meditación suele ser concentrarse en algo, ya sea la respiración, un mantra, la llama de una vela, y redirigir la atención a ese estímulo cuando nuestra mente se disperse. Muchos expertos, recomiendan realizar la meditación a diario al menos veinte o treinta minutos. Es una forma de entrenar nuestro yo observador.

Eckhar Tolle asevera que, en su opinión, es más importante tener muchos momentos pequeños durante el día donde intentemos estar conscientes que practicar media hora de meditación al día. Se refiere a algo que ya hemos visto en otros capítulos, en concreto a intensificar nuestra presencia en algunas vivencias del día; por ejemplo, al ducharnos, al andar... En esos instantes intentar ser conscientes de todos los detalles que captamos con los cinco sentidos: los olores, los colores, las formas, el tacto... sin permitir que los pensamientos nos atrapen.

Al principio podemos usar varios trucos para acordarnos de que hemos de activar el observador. Podemos entrenar ese estado de consciencia cada día al realizar una actividad concreta. Por ejemplo, cuando nos vestimos o cada vez que entremos en el coche, dejar transcurrir treinta segundos antes de ponerlo en marcha y observar nuestro cuerpo. También podemos practicar cada vez que estemos esperando en una cola. Hay muchos momentos en los que podemos prestar una atención plena.

Andrés Martín, autor del libro *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis,* del que puedo presumir de tenerlo como amigo, nos aclara: «Conseguir mantener la mente en el momento presente resulta muy útil en situaciones de estrés... Pero no espere a que le pase algo desagradable para probar, pues sería como empezar a practicar la natación cuando se vuelca la barca. Hay que entrenar la conciencia plena en momentos rutinarios para luego poder utilizarla en la reducción de estrés».

Si estamos atravesando un momento especialmente duro, nos resultará más difícil practicar ese estado de observación o atención. Por eso es aconsejable aprenderlo a aplicar en momentos «fáciles» para luego practicarlo en situaciones más complicadas.

Así, aunque practicar el redirigir la atención a nuestra respiración nos pueda parecer un ejercicio sin mucho sentido, no lo es en absoluto. Lo podremos comprobar, por ejemplo,

cuando en un momento de tristeza seamos capaces, gracias a esa práctica, de redirigir nuestra atención a pensamientos positivos y reducirla. Cuando notemos que nos podemos concentrar mejor en nuestro trabajo. Al darnos cuenta de conductas y pensamientos de los que no éramos muy conscientes,...

Nuestros dos «yoes» no son el payaso listo y el payaso tonto. El observador está claro que es mucho más sabio, pero sin el otro «yo» ¿qué haríamos? Los monjes budistas que viven en un monasterio, o sin ir tan lejos las personas que practican en un retiro durante unos días para meditar pueden vivir mucho tiempo en el yo observador. Pero cuando estamos aquí en la realidad del día a día, con el trabajo, la casa, la familia... necesitamos nuestro otro yo, el que planifica. Ese «yo» que aunque está lleno de pensamientos que a veces nos hacen sufrir, es el «yo» que podemos denominar práctico.

Es imprescindible, como ya hemos comprobado, activar nuestro «yo» observador. Y esa activación hará mejorar el funcionamiento del otro yo. Pero ese «yo» práctico también lo tenemos que optimizar. Así que además de practicar la meditación o la atención plena, no nos olvidemos de reflexionar sobre todo lo que hemos tratado en estas páginas y aplicarlo. Nuestra parte práctica es igualmente indispensable.

Los dos «yoes» han de formar un equipo para lograr la flexibilidad. Hoy es un día excelente para empezar a practicar.

Nuestros esquemas nos marcan siempre los mismos estrechos caminos por los que andar, pero el mundo es amplio, ¡muy ANCHO! y si practicamos la flexibilidad podemos ensanchar esos caminos y descubrir otros nuevos.

Agradecimientos

La gratitud es uno de los sentimientos que más unido se encuentra a la felicidad. Por ello los expertos en felicidad siempre animan a que la practiquemos.

A mí esta página me ofrece la oportunidad de ejercitarla y aumentar mi felicidad. No la voy a desaprovechar.

A mis amigas las quiero mucho pero suelo también abusar de ellas. Debo dar las gracias por dejarse explotar y revisar mi manuscrito a Isabel Pardo, Montse Solé, Carmen Ruano, Elena Zabaco, Viviana Fiszson, Alicia Moya, Cecilia Giner y Carolina Andilla. Y a Esther Alegre no sólo por su revisión, sino por compartir conmigo durante tantos años el tesoro de la incondicionalidad mutua.

A Sylvia de Béjar porque parece que esté siempre preparada con un saco lleno de consejos útiles para írmelos dando en el momento oportuno. Y a Pascual Gómez por hacerme sentir reina por un día.

A Álex Rovira por su cálido apoyo. La coherencia con sus ideas procurando la «buena suerte» de los que tiene alrededor es reconfortante.

A mi madre y a mi hermana por ser mis dos sólidos pilares. Y al resto de mi familia por hacerme sentir en todo momento tan abrigada.

A mis dos hijos porque, a pesar de su edad, me han sabido demostrar en los momentos más duros lo adultos que son.

Y a mi padre que, aunque ya hace muchísimos años que no está, me dejó su ejemplo que siempre llevo conmigo.

Bibliografía

ALBOM, M., *Martes con mi viejo profesor,* Maeva, Madrid, 2005.

AMELA, V., *Algunas cosas que he aprendido,* Deusto, Barcelona, 2005.

CUTLER, H. C., *El arte de la felicidad. Dalai Lama,* Grijalbo, Barcelona, 1999.

DAMASIO, A., *En busca de Spinoza,* Crítica, Madrid, 2005.

DE BONO, E., *El pensamiento lateral,* Paidós, Barcelona, 1993.

DE MELLO, A., *El canto del pájaro,* Sal Terrae, Santander, 1982.

EHRENREICH, B., *Una historia de la alegría,* Paidós, Barcelona, 2008.

ETXEBARRIA, L., *Un milagro en equilibrio,* Planeta, Barcelona, 2004.

FIGUERAS, A., *Pequeñas grandes cosas. Tus placebos personales,* Plataforma, Barcelona, 2007.

FRANKL, V. E., *El hombre en busca de sentido,* Herder, Barcelona, 2003.

HELLER, R. y HELLER, R., *Egoísmo sano. Cómo cuidar de uno mismo sin sentirse culpable,* Urano, Barcelona, 2007.

IBÁÑEZ, I., *Municiones para disidentes,* Gedisa, Barcelona, 2001.

KOCH, R., *El principio 80/20. El secreto de lograr más con menos,* Paidós, Barcelona, 2009.

LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S., *Estrés y procesos cognitivos,* Martínez Roca, Barcelona, 1986.

MARINA, J. A., *La inteligencia fracasada,* Anagrama, Barcelona, 2008.

MARTÍN, A., *Con rumbo propio,* Plataforma, Barcelona, 2008.

MCNAMEE, S. y GERGEN, K., *La terapia como construcción social,* Paidós, Barcelona, 1996.

MORGADO, I., *Emociones e inteligencia social,* Ariel, Barcelona, 2007.

NAVARRETE, R., *El aprendizaje de la serenidad,* San Pablo, Madrid, 1993.

ROVIRA, Á., *La brújula interior,* Urano, Barcelona, 2003.

SELIGMAN, M., *La auténtica felicidad,* Vergara, Barcelona, 2006.

THAYER, R. E., *El origen de los estados de ánimo cotidianos,* Paidós, Barcelona, 1998.

TOLLE, E., *El poder del ahora,* Gaia Ediciones, Madrid, 2006.

WATZLAWICK, P. y CEBERIO, M., *Ficciones de la realidad. Realidades de la ficción.* Paidós, Barcelona, 2008.

WILLSON, K. G. y LUCIANO M. C., *Terapia de aceptación y compromiso,* Pirámide, Madrid, 2002.

Sobre la autora

Jenny Moix (Sabadell, 1963) es licenciada y doctora en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Es profesora titular de Psicología Básica en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. Es colaboradora habitual de *El País Semanal* y autora del libro *Cara a cara con tu dolor. Estrategias y técnicas para reducir el dolor crónico* (2006) y de numerosos artículos científicos de psicología.

© 2011, Jenny Moix Queraltó
© 2011, del prólogo, Álex Rovira Celma
© 2014, de la presente edición en castellano para todo el mundo:
Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN ebook: 978-84-03-13196-5
Diseño de cubierta: Jesús Acevedo
Conversión ebook: Víctor Igual, S. L.

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

www.megustaleer.com

Índice

Felicidad flexible
Dedicatoria
La mirada lúcida de Jenny
Introducción. La píldora de la flexibilidad
1. La felicidad y el sufrimiento
2. ¿Por qué somos tan poco flexibles?
3. El peligro de nuestros esquemas
4. Flexibilidad con uno mismo
5. Flexibilidad con los demás
6. Flexibilidad con la vida
7. Hacia la práctica de la flexibilidad
Agradecimientos
Bibliografía
Sobre la autora
Créditos

Índice

Felicidad flexible	2
Dedicatoria	4
La mirada lúcida de Jenny	5
Introducción. La píldora de la flexibilidad	10
1. La felicidad y el sufrimiento	13
2. ¿Por qué somos tan poco flexibles?	25
3. El peligro de nuestros esquemas	54
4. Flexibilidad con uno mismo	77
5. Flexibilidad con los demás	106
6. Flexibilidad con la vida	124
7. Hacia la práctica de la flexibilidad	140
Agradecimientos	148
Bibliografía	150
Sobre la autora	152
Créditos	154