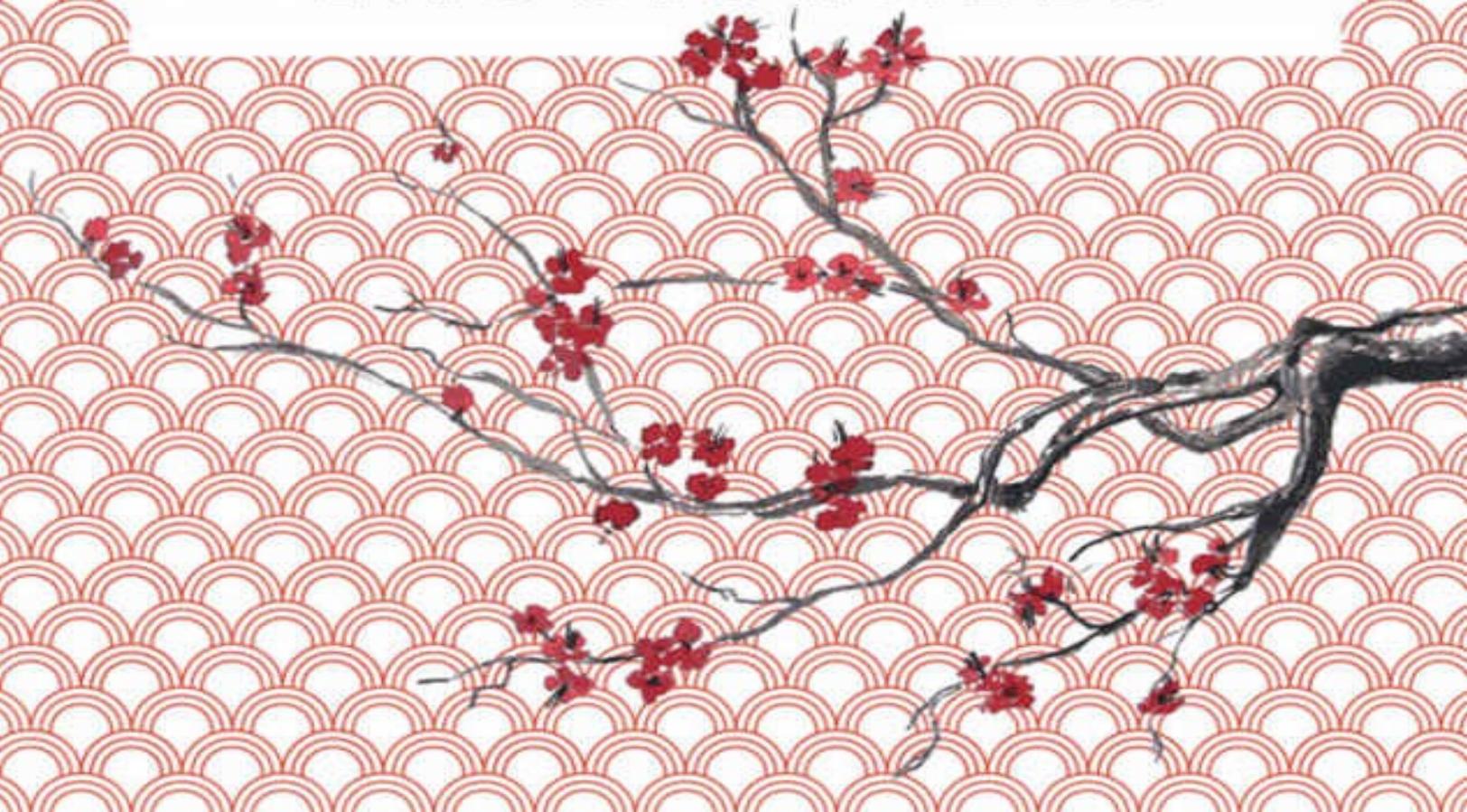


TOMÁS NAVARRO

KINTSUKUROI



EL ARTE DE
CURAR HERIDAS
EMOCIONALES



ÍNDICE

PORTADA

INTRODUCCIÓN

EL SUEÑO DE SOKEI

PRIMERA PARTE

RAKU-YAKI, EL ARTE DE LO ESENCIAL

CONVIVIR CON LA ADVERSIDAD Y EL DOLOR

¿QUÉ NOS DUELE?

¿POR QUÉ A MÍ?

¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE LA ADVERSIDAD?

¿SE PUEDE RECOMPONER LA VIDA?

SEGUNDA PARTE

KINTSUKUROI, EL ARTE DE RECOMPONER LA VIDA

RECOGE LOS PEDAZOS

ANALIZA LA SITUACIÓN

APRENDE DE LO OCURRIDO

CONECTA CON TU FORTALEZA EMOCIONAL

RECOMPÓN LO ROTO

EMBELLECE TUS CICATRICES

TERCERA PARTE

BIZEN-YAKI, EL ARTE DE PERSISTIR

RECOMPONER UN DESPIDO

RECOMPONER LA AUTOESTIMA

RECOMPONER LA VIDA

RECOMPONER EL AMOR

RECOMPONER LA ILUSIÓN

RECOMPONER LA ALEGRÍA

CONCLUSIONES

MOTTAINAI, EL ARTE DE DARTE UNA NUEVA OPORTUNIDAD

AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

INTRODUCCIÓN

EL SUEÑO DE SOKEI



Una puerta entreabierta dejaba ver la silueta de Sokei sentado sobre sus pies. Ante la atenta mirada del pupilo de Chojiro, uno de los mejores ceramistas de Kioto, se disponían unas treinta bolas de barro. Llevaba así toda la mañana. Sin moverse. Calmado. Analizándolas. Cogiéndolas y volviendo a dejarlas sobre la mesa. Una a una. Todas y cada una. De repente, Sokei esbozó una leve sonrisa. ¡Por fin había encontrado la pieza adecuada!

Sokei era una persona inteligentemente perseverante. Escoger la pieza de barro más adecuada era muy importante para él, ya que cada una tiene un tacto diferente e inspira algo único al maestro. La diferencia entre lo ordinario y lo extraordinario es la minuciosidad en el trato del detalle, y Sokei estaba decidido a crear una pieza única y extraordinaria.

Hizo una reverencia con las manos en el pecho a una de las piezas y se dispuso a cogerla con delicadeza, disfrutando de todas las sensaciones asociadas a ese momento tan especial. Notó el tacto húmedo y ligeramente frío de la arcilla. Su alma conectó con el alma de la pieza, con su historia y con el viaje que había realizado hasta llegar a sus manos.

Sokei llevaba días buscando el barro más adecuado. Sus pasos le habían llevado a bosques, a riberas e incluso a la orilla del lago Biwa. Allí cerraba los ojos mientras hundía las manos en el barro para poder conectar mejor con su esencia. En aquel momento, en el taller, al cerrar los ojos, pudo recordar las ilusiones y los sueños depositados en su elección y se sintió afortunado y agradecido.

Se sentó en un rincón del taller, junto a la ventana, el lugar en que tantas horas había pasado aprendiendo. Los jóvenes de hoy en día tienen prisa por aprender. Si no aprenden rápido, se desencantan, se desmotivan y dejan de aprender. No son conscientes de que para aprender y consolidar lo aprendido hace falta tiempo y una actitud receptiva y curiosa. Pero Sokei no era un joven al uso, Sokei tenía la paciencia de un anciano y las ganas de aprender de un niño. La mente de Sokei estaba repleta de

pensamientos, sus ojos estaban iluminados por la ilusión y su corazón cabalgaba al ritmo frenético de la impaciencia. Sabía que era un momento muy especial, pero que tenía que serenar su cuerpo, su mente y su alma.

Chojiro le miraba atentamente desde un rincón del taller. «Los jóvenes son tan vitales», pensó. Sin embargo, Sokei era diferente. Tenía una sensibilidad especial y una fortaleza emocional extraordinaria. Chojiro sabía que ante sus ojos tenía a su sucesor, a un joven con la serenidad de quien ha vivido toda su vida y la energía de quien tiene toda una vida por vivir.

Sokei tocaba la pieza de arcilla con los ojos cerrados. Centraba toda su atención en amasar la pieza, en sentir cómo sus dedos se fundían con la arcilla, la tierra, la naturaleza y el arte. Con la pieza en sus manos sentía que todo era posible, que cualquiera de los millones de formas que habitaban en ella estaban esperando a conectar con las manos del ceramista. Sokei conectaba con todas y cada una de esas posibles formas, imaginándolas y sintiéndolas. Poco a poco iba levantando las paredes del cuenco sin pensar en nada, focalizando su mente en el aquí y el ahora, pues no pueden hacerse dos cosas bien a la vez. Era consciente de que, si quería hacer algo extraordinario, necesitaba poner toda su atención en ello. Tal era su nivel de concentración que perdió la noción del tiempo y del espacio. Todo su universo se concentraba en sus manos. En ese preciso instante, no había nada más que él y su cuenco.

Sabía que en la sencillez está la belleza, que lo extraordinario no requiere de adornos ni de florituras, que es sencillamente bello y armónico, y con esa idea en mente esmaltó delicada y pausadamente la pieza. El resultado fue un cuenco austero. Lo esencial es bello. Lo rústico es inspirador. Lo auténtico es fuerte. Para Sokei, el cuenco era una proyección de su alma, de su vida, de su creatividad y de su mente liberada. La textura del cuenco era un recorrido por la historia de sus manos, por la espiritualidad de su vida y por su amor por la naturaleza.

Chojiro le preparó el horno para el momento clave del proceso; el más complejo, pero también el más bello. Sokei introdujo el cuenco en el horno. Poco a poco, la pieza fue cambiando de color por el efecto de la temperatura. Cuando la pieza se tornó de color blanco, la sujetó firmemente con unas pinzas de hierro y la depositó en un recipiente lleno de viruta de madera. El humo y las llamas de la combustión abrazaban el cuenco de Sokei, fundiéndose ambos en uno, construyendo y creando una nueva entidad. El esmalte de la pieza también quería formar parte de esa danza esencial y transformadora, ofreciéndole una delicada gama de colores con formas y tornasoles caprichosos. Sokei contemplaba todo el proceso con la ilusión contenida de quien es testigo directo del nacimiento de algo bello y único. Apenas podía contener la emoción.

Llegó el momento de sacar la pieza. Fuego, tierra y aire habían dibujado aleatorias y caprichosas formas, proporcionando luces y sombras a su cuenco. Después de tanto tiempo, de tanta dedicación, de tanta paciencia, Sokei podía, por fin, ver el resultado de todo su trabajo y amor. Lo cierto es que era tan precioso que Sokei no pudo evitar estremecerse. Un escalofrío le recorrió la espalda. Sintió el frío aliento de Buruburu, el fantasma del miedo, que hizo que se estremeciera todo su cuerpo, y al llegar a sus manos, provocó que la bella pieza cayera al suelo y se rompiera en seis pedazos. Sokei dejó caer a un lado las tenazas de hierro colado, se arrodilló junto a la pieza y se quedó quieto con un gesto de incompreensión en su cara. Le temblaban las manos, le lloraban los ojos. Qué efímera había sido la vida de su creación. Notó una mano que se posaba suavemente en su hombro.

—No llores, Sokei —le dijo Chojiro.

—Pero es mi vida. ¡Cómo quieres que no llore! —respondió Sokei.

—Haces bien en poner toda tu vida y tu pasión en esta pieza, pero la cerámica es bella y frágil, como la vida. La cerámica y la vida pueden romperse en mil pedazos, pero no por ello tenemos que dejar de vivir la vida intensamente, de trabajarla intensamente y de depositar en ella todas nuestras esperanzas e ilusiones. Lejos de evitar vivir, tenemos que aprender a recomponernos después de una adversidad. Sokei, recoge los trozos, ha llegado el momento de recomponer tus ilusiones. Lo roto puede volver a unirse, y cuando lo hagas, no pretendas esconder su fragilidad, ya que su aparente fragilidad se ha convertido en una fortaleza manifiesta. Querido Sokei, ha llegado el momento de que te explique una nueva técnica, de que te explique el ancestral arte del kintsukuroi, de que te ayude a recomponer tu vida, tus ilusiones y tu trabajo. Ve a buscar el oro que guardo en la caja de la última estantería.

Kintsukuroi es el antiguo arte japonés de recomponer lo roto. Cuando se rompe una pieza de cerámica, los maestros kintsukuroi la reparan con oro, dejando a la vista la reconstrucción, ya que, para ellos, una pieza reconstruida es a su vez símbolo de fragilidad, fortaleza y belleza.

La cerámica es frágil, fuerte y bella a la vez, como las personas. Al igual que nuestra vida, puede romperse, pero también puede recomponerse si sabes cómo. En este libro detallo un método para poder recomponer tu vida después de rota, para sanar las heridas emocionales. Empezaremos por entender el papel que desempeña la adversidad en nuestra vida, cómo reaccionamos ante la adversidad y qué consecuencias tiene para nuestra vida y nuestra salud. En la segunda parte del libro te explico en qué consiste el arte de recomponer la vida con un método sencillo y eficaz nacido de las aportaciones más rigurosas y válidas de la psicología, así como de veinte años de experiencia

trabajando con personas que han tenido que recomponer su vida, sanar sus heridas emocionales y embellecer sus cicatrices. Finalmente, en la tercera parte comparto diferentes historias reales como la vida misma; cada capítulo empieza con una historia y, a continuación, te explico las claves y los recursos para poder hacer frente a esa situación. Verás que para el caso que explico, aplico el método que hemos trabajado, detallando el proceso muy didácticamente para que tú mismo puedas aplicarte lo leído si lo necesitas.

A lo largo del libro narro diferentes situaciones con las que me he encontrado en mi práctica profesional. Todos ellos son casos reales. Y todos son habituales y frecuentes, tristemente. Me he decidido a compilarlos y a compartirlos contigo para que, si algún día te encuentras en esa tesitura, si estás viviendo esa situación o si quieres ayudar a alguien que necesita recomponer su vida, puedas encontrar aquí una guía que te ayude y te inspire.

He puesto énfasis en explicarte el cómo. Sí, el cómo. Creo que hay mucha literatura que te dice qué tienes que hacer y para qué, e incluso hay literatura vigorizante y motivacional. Pero, en mi opinión, hacen falta más libros que te expliquen el cómo. Los profesionales que tenemos como herramienta el conocimiento a menudo tenemos miedo de compartirlo. No es mi caso. Siempre he creído que la psicología tiene que salir fuera de la consulta, fuera de las aulas, y ponerse al servicio de las personas. En mi primer libro, *Fortaleza emocional*, planteaba un concepto, un método y un cómo a los lectores. En *Kintsukuroi* voy más allá y plasmo casos reales con soluciones reales planteadas como una guía para que el lector pueda trabajar de manera autónoma.

El objetivo de la psicología es hacer fuertes y felices a las personas y proporcionarles herramientas para que puedan superar las adversidades, y en algunos casos no necesitamos más que saber el cómo. Dado que no siempre podemos acceder a los servicios de un psicólogo, me he esforzado mucho para que este libro sea un recurso que te ayude a superar las adversidades. Un recurso que te ayude a recomponer tu vida de forma autónoma, sin perder rigor ni efectividad.

En *Kintsukuroi* te ayudaré a recomponer diferentes situaciones con un triple objetivo. En primer lugar, quiero que veas que no te pasa nada raro o infrecuente. A veces nos estigmatizamos o nos estigmatizan, nos sentimos bichos raros y creemos que tenemos la culpa de lo que nos pasa y de no ser capaces de superarlo. Pero no es así. A lo largo de mi experiencia profesional he visto repetidos una y otra vez los mismos problemas. He aislado los factores comunes y los he desarrollado, analizado y explicado. Lo que se comprende se puede superar. Es posible que cuando leas el libro, veas reflejado el caso de una persona conocida. Si es así, te animo a que la llames y le digas que ahora la entiendes mejor. Comparte tu dolor, comparte su dolor y comparte tu reconstrucción como el mejor ejemplo a seguir.

Mi segundo objetivo es que puedas mostrarle a las personas que te rodean lo que te ocurre y lo que sientes. A veces nos juzgan frívolamente y no nos sentimos capaces de defendernos, ni tan solo de explicar lo que nos pasa. Pero es precisamente cuando lo estamos pasando mal, cuando mayores dosis de empatía, comprensión, apoyo y compasión necesitamos. He visitado a muchas personas, muchísimas. He sufrido con ellas. También me he alegrado de sus logros. En este libro explico didáctica y empáticamente lo mismo que tú puedes estar sintiendo o viviendo.

Finalmente, mi tercer objetivo es proporcionarte herramientas para que puedas superar las adversidades y reconstruir tu vida como un auténtico maestro kintsukuroi. Después de leer este libro serás más fuerte y más bello, ya que habrás sido capaz de superar las adversidades, aprender de ello y sentirte capaz de hacer frente a lo que la vida te vaya planteando, sean retos, problemas o reveses.

Se habla mucho de resiliencia, pero yo me he propuesto ir más allá y proporcionarte un método para reconstruir tu vida. Me gustaría que leyeras *Kintsukuroi* lentamente, sin prisas, saboreando todos y cada uno de los conceptos, de las historias y de los recursos que comparto contigo. Olvídate de la lectura rápida, olvídate de la lectura en diagonal, olvídate de leer y dialoga conmigo. Trato de imaginarte, trato de explicarte en primera persona, trato de hablarte y de escucharte. Dialoga con el libro, dialoga conmigo, hazlo poco a poco, pensando y saboreando. Conecta con *Kintsukuroi*, conecta conmigo, conecta con el *slow reading*.

He escrito este libro poco a poco, a menudo en la montaña, rodeado de marmotas y rebecos. Así que te pido que lo leas tú también poco a poco. Puedes leerlo en el metro o en el aeropuerto, pero te animo a que busques un espacio en el que te sientas cómodo para poder saborearlo al máximo. Busca un parque, vete a la playa o a la montaña, date un paseo y busca el silencio que necesitas para dialogar conmigo y contigo mismo.

En este libro te animo y te ayudo a vivir intensamente, a reconstruirte a ti mismo y a recomponer tu vida. Citando a Chojiro, no olvides que la cerámica y la vida pueden romperse en mil pedazos, pero no por ello tenemos que dejar de vivirla intensamente, de trabajarla intensamente y de depositar en ella todas nuestras esperanzas e ilusiones. Lejos de evitar vivir, tenemos que aprender a recomponernos después de una adversidad.

PRIMERA PARTE

RAKU-YAKI, EL ARTE DE LO ESENCIAL



«Querido Sokei, lo esencial en esta vida es vivir. —Las palabras de Chojiro resonaban en la cabeza de Sokei una y otra vez—. Sokei, vive intensamente, trabaja cada pieza con amor infinito, sabiendo que, si la vida o si una pieza se rompe, podrás recomponerla de nuevo.»

Lo esencial en esta vida es vivir. Sí, vivir, que no es lo mismo que sobrevivir. Existe una diferencia clara entre vivir y sobrevivir. Cuando vivimos, todo es más intenso; los colores son más brillantes, los besos están cargados de pasión y el cuerpo se estremece con cada emoción. Vivir es algo que está reservado solo a los valientes, ya que implica tomar decisiones, vencer la comodidad y buscar el desarrollo y el crecimiento de manera activa. Cuando vivimos intensamente, corremos más riesgos y nos volvemos más frágiles.

Vivir implica grandes dosis de fortaleza emocional, ya que supone tener un criterio firme que actúe como salvaguarda de las presiones externas que recibimos. Sin embargo, no podemos olvidar que nosotros mismos también nos presionamos sin ser conscientes de ello. A menudo, nosotros mismos somos nuestro peor juez. Interiorizamos las expectativas de otros y las convertimos en presiones que nos aprietan el alma y la vida. Nos agobiamos por agobiarnos. Tenemos que cumplir unas metas irreales, unos sueños que algún día alguien quiso que tuviéramos, unas quimeras incompatibles con la vida, unas películas que nosotros solitos nos hemos montado.

Vivir intensamente requiere de coherencia para poder tomar las decisiones que quieras al margen de las expectativas que otras personas hayan depositado en ti. Sí, ese tipo de coherencia que es incompatible con una fachada, con un escaparate o con una imagen formada a partir de retales de deseos de otras personas.

Una vida intensa es una vida auténtica. Ser diferente es lo mejor que te ha pasado. No trates de parecerte al resto. No abandones ni calles tu idiosincrasia para vivir la vida que todos viven. No estamos aquí para pagar facturas y tan solo disfrutar un mes al año. Eres un compendio de virtudes que están esperando a ser activadas y a que las pongas a trabajar para ti, a tu servicio.

Vivir intensamente es esencial y necesario, ya que está en juego nuestra felicidad y la

de los seres que amamos. Pero a veces vivir es peligroso, dado que quien vive intensamente puede lastimarse. Ya se sabe que aquel que nada hace, nada sufre. Sin embargo, ¡no dejes de hacer nada por miedo a resultar herido! Tu cuerpo está preparado para reparar el daño, de la misma manera que tu mente y tus emociones también lo están. Sí, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones tienen lo que llamamos el impulso de reparación, que es el encargado de asegurar la reparación y la cura de lo roto y del dolor. Si no quieres sufrir, si no quieres romperte, límitate a sobrevivir sin salir de casa, el lugar donde todo está controlado, el lugar que te aporta seguridad y confort; pero has de saber que tu cuerpo está preparado para reparar el dolor, las heridas y el sufrimiento.

No pretendas tener una vida plácida y sin sufrimiento, ya que si lo haces te estarás resignando a sobrevivir en vez de a vivir intensamente; al contrario, busca una vida activa y enriquecida sabiendo que eres más fuerte que cualquiera de las adversidades que puedas sufrir, sabiendo que puedes recomponer tu vida en cualquier momento. Así que tú eliges: puedes limitarte a sobrevivir, a ir pasando los días en modo rutina, a no plantearte preguntas, a no amar por miedo a ser herido, a no correr por miedo a fatigarte, a no saltar por miedo a caerte, a no bañarte desnudo en el mar por miedo a perder la ropa, a no tomarte tiempo para pensar tumbado al sol en medio de un prado, a no besar a la persona que amas, a no despeinarte ni a perder la compostura... en definitiva, a no enriquecer tus días con una doble dosis de pasión y vitalidad, o puedes empezar a vivir.

No hipoteques tu vida por miedo. No dejes de vivir por el temor a sufrir una adversidad. La adversidad no es más que un desafío, así que entrénate para superarla. Prepárate para cuando aparezca, porque no lo olvides, lo esencial es vivir. Salta, corre, despéinate... ¡Vive intensamente!

Permíteme que empiece explicándote un concepto muy importante, el concepto de «perspectiva». La vida es como es, pero dependiendo de dónde centres tu atención, podrás ver unas cosas u otras.

Permíteme que comparta contigo un ejemplo ilustrativo. Recuerdo una excursión que hice hace muchos años a Las Dolomitas. Cogí el coche con la idea de conducir todo el día sin detenerme, ya que tenía previsto llegar a destino antes de que se hiciera de noche. Pero durante el camino decidí hacer una parada en Niza para darme un baño en el mar, y este desvío hizo que llegara a Las Dolomitas de noche. Acampé en la oscuridad, sin ver nada más allá de lo que iluminaban las luces del coche, y me fui a dormir con la sensación de que ese sitio no tenía nada que no tuviera cualquier otro valle del Pirineo. Pero esa sensación se transformó a la mañana siguiente al despertar. La visión que tuve al salir de la tienda fue impresionante e inolvidable. Las Dolomitas, con sus tonos rojizos, iluminadas por los primeros rayos de sol, dominaban todo el valle sumido en sombras. Gracias a la luz del sol pude ganar en perspectiva. Esa vista siempre había estado ahí,

solo que sin luz simplemente no existía. Que no viera Las Dolomitas no significaba que no estuvieran allí, de la misma manera que no saber de lo que eres capaz no implica que no estés repleto de virtudes y fortalezas. Así que la pregunta es: ¿Estás preparado para iluminar tu vida, ganar perspectiva y adoptar un nuevo punto de vista sobre la adversidad y tus capacidades para gestionarla? Si la respuesta es sí, continuemos.

CONVIVIR CON LA ADVERSIDAD Y EL DOLOR



Sokei sabía que no era la primera pieza que rompía. Probablemente tampoco sería la última. Pero sí que era la más preciada, la más querida, la más amada. ¿Podría seguir amando a cada pieza? Sokei tenía miedo del miedo a no poder soportar una nueva desgracia, un nuevo desengaño, una nueva adversidad.

«Yo creo que la gente no tiene claro en qué consiste la vida», me dijo de repente, sin preliminares ni nada, mi interlocutor, un inteligente y escéptico científico que me retaba a una conversación profunda en la sala de invitados de unos estudios de televisión.

He de reconocer que yo tenía en mente aprovechar esos minutos para prepararme la entrevista que me iban a realizar, pero abandoné gustosamente mi cometido para conversar con él. Cuando encuentro una mente brillante, me gusta explorarla, jugar juntos y debatir; así que no me podía permitir perder una oportunidad tan buena para aprender.

«La gente tiene unas expectativas irreales. Cree que la vida tiene que ser maravillosa; además, estas expectativas irreales están promovidas irresponsablemente por la literatura de autoayuda y motivacional», prosiguió.

La cosa se ponía interesante. He de confesar que no le faltaba razón, ya que nos intentan convencer una y otra vez de que tenemos que ser felices y comer perdices, pero lo cierto es que, si tenemos que ser algo, es ser fuertes, ya que la vida nos va proponiendo continuos retos que tenemos que afrontar sí o sí. Es más, la felicidad es un estado transitorio, por lo que no dura eternamente. Nos creemos incompletos, pensamos que necesitamos algo para ser felices, perseguimos el nirvana creyendo que cuando lo alcancemos seremos felices, y no sabemos que la felicidad, de estar en algún lugar, está en el viaje. Cada montaña que subimos, cada río que vadeamos, cada desierto que cruzamos nos hacen más fuertes, y al sabernos más fuertes, nos sentimos más seguros, más preparados y, durante un ratito, más felices.

A menudo, la única opción que tenemos es ser fuertes. Todos y cada uno de los miles de millones de habitantes del planeta Tierra, en un momento u otro tendremos que plantarle cara a la adversidad, al dolor, al sufrimiento, a la tristeza o a cualquier reto en

forma de problema o calamidad. Es inevitable. Así que, dado que tendremos que enfrentarnos a la adversidad, más vale que nos encuentre entrenados. La adversidad es un elemento colateral a la vida y, lejos de intentar negarla o huir de ella, tenemos que mirarla a los ojos y tratarla, gestionarla o superarla. Por lo tanto, yo no voy a enseñarte a ser feliz, sino a ser fuerte, a convivir con la adversidad y a gestionar los retos y problemas del día a día y sus consecuencias.

Hace poco quedé con una persona que acababa de perder a su madre en un accidente de coche. Estaba destrozada, literalmente rota. Tenía la mirada perdida, era incapaz de mantener una conversación, sus ojos estaban rojos de tanto llorar y sus manos no paraban de temblar. Estaba mal, muy mal. Se sentía sola y desamparada, no sabía qué tenía que hacer, incluso llevaba varios días vagando por la casa de un lado a otro sin ninguna ocupación clara. Mi querida amiga se enfrentaba a lo más duro que jamás podía haber imaginado, a lo más duro que jamás había afrontado; además, se enfrentaba a ello con un gran hándicap: nunca, en sus veintinueve años de vida, había tenido que superar ninguna adversidad. Su madre y su padre se habían encargado de quitarle las piedras del camino, de pintar un sol radiante en su vida, de alejar las nubes que amenazaban tormenta y de darle una vida plácida, cómoda y protegida. Desde el amor más profundo, sus padres pensaron que era lo mejor para ella, sin darse cuenta de que, en realidad, no hacían más que perjudicarla, pues al no darle la oportunidad de aprender a afrontar la adversidad, no había podido poner en práctica las habilidades necesarias para superarla.

La vida es dinámica e inestable. El cambio forma parte de la vida, del mundo y de la existencia. Lo que era válido ayer, hoy ya no lo es. El escenario que nos dibujó la vida de pequeños no tiene nada que ver con lo que vamos a ir encontrando a medida que crecemos. La vida no se puede controlar ni predecir, y cuando intentamos hacerlo, es a base de autoengaños, de construir realidades imaginadas que se desmoronan con el paso del tiempo y dejan grandes crisis existenciales.

A lo largo de nuestra vida conviviremos con problemas y crisis, sin duda, pero la buena noticia es que podemos aprender a gestionarlos y superarlos. Un suspenso, un brazo roto o un desengaño amoroso son situaciones sobre las que trabajar y aprender. Una crisis, un problema o una adversidad no es nada más que una dificultad que debe resolverse. Así lo tenemos que creer y así se lo tenemos que enseñar a nuestros hijos.

Convivimos con la adversidad cada día. De la misma manera que aprendemos a correr y a saltar, a leer y a escribir, a comer y a vestirnos, deberíamos aprender a identificar y gestionar la adversidad, ya que la manera de afrontarla condiciona nuestra probabilidad de éxito. Es más, aprender a gestionar la adversidad es una fortaleza emocional tan importante que, en mi opinión, tendría que enseñarse de manera sistemática en el colegio, junto con el resto de fortalezas emocionales. No nos enseñan que la vida nos puede plantear retos y problemas y que de una adecuada gestión depende

nuestra felicidad y nuestra salud mental y física, sino que nos hacen creer que la vida tiene que ser un camino de rosas, cuando en realidad esta idea es completamente irracional y sesgada.

La vida es un continuo ir y devenir, un cambio constante de escenario, un reto continuo que no podemos ni debemos evitar. Un camino con subidas y bajadas. Es exigente, incierta, y a veces caprichosa, y nos pondrá cara a cara con la belleza y el dolor, con el éxito y la frustración, con el amor y el desengaño. La vida es tan bella como retadora, nos recompensará y nos probará. La adversidad no es nada más que un problema, una frustración o un reto que necesita ser gestionado. Pero ¿estás preparado para convivir con la adversidad?

¿Por qué sentimos dolor?

Para seguir vivos. El dolor es necesario para poder vivir, ya que tiene una clara función adaptativa. Todos los seres vivos tienen que ser capaces de reaccionar a un estímulo nocivo, a un peligro o a una amenaza. El dolor es un mecanismo esencial de adaptación que nos alerta tempranamente de la presencia de algo que nos puede lesionar, atacar o herir, sea a nivel físico o emocional.

Así que cuando ignoramos el dolor emocional que nos provoca una pareja tóxica, por ejemplo, estamos haciendo caso omiso a las señales de alerta que nos lanza nuestro cuerpo. No ignores el dolor, sobre todo el emocional, ya que te está indicando que tienes que hacer algunos cambios, tomar algunas decisiones y pasar a la acción.

No todos sufrimos del mismo modo

Era 26 de diciembre del año 2015 y volvíamos a casa de noche después de pasar fuera el día de Navidad y San Esteban. Abrimos la puerta del jardín y metimos el coche. En ese momento vi aparecer a *Duna*, mi perra, una bóxer de trece años. Acto seguido llegó *Vilu*, el border collie de dos años de mi hija, pero no vi a *Idefix*, el Westy de cuatro años de mi pareja. Descargamos el coche y entramos en casa.

—Cariño, abre a *Idefix*, que debe de estar en el porche —le dije a mi mujer.

—¿No ha entrado? —me respondió.

Idefix no había entrado. Yacía sin vida en el rincón donde solía tomar el sol. Aparentemente, había sufrido un paro cardíaco. Todo lo que recuerdo a partir de ese momento es mucha tristeza y llanto. Pero ¿nos afectó por igual a toda la familia la muerte de *Idefix*? ¿Le dolió más a mi mujer que a mi hija? ¿Acaso puede cuantificarse el dolor? ¿Puede decirse quién sufrió más? ¿Será el que más fuerte lloró o el que lloró por más tiempo? Sin ninguna duda, la muerte de *Idefix* tuvo un elevado impacto en los tres, los tres sufrimos, pero no todos lo hicimos del mismo modo. Resulta difícil categorizar el impacto que tiene una adversidad en una persona y compararla con la de otra persona, ya que hay un componente subjetivo que determina la valoración que hacemos de la

adversidad y del impacto que creemos que va a tener en nuestra vida. Quizás aquí resida la clave, en la palabra *creemos*.

Y ahora me pregunto: ¿Me dolerá más la muerte de *Duna*? ¿O es posible que esté más preparado para afrontarla? *Duna* es una perra vieja ya, tiene prácticamente cien años perrunos. Con *Duna* hemos recorrido media Europa. Tiene fotos con la Sirenita en Copenhague, en el Atomium de Bruselas y en la torre Eiffel. Ha corrido por el Pirineo, los Alpes y una infinidad de cordilleras europeas, y se ha bañado en los fiordos noruegos y en todos los lagos por los que hemos pasado de Bergen a Cádiz. Ha viajado en barco, en tren y en autobús... y hasta en teleférico. Ha hecho amigos en medio mundo y ha robado corazones a muchas personas con su ingenua bobería. Puedo afirmar que *Duna* ha vivido intensamente algunos años más de lo que se espera de un bóxer. A día de hoy disfruta corriendo por el Cadí, explorando rastros y bañándose en el primer río o lago por el que pasa. *Duna* corre a mi lado, prácticamente tocándome. Está ciega y sorda, pero no deja escapar una oportunidad para salir a la montaña a correr y saltar.

¿Me dolerá más la muerte esperada de *Duna* que la muerte inesperada de *Idefix*? Pues no lo sé. No lo puedo prever; no me lo puedo ni imaginar. Y a mi mujer, ¿le dolerá más la muerte de *Idefix* que la de *Duna*? En todo caso, ¿qué significa «doler más»? ¿Cómo podemos cuantificar el dolor? ¿Existe una escala para medirlo? El dolor es algo subjetivo cuya apreciación puede variar enormemente. Es posible que una persona, ante una misma situación, sienta intensidades de dolor diferentes. Piénsalo bien. Intenta recordar aquel dolor de muelas que tuviste. Busca en tu recuerdo un dolor de barriga, un dolor de cabeza o un dolor menstrual. Ahora trata de analizar si siempre te duele la cabeza con la misma intensidad, si cada mes te duelen los ovarios de la misma manera, si cada dolor de barriga o de muelas es igual que el anterior. Verás que, dependiendo de diferentes factores, la intensidad del dolor puede variar. Así que si para una misma persona, un mismo dolor puede expresarse de diferente manera en diferentes momentos, imagínate para diferentes personas. De momento no disponemos de una medida fiable y universal para cuantificar el dolor, así que, entre tanto, no podemos hacer nada más que guiarnos por las valoraciones subjetivas del dolor, sabiendo que estas pueden verse afectadas por nuestro estado anímico, nuestra fatiga o nuestra capacidad para gestionar el dolor.

Fisiología del dolor

El dolor empieza con la activación de un tipo especial de receptores llamados «nociceptores», especializados en la detección del dolor. Están distribuidos por todo el cuerpo y son capaces de diferenciar entre estímulos inocuos y estímulos nocivos. Cuando se activan, envían señales al cerebro mediante la médula espinal y provocan, a su vez, el reflejo de evitación, que permite apartar la parte que está resultando herida de la fuente de dolor. Una vez llegan al cerebro, se activa la experiencia de dolor como experiencia sensorial completamente subjetiva de difícil cuantificación, pero que suele conllevar estados anímicos como la tristeza o la ansiedad.

Pero ten cuidado, no olvides que nuestro cerebro es como una especie de centro de la realidad tangible, pero también de la realidad virtual, de tal manera que, en ocasiones, podemos sentir dolor a pesar de que ningún elemento físico esté activando a los centinelas del dolor, los nociceptores. El dolor es un proceso fisiológico adaptativo altamente complejo que la naturaleza y la evolución han diseñado y perfeccionado para permitirnos seguir vivos. Pero a veces, a pesar de lo acertado del diseño, podemos sufrir por cosas que nunca han pasado ni pasarán.

Una cosa es el dolor y otra, la expresión del sufrimiento

A veces confundimos ambos conceptos. Permíteme que te explique con un ejemplo real lo que me ocurrió una vez. Estaba yo, muy jovencito, impartiendo un curso de comunicación cuando me sucedió algo muy interesante. De repente, en medio del curso, una persona se levantó, empezó a andar en círculos y en voz alta, interrumpiendo completamente la clase, nos informó a todos de que tenía un resfriado como una catedral y lo estaba pasando fatal. No paró de quejarse y quejarse durante toda la clase. Se quejó del dolor de cabeza, de la mucosidad, del dolor de garganta y de la pesadez de sus párpados. Realmente no sé cómo de mal se encontraba, pero no le quedó la menor duda a ninguno de los presentes de que estaba pasando el peor resfriado de su vida.

Unas sillas más a su derecha había una persona que claramente estaba sufriendo dolor en episodios agudos. De repente desconectaba de la clase, se llevaba la mano a la cara y cerraba los ojos. Muy posiblemente le doliera una muela. Nunca lo sabré. No se quejó lo más mínimo. No lo hizo público. No se lo explicó a nadie. No tengo la menor duda, después de analizar su comportamiento y la expresión de su cara, de que tenía mucho dolor. Ahora bien, a ojos de la gente, ¿quién tenía más dolor? ¿La persona que más se quejaba o la persona que intentaba gestionar su dolor discretamente?

A menudo somos incapaces de controlar el dolor, pero sí podemos controlar la expresión del sufrimiento. En función de la expresión que adoptemos, estaremos comunicando y compartiendo nuestro dolor e involucrando en él a las personas que tenemos cerca. Hacerlo es normal, e incluso bueno, ya que, al compartir nuestro dolor, despertamos la empatía de aquellos que pueden ayudarnos a mitigarlo. Así que si intentamos hacernos una idea de cuánto está sufriendo una persona por su expresión, es muy posible que nos estemos equivocando. El dolor compartido no duele menos. El dolor callado no tiene por qué doler más. Lo cierto es que sabemos poco, demasiado poco sobre cómo le duele la vida a una persona.

Cuando el dolor se vuelve perverso

Algunas personas necesitan ser el centro de atención continuamente y para conseguirlo no dudan en adoptar una de las estrategias más antiguas y sencillas que existen: simular dolor. Lo podemos ver por doquier. En la persona que nos pide dinero en el metro, en el futbolista que se tira al suelo y se retuerce de

dolor, en el niño que sabe que va a recibir una bronca de sus padres, en la pareja que no le apetece hacer el amor porque se encuentra mal y en tantas y tantas situaciones cotidianas.

El victimismo se basa en la expresión de un dolor, a menudo falso, que exige ser considerado. La víctima le solicita una contraprestación a la persona que tiene cerca como moneda de cambio ante tanto sufrimiento. Es una conducta frecuente, sin duda, pero no por ello menos tóxica o cruel, ya que, si te paras a pensar detenidamente, en realidad, estás jugando con las emociones y la preocupación de las personas que tienes cerca.

Cuando un ser querido siente dolor, sufrimos con él, lloramos con él y nos retorremos en su sufrimiento. Sin darnos cuenta, nuestras neuronas espejo y nuestra capacidad empática nos provoca dolor. Literalmente. Sí, como lo estás leyendo. Quizás la intensidad sea menor que la de la persona que está sintiendo dolor. Posiblemente sea diferente... Quizás sea parcial, pero en cualquier caso no es desestimable.

No lo olvides...

- **No te preocupes por ser feliz, mejor ocúpate de ser fuerte.**
- **Asúmelo, convivimos con la adversidad, así que no la evites, no la ignores, no la niegues.**
- **Tenemos que entrenarnos para ejercitar nuestras habilidades de afrontamiento y reconstrucción ante la adversidad.**
- **Si transformas la adversidad en un reto, te resultará más fácil abordarla y gestionarla.**
- **No todos sufrimos del mismo modo.**
- **El que más llora no es el que más sufre; no confundas el dolor con la expresión del dolor.**

¿QUÉ NOS DUELE?



Sokei no sabía si le dolía más la decepción, la tristeza o la desilusión. Sentía el peso de la culpa sobre sus hombros. ¿Por qué tuvo que abrir las pinzas que sostenían su cuenco?

En todas las profesiones, incluida la psicología, encontrarás dos tipos de profesionales que podrás reconocer fácilmente por la manera que tienen de afrontar los problemas (o los casos, si hablamos de psicólogos).

Imaginemos que se te ha reventado la rueda del coche y vas al mecánico. El «profesional tipo 1» (he de confesar que me encanta este eufemismo neutro y elegante, que uso para evitar llamarle «irresponsable desmotivado») se limitará a cambiarte la rueda. Encontrarás por doquier a estos profesionales tipo 1: el médico que te receta un antiácido para un dolor de barriga, el dietista que se limita a fotocopiarte la dieta de moda, el dependiente que te enseña lo que tiene más a mano y el psicólogo que se limita a decirte que te autoengañas pensando que nada de lo que te ocurre es tan malo y que hay gente que está peor que tú. Pero, afortunadamente, también existen los «profesionales tipo 2», aquellos que disfrutan con lo que hacen, que se forman, que son curiosos e inquietos, y que tratan al cliente con el respeto, la profesionalidad y el amor que se merece.

Los profesionales tipo 1 van a trabajar esperando que pasen las horas sin tener demasiados problemas, mientras que los de tipo 2 disfrutarán de todos y cada uno de los clientes que atienden, ya que su profesión es su pasión. Un profesional tipo 2 se preguntará por el motivo de lo que te ocurre. Si es mecánico, analizará la suspensión del coche y detectará un mal funcionamiento que provoca un desgaste anormal de la rueda. Si es médico, analizará el origen de ese dolor de barriga y descubrirá que eres celíaco. Si es dietista, analizará el motivo de tu sobrepeso y revisará tus pautas alimentarias, tu metabolismo y tu función endocrina. Si es un dependiente, analizará tu morfología y te seleccionará las prendas que más te favorezcan. Y si es psicólogo, un buen psicólogo, analizará el origen de tu sufrimiento.

Lo cierto es que sufrimos por muchos motivos, y en función del origen del

sufrimiento tendremos que realizar una aproximación u otra para tratarlo. Pero vayamos por partes, identifiquemos primero los diferentes orígenes y causas del sufrimiento.

Nos duele la adversidad

El dolor emocional nace de la adversidad. Cada día afrontamos cientos de adversidades, si no miles. Una adversidad es una situación poco favorable o incluso contraria a nuestros intereses; es una contrariedad, un infortunio o una desgracia. Pretendemos tener una vida plácida sin saber que la adversidad no solo es habitual, sino que incluso es necesaria para un correcto desarrollo psicosocial.

El dolor bien gestionado nos permite aprender y, literalmente, crecer. A menudo intentamos tapar el dolor con medicación o con autoengaños, y al taparlo, no nos permitimos afrontar el problema de cara, solucionarlo y crecer sintiéndonos más fuertes y seguros. Así que deja de intentar autoconvencerte de que lo que te pasa no es tan malo, de que hay gente que está peor que tú y de cualquier argumento sin sentido por el estilo, y empieza a aceptar que la adversidad es consustancial a la vida, así como una oportunidad para crecer y ganar en seguridad. Lo adverso no tiene por qué ser malo si lo transformamos en un reto que superar.

Nos duele la frustración

El dolor emocional también nace de la frustración que experimentamos cuando no se cumplen nuestras expectativas. Pero ¿qué expectativas tenemos de la vida? ¿Cómo creemos que será? Tenemos unas expectativas inciertas y desajustadas. Nos fijamos unas metas que a veces son irreales y que no provocan más que sufrimiento.

Una expectativa irreal nunca se cumplirá. Es posible que pienses que algún día, alguien hará algo por ti. No seré yo quien te haga añicos esa ilusión, pero te animo a que mientras que eso que esperas no ocurre, te dediques a hacer algo por ti mismo, como revisar las expectativas que tienes sobre el futuro, las personas y el mundo.

Los demás también nos fijan expectativas que interiorizamos y hacemos nuestras. Nos dicen cómo tenemos que ser, qué podemos esperar y cuándo tenemos que alcanzar el éxito, y nosotros nos lo creemos. Así, nos formamos una idea del mundo y de la vida a partir de retales de realidad, de enunciados publicitarios, de frases célebres pronunciadas por algún sabio, de máximas leídas en las redes sociales, de letanías copiadas una y otra vez, y de ilusiones, miedos y deseos. Y esta idea del mundo, esta imagen construida, la damos por cierta, confundiendo lo real con lo deseado, y claro, lo deseado no llega a

cumplirse nunca. Y cuando no se cumple, sufrimos. Es un sufrimiento gratuito que podríamos habernos ahorrado.

En la tercera parte del libro te mostraré diferentes ejemplos de cómo puedes reconstruir lo roto. Pero hasta entonces, mi mejor consejo es que aprendas a fijar expectativas realistas, que revises las que tienes y que las recalibres reajustándolas a la realidad.

¿Qué esperas que ocurra?

Me permito compartir contigo un ejemplo personal. En noviembre de 2015 me invitaron a correr la Transvulcania, una prestigiosa carrera de montaña que cruza la bella isla de La Palma de sur a norte, coronando todos sus volcanes. La carrera tenía lugar el 7 de mayo de 2016 y tenía un recorrido de 78 kilómetros y más de 8.400 metros de desnivel acumulado.

Al llegar a la isla, me hospedé en el mismo hotel que la élite de corredores, donde el tema de conversación eran los tiempos que teníamos previstos en la carrera. Hace veinte años, posiblemente hubiera tardado diez horas en completarla. Pero en ese momento, con lo poco que había entrenado, si no surgía ningún problema físico (algo poco probable), podría haberla completado en unas doce horas con mucho esfuerzo. Finalmente tardé quince horas, que fue el tiempo que pronostiqué a todos aquellos que me lo pregunta ron. ¿De dónde nació esa expectativa? De la realidad. La realidad es que no había entrenado lo necesario, ya que el tiempo del que disponía para hacerlo era limitado. La realidad es que peso algún kilo más que hace veinte años, que mi físico está más trotado y que mi motivación por disfrutar frente a sufrir también ha cambiado mucho. Así que después de este análisis de realidad, me planteé que recorrer cinco kilómetros por hora era un ritmo aceptable que podía mantener durante muchos kilómetros. Me fijé unos tiempos de paso por cada control para tener una referencia y me lancé a correr.

La realidad es que me encontré muy bien de fuerzas y que el ritmo que mantuve era algo superior a lo esperado, sobre todo en las subidas. Si era capaz de mantenerlo, podría finalizar la carrera en unas trece horas sin sufrir lo más mínimo. Pero de repente apareció un pequeño problema físico, algo que podía ocurrir y que tenía bien presente. Más tarde, la acumulación de kilómetros empezó a hacer mella en las articulaciones, faltas de entrenamiento y de costumbre. Conseguí mantener un buen ritmo en las subidas, ya que iba bien a nivel muscular, pero en las bajadas no podía correr. Al final de la carrera clavé el ritmo a cinco kilómetros por hora. ¿Qué pasó? ¿Me frustré cuando tuve que bajar el ritmo? En absoluto. Mi expectativa más realista me dijo que estaba pasando lo que esperaba que ocurriera. No hubo frustración, no hubo dolor, no hubo sufrimiento, no hubo dosis de realidad. Pasó lo que tenía que pasar. Sin acritud ni decepción.

Pero ¿qué hubiera ocurrido si hubiera tenido la expectativa de completar la carrera en doce horas? Pues que hubiera habido frustración, dolor y, muy posiblemente, abandono. En el caso de la Transvulcania, como en la vida misma, una expectativa ajustada es la diferencia entre seguir y abandonar, entre disfrutar y sufrir, entre construir o romper. Contextualiza tus expectativas en la realidad en vez de ajustarlas a tus deseos, ya que así te ahorrarás mucho sufrimiento y dolor.

Nos duele el desengaño

El dolor emocional también puede nacer del desengaño. A menudo no vemos la realidad tal cual es sino como queremos que sea. Las personas son como son, no como tú quieres que sean. La vida es como es, no como tú querrías que fuera. Las cosas son como son, pero a menudo no las queremos ver tal cual son y nos montamos una imagen

completamente distorsionada de la realidad.

Nos autoengañamos en lo que respecta a nuestra pareja, nuestro matrimonio, nuestro trabajo, nuestro coche, nuestras decisiones, nuestros deseos, nuestros hijos y nuestro futuro. Queremos pensar que las cosas van bien y que los problemas que tenemos se arreglarán solos por arte de magia. Hipotecamos nuestra vida por una felicidad aparente, no queremos ver los problemas, los ocultamos con una buena dosis de autoengaño. Cuando la realidad nos lanza sus avisos en forma de ansiedad, desasosiego o tristeza, en vez de analizar lo que nos ocurre, buscamos algo que nos distraiga.

Pero la realidad insiste y nos vuelve a mostrar su cara más veraz, y nosotros volvemos a engañarnos sin querer admitir la evidencia. Rehipotecamos de nuevo nuestra mentira. Tenemos que hacerla más gorda, tenemos que reforzar la fachada. El decorado en el que vivimos empieza a desmontarse, y en ese momento hacemos todo lo posible para engañarnos más y pasar al siguiente nivel. Y así vamos tirando hasta que se desmonta la mentira por completo, hasta que se cae el escenario en el que vivimos, hasta que se acaba la película que nos estamos montando. Y cuando esto ocurre, sucede con grandes dosis de dolor y sufrimiento.

¿Por qué nos autoengañamos?

A veces vivimos en una película diseñada por nosotros mismos en que el argumento no es más que un autoengaño más o menos deliberado o consciente. Cuando no nos gusta lo que vemos, podemos hacer tres cosas: aceptarlo, modificarlo o autoengañarnos. Aceptar o modificar la realidad requiere de un gran esfuerzo de voluntad y de elevadas dosis de madurez y responsabilidad, mientras que montarnos un escenario y vivir en un engaño es mucho más sencillo. Por este motivo, muchas personas viven en una mentira, en una especie de cuento, en una fábula sin final feliz. Pero ocurre que todo cuento, toda mentira y toda fábula tienen un final, a pesar de nuestros intentos por aplazarlo, y cuando llegan a su fin, siempre dejan una estela de dolor y sufrimiento a su paso.

Un desengaño es el conocimiento de la verdad que deshace un error o un engaño. Y aunque conocer la verdad nos hará libres, nos duele a su vez cuando ha sido uno mismo quien que ha estado autoengañándose. Darte un baño de realidad duele, pero te proporcionará la mejor de las bases para empezar a construir un edificio sólido y estable que te permitirá ser feliz, mucho más feliz que viviendo en una mentira.

Recuerda, el autoengaño, vivir en una mentira, solo te proporciona felicidad aparente. Además, esta felicidad está muy focalizada en el corto plazo. Vivir un autoengaño no es una elección válida.

Nos duele el cambio

Nos cuesta cambiar, pero es que partimos de una idea de base que es falsa. Buscamos la

estabilidad, creyendo que va a darnos seguridad y felicidad, cuando la vida es, en realidad, inestable y cambiante. Intentamos controlar lo incontrolable, queremos poner freno al vertiginoso cambio, intentamos construir parapetos que nos protejan de lo incontrolable, y por el camino pagamos un caro peaje: perdemos nuestra energía y nos sentimos inseguros y débiles. Por eso, hasta que no aceptemos que lo único estable, lo único sobre lo que podemos construir una vida sana es que la vida es cambio, no podremos sentirnos fuertes y seguros.

La vida es cambio, y la persona más feliz será aquella que lo acepte y se prepare para gestionarlo. Que la vida es cambio es una buena noticia, ya que nos indica que todo puede cambiar, que incluso la peor de las desgracias tiene un punto final si trabajamos en la dirección adecuada.

En definitiva, aprender a gestionar los cambios no es tan complicado. Es más, en muchas ocasiones creemos que un cambio será a peor, cuando en realidad no sabemos qué evolución tendrá. De esta manera nos precipitamos en nuestras conclusiones, nos cerramos en banda y perdemos la posibilidad de aprovechar las consecuencias positivas del cambio.

Tipos de cambios

Existen tres tipos de cambios: a mejor, a peor, o inciertos. Cuando nos cambiamos un coche viejo por uno nuevo, el cambio es a mejor, sin duda. Cuando nos mudamos de una casa nueva a una vieja y en mal estado, es un cambio a peor, sin duda. Pero existen muchos cambios que son de naturaleza incierta, de evolución positiva o negativa en función de cómo los gestionemos. Cambiar de trabajo, de pareja o de lugar de residencia no tiene por qué tener consecuencias negativas; ahora bien, si lo vivimos de forma negativa, conseguiremos que nuestras peores pesadillas se hagan realidad.

Lo cierto es que reaccionamos mal ante un cambio inesperado, lo cual nos lleva a padecer, en muchos casos, un sufrimiento precipitado, pero no por ello menos doloroso. De la misma manera, a veces sufrimos anticipadamente por un cambio futuro esperado o anticipado; es decir, a veces sufrimos por cosas que creemos que pasarán después de un cambio, a pesar de que nunca lleguen a ocurrir.

Sufrimos por culpa de nuestros juicios y pensamientos

Sin lugar a dudas, nuestra mejor aliada para vivir plenamente y ser felices es nuestra mente. Tenemos la capacidad de pensar, un gran logro evolutivo; pero en general pensamos poco y mal, y desaprovechamos gran parte del potencial que tenemos.

He escuchado en más de una ocasión que pensar es agotador y que no conduce a ninguna parte. Al oír afirmaciones de este tipo, le suelo preguntar a mi interlocutor si a lo

que se refiere es a pensar o a preocuparse, porque no es lo mismo. Solemos invertir mucho tiempo en preocuparnos y en darle vueltas a un tema sin sacar nada en claro, como un hámster en la rueda, pero eso no tiene nada que ver con pensar. El pensamiento, el buen pensamiento, es productivo, creativo o práctico. En eso consiste pensar bien, y pocas personas saben hacerlo. Sin embargo, contrariamente a lo que podría parecer, aprender a pensar es algo sencillo, tan solo requiere práctica.

Cuando hablamos de pensar bien, es necesario comentar el papel que desempeña un sesgo que solemos utilizar a menudo al analizar nuestra realidad y que nos conduce directamente al sufrimiento: confundir lo posible con lo probable. Eso sucede cuando creemos que puede pasar cualquier cosa, sin darnos cuenta de que lo realmente importante es la probabilidad de que ocurra. Hay un ejemplo que lo ilustra: la lotería. Es posible que nos toque la lotería, claro que sí. Ahora bien, no se trata de si nos puede tocar o no, sino que lo que debe guiar nuestra conducta es cuál es la probabilidad de que nos toque. Lo cierto es que la probabilidad es muy baja y por más que te dediques a comprar muchos boletos para intentar incrementar dicha probabilidad, no te hagas ilusiones, pues seguirá siendo baja. La posibilidad sigue existiendo, eso es cierto. Puedes seguir soñando, esperando lo posible. Pero si quieres ser feliz, deja de esperar que ocurra un milagro y ponte a trabajar para alcanzar tus metas.

Como has podido comprobar, cuando no pensamos o cuando pensamos mal, podemos llegar a sufrir mucho. Nuestros juicios suelen ser parciales y precipitados, lo que nos conduce a crearnos visiones parciales y desenfocadas de la realidad, lo cual a su vez nos conduce al dolor. Aprende a pensar bien y serás feliz.

Sufrimos por cómo es la propia realidad

A veces la vida duele, no podemos evitarlo. Intentamos vivir en un cuento de hadas, pero no es posible, es una idea absurda. Cuando muere un ser querido, cuando nos diagnostican una enfermedad, cuando vemos sufrir a un hijo, cuando vemos a un niño llorar... cada día, varias veces al día, nos plantamos cara a cara con el lado más salvaje de la vida.

No obstante, podemos llegar a controlar parte de ese sufrimiento si somos capaces de aprender a analizar la vida, de tomar las decisiones adecuadas, de automotivarnos, de reconocer el estado emocional de otra persona, de generarnos ilusión o de gestionar los conflictos. Así nuestra vida será mucho más confortable y plena, y podremos vivir mejor. Se trata de activar nuestras fortalezas emocionales para poder afrontar cada una de las cosas que nos depare, porque no podemos cambiarlas, pero sí aprender a gestionarlas para minimizar el impacto que tienen. Como decía Marco Aurelio, la sabiduría consiste

en cambiar las cosas que pueden ser cambiadas, aceptar aquellas que no pueden cambiarse y, lo más importante, aprender a discriminar unas de las otras. De modo que te animo a que trabajes y desarrolles todas y cada una de las diferentes fortalezas que integran el concepto de fortaleza emocional.

La fortaleza emocional

La fortaleza emocional facilita y protege la felicidad y el bienestar emocional. Cada fortaleza responde a una técnica, a una estrategia o a un recurso que va a ayudarte a conseguir tus objetivos y a vivir en plenitud. Las 19 fortalezas emocionales son las siguientes:

- Incorpora las emociones a tu vida.
- Interpreta adecuadamente tu estado emocional.
- Ponle nombre a tus emociones.
- Aprende a identificar el estado emocional de las personas que tienes cerca.
- Gestiona tus emociones y su expresión.
- Persevera en el logro de tus objetivos.
- Gestiona la adversidad.
- Equilibra tu autoestima.
- No dependas de la motivación externa.
- Gana en responsabilidad.
- Elige tener una actitud positiva.
- Escoge tu propio camino.
- Busca relaciones de calidad.
- Desarrolla tu capacidad para comunicarte mejor.
- Cooperar con otras personas, desarrolla tu compasión.
- Gestiona los conflictos.
- Vive por objetivos y toma las decisiones en consonancia.
- Pide ayuda si la necesitas.
- Disfruta de las oportunidades que te brinda la vida.

Sufrimos por culpa de nuestra imaginación y de nuestros miedos

Nuestro sufrimiento puede nacer de la imaginación. Imaginamos catástrofes y problemas que no llegarán a suceder nunca y, sin embargo, sufrimos por ello. Sufrimos por lo que les pueda pasar a nuestros hijos. Nuestra mente se dispara y anticipa mil enfermedades, mil accidentes, mil problemas. El futuro, bañado en miedo, nos duele, nos duele mucho. Nos duele todo lo que no nos ha pasado, nos duele lo que tiene que venir, nos duele algo que todavía no ha sido, algo irreal. Aunque esas imaginaciones no sean reales, ese inquietante dolor que sentimos sí que es real. Y ese dolor que nace de una imaginación o una suposición hace mella en nuestro organismo, lo estresa y lo altera, lo desestabiliza y le lleva a sufrir exactamente de la misma manera que lo haría un dolor real.

Dedica un momento a analizar conmigo el efecto distorsionador que tiene el miedo y el deseo en nuestros procesos de pensamiento. Nos cuesta mucho ver la realidad tal cual

es y solemos añadirle un poco de salsa en forma de deseos. Recuerdo un día en el que mi hija, al volver de un colegio nuevo, me explicaba en el coche lo bien que le había ido. Me contaba que una niña le había dicho que estaba muy contenta de que ella hubiera comenzado a ir a ese colegio, que le había encantado jugar con ella y que serían muy buenas amigas. Cuando le pregunté si lo que me estaba explicando había sucedido o si era en realidad lo que a ella le hubiera gustado que sucediese, la respuesta fue clara: mi hija acababa de mezclar la realidad con su deseo. No lo hizo conscientemente, no deseaba engañarme ni tampoco engañarse, tan solo añadió un poco de salsa a la realidad. Si nos ponemos en contexto veremos que mi hija acababa de entrar en un nuevo colegio y que posiblemente tenía miedo a no tener amigas, a sentirse rechazada o a quedarse sola.

Por otro lado, cuando mezclamos el miedo con la realidad, nos estamos limitando. El miedo paraliza y nos limita, al provocar que anticipemos cosas que posiblemente nunca lleguen a ocurrir. El miedo es mal consejero, y es muy importante que aprendamos a identificar cuándo nos está jugando una mala pasada. Si yo no hubiera gestionado el miedo a escribir un libro, a hacer algo nuevo que nunca había hecho, aquel verano de 2014, hoy no estaría aquí sentado escribiendo mi segundo libro. Tener miedo es normal; dejarle campar a sus anchas no.

Sufrimos antes de tiempo

Existe un dolor que nace de la anticipación de algo que sabemos que va a ocurrir pero que todavía no ha ocurrido. Sufrimos mucho por cosas que todavía no han pasado. Anticipamos con pelos y señales el dolor de una visita al dentista y el dolor de una operación programada. Nos pasamos varios meses sufriendo el dolor de un parto. Nos duele la muerte de un ser querido meses antes de que el cáncer apague su vida. Nos duelen cosas que todavía no duelen, de tal manera que cuando llega el dolor real, nuestra mente y nuestro organismo ya está agotado.

Nuestro organismo es sabio, ya lo hemos comentado. Nuestro cuerpo y nuestra mente sienten el impulso de reparar el daño detectado. Cuando sentimos dolor, se pone en marcha un sistema de reparación con el objetivo de recuperar el equilibrio perdido. Pero tenemos que tener cuidado de que no nos pase como en el cuento de Pedro y el lobo. Tantas veces avisó que venía el lobo sin ser cierto que cuando llegó de verdad, nadie le creyó. Si activamos el mecanismo de alerta ante el dolor antes de tiempo, cuando más lo necesitemos, justo en ese momento, no nos quedará con qué hacerle frente.

El origen del dolor emocional

- Adversidad
- Frustración
- Desengaño
- Cambio inesperado
- Juicios y pensamientos
- Realidad
- Imaginación
- Miedo
- Anticipación

Como habrás podido comprobar, a lo largo de todo el capítulo, el sufrimiento y la adversidad son elementos consustanciales a la vida. En este capítulo he analizado las diferentes fuentes de dolor y sufrimiento con las que tenemos que lidiar cada día. Hemos visto que algunas de ellas pueden controlarse y otras no.

Te animo a que hagas un ejercicio. Te propongo que analices el dolor que sientes y que trates de identificar cuál es su origen. No lo dejes para mañana. No pases página. No empieces un nuevo capítulo. Tan solo coge una libreta y un lápiz, busca un lugar tranquilo y reflexiona. Pasa a la acción, ya que hasta que tú no hagas algo, nadie más lo hará por ti.

No lo olvides...

- **El dolor bien gestionado nos permite crecer.**
- **Gracias al dolor podemos prever y evitar complicaciones futuras.**
- **Revisa las expectativas que tienes sobre la vida.**
- **Analiza si te estás autoengañando, y de ser así, dile adiós a tus mentiras piadosas.**
- **Acepta que la vida es cambio y que tienes que prepararte para gestionarlo.**
- **Deja de preocuparte y transforma tus preocupaciones en acciones.**
- **No confundas lo posible con lo probable.**
- **Calma a tu imaginación, dale una salida constructiva.**
- **No anticipes lo que todavía no ha ocurrido.**

¿POR QUÉ A MÍ?



*El sol de la mañana iluminó la cara de Sokei. Tenía los ojos abiertos, pero su mirada estaba perdida. ¿Dónde estaba la mirada de Sokei?
Quizás buscando una respuesta...*

En algunas ocasiones, y para algunas personas, no existe ninguna respuesta a esta pregunta. A veces el azar juega perversamente con nuestro dolor sin ningún motivo aparente o real. La vida es una sucesión de casualidades y reacciones, las cuales pueden ser amargas en ocasiones.

El 24 de marzo de 2015, 144 pasajeros subían a un avión en Barcelona con destino a Düsseldorf, sin saber lo que el destino les tenía preparado. En el avión también viajaban cuatro miembros de la tripulación y dos pilotos. A las 10:01 horas, el avión despegaba del aeropuerto del Prat cargado de vidas, sueños e ilusiones, treinta minutos más tarde empezó a perder altura y ocho minutos después desapareció de los radares. A los ocupantes de ese avión la vida les deparó un trágico destino, ya que ninguno de ellos, incluido el piloto, podía imaginar que el copiloto tenía la intención de estrellar el avión contra las montañas. Aquella mañana de finales de marzo, los bellos Alpes franceses fueron testigo de la mayor tragedia aeronáutica europea.

El accidente tuvo un gran impacto mediático. Aunque todo el mundo se hizo eco e informó de lo ocurrido, en realidad, el verdadero impacto tuvo lugar en las 150 familias de todas y cada una de las personas que viajaban en el vuelo 9525 de Germanwings. Me imagino el dolor que sintieron y también la pregunta que debió de surgir una y otra vez en la mente de esas personas para intentar encontrar una explicación a lo inexplicable, para justificar lo injustificable, para tratar de comprender una tragedia sin sentido: «¿Por qué a mí?».

Necesitamos una respuesta que nos mitigue el dolor, que nos permita comprender los motivos de tanta desdicha, como si los hubiera... No podemos entender por qué nos ha cambiado la vida en cuestión de minutos. ¿Qué motivo hay para que ocurra tal desgracia y para que me ocurra a mí? Posiblemente ninguno. El caprichoso y cruel azar quiso que

más de un centenar de personas perdieran su vida de forma trágica y, por muchas vueltas que le demos, por muchos motivos que busquemos, no encontraremos una respuesta que calme nuestro dolor y sufrimiento.

No te respondas en clave de culpa

No busques una coherencia, no siempre existe. No hay coherencia que explique el sufrimiento, el maltrato, la adversidad o la desgracia. A veces, cuando no encontramos una respuesta, se dispara un pensamiento delirante en el que nosotros mismos hemos provocado nuestra desdicha, nos la merecemos y somos responsables de ella por algún motivo que desconocemos o imaginamos. Buscamos respuestas, e incluso podemos llegar a distorsionar nuestro pasado para hacerlo coherente, pero ahora, querido lector, en este momento en el que estás intentando superar la adversidad, no importa tu pasado, sino tu presente y tu futuro.

El accidente de Germanwings fue inesperado, no cabía en la imaginación de ninguno de los pasajeros ni de sus familiares. Ahora bien, ¿hubiera sido evitable? En el caso que nos ocupa es de difícil disquisición. Teóricamente, con un buen análisis psicológico periódico de los pilotos podría haberse detectado; teóricamente, con una buena supervisión tendría que haberse podido identificar el riesgo, y teóricamente, con un buen proceso de control tendría que haberse evitado ese terrible accidente. Pero la teoría no siempre se aplica, y la realidad es cruel y caprichosa.

En muchas ocasiones, no existe una respuesta que dé paz a un corazón afligido por la desgracia, pero aun así buscamos explicaciones, las necesitamos, y cuando no las encontramos, nos las inventamos. Nuestro cerebro no soporta bien las lagunas de información, máxime cuando tenemos que explicar situaciones con un elevado impacto emocional, acontecimientos que nos han cambiado la vida. Tendemos a complementar la información disponible en función de nuestras necesidades y de nuestra realidad. Así, creamos una respuesta a partir de nuestro marco conceptual y nuestro estado emocional, por lo que dicha respuesta suele estar sesgada, ser parcial o culpabilizar a alguien o a algo. «Es un castigo», «es un mensaje divino», «es una prueba de la vida», «algo he hecho mal», «he ofendido a algún Dios cruel», etcétera; estas y muchas otras respuestas revolotean por la mente de quienes necesitan explicar lo inexplicable, pero el problema es que según la explicación que le des al hecho trágico que ha ocurrido, tu sufrimiento puede hacerse eterno.

La vida no es como es, sino como tú crees que es. Si crees que un ente superior o que la fortuna te han castigado por algo que has hecho, estarás condenado a sufrir el resto de tu vida por partida doble. En primer lugar, por el sufrimiento de una herida que tienes que gestionar, limpiar y cerrar, y, en segundo lugar, por el sufrimiento de la culpa y el castigo autoinfligido sin razón.

A lo largo de este capítulo pretendo ayudarte a gestionar la respuesta a lo que te ha

ocurrido o la falta de una respuesta a tu sufrimiento. Acompáñame, dame la mano, pero lo más importante, abre los ojos y mira cara a cara a tu sufrimiento si quieres gestionarlo y así poder reconstruir tu vida.

A veces sí que existe un porqué

En ocasiones sí que hay un motivo. A menudo, sin ser conscientes de ello, tenemos conductas o tomamos decisiones que nos conducen directamente al dolor. Por ello, es importantísimo aprender a tomar decisiones. Seguro que conoces a alguien que se complica la vida por sí mismo con las decisiones que toma.

Recuerdo perfectamente el día en el que una persona contaba que había destrozado el coche en un accidente por mirar el teléfono móvil:

—Pues tuve mala suerte, porque mira que suelo consultarlo a menudo mientras conduzco... Quién me iba a decir a mí que tendría un accidente tan injusto.

—¿Quieres decir que no fue culpa tuya por distraerte? —le preguntó su interlocutor.

—¡Que va a ser culpa mía! —respondió la protagonista de la historia—. Tenía que pasarle a alguien y me pasó a mí.

Permíteme que dude de la «mala suerte» de esa persona y que utilice su ejemplo para ilustrar la diferencia entre la desgracia sin sentido ni explicación y la desgracia «buscada», seamos o no conscientes de ello. La protagonista del ejemplo no tuvo mala suerte, en absoluto. De hecho, cabe considerar que gozó de muy buena suerte hasta el momento del accidente. Digamos que estuvo comprando boletos de un sorteo cada vez que consultaba el teléfono mientras conducía y que, finalmente, de tanto insistir, le tocó el premio.

Así que mi mejor consejo es que analices si la adversidad que estás sufriendo tiene algo que ver con tus decisiones y con tu manera de actuar, o no. No te castigues, no te culpes, tan solo analiza y aprende para no volver a repetir el mismo error. Piensa en lo que haces y en las decisiones que tomas, repasa tus conductas de riesgo, cuida tu alimentación y tus hábitos; pero revisa también aquello que no haces y las decisiones que no tomas, ya que esto también tiene unas consecuencias. Asimismo, no te atribuyas causalidades en las que nada tienes que hacer. A veces nos ocurren cosas por azar, como ya hemos comentado, pero si crees que tú has hecho algo para merecerlo o para provocarlo, cuando en realidad no es así, estarás sufriendo sin sentido. Una vez más, en la justa medida encontrarás el equilibrio.

Revisa las decisiones que tomas y las que dejas de tomar

No le damos la importancia que tienen a las decisiones que no tomamos. Creemos que esperar es lo mejor que podemos hacer, pero en realidad, cuando esperamos, lo único que hacemos es posponer lo inevitable

y, lo que es peor, permitir que se siga complicando aquello que requiere de la decisión que estamos evitando. No olvides que las decisiones que no tomamos también nos duelen.

No tienes la culpa de todo lo que te pasa

Uno de los mecanismos de control preferidos por las personas tóxicas es la culpabilidad. Si has convivido con una persona tóxica, sabrás perfectamente que tú tienes la culpa de prácticamente todo lo que ocurre en el mundo. Si se le quema la comida, es por tu culpa, porque le has distraído; si se rompe un plato, es de nuevo por tu culpa, porque no lo has puesto bien en el lugar en que tendría que estar; si tiene dolor de cabeza, como no, es por tu culpa, porque tu irritante voz le provoca terribles migrañas... Podríamos hacer un listado de las más inverosímiles atribuciones de culpa de la historia. Mira, quizás algún día escriba un libro recopilando las culpabilizaciones más esperpénticas que puedas imaginar.

A nivel cultural también se utiliza la culpa para controlar el comportamiento. Depende de la educación que hayas recibido, es muy posible que asumas responsabilidades que posiblemente no te correspondan. Recuerdo el caso de una persona que acudió a mi consulta por un trastorno de ansiedad. El origen de dicho trastorno no era otro que una mala gestión de la culpa, ya que se sentía responsable de absolutamente todo lo que ocurría a su alrededor. Esa persona se pasaba las noches intentando idear un plan para erradicar la pobreza del mundo. Durante el día recogía a todos los animalitos que encontraba por la calle, estuvieran abandonados o no, e invertía toda la tarde en difundir sus fotos y en reubicarlos en familias de adopción o centros de acogida. En el trabajo asumía todas las tareas posibles e imposibles. Sus compañeros, concedores de lo fácil que era hacerle sentir culpable, jugaban con sus emociones y le colocaban todo el trabajo que podían. Pero su sufrimiento no acababa aquí. En casa se culpabilizaba por todo. Su vida era un compendio de «tendrías que»: tendría que ser capaz de cocinar mejor, de tener la casa más ordenada, de poder comprar una casa más grande, de tener mejor físico, de ser más dulce, de, de, de... Te animo a que revises cómo interpretas lo que te sucede y qué papel desempeña la culpa en tu vida, ya que es posible que tu estilo atributivo esté explicando parte de tu sufrimiento.

¿Cuál es tu estilo atributivo?

El psicólogo Bernard Weiner descubrió que cuando nos ocurre algo, cualquier cosa, inesperada o no, cuando conseguimos algo o cuando no ocurre lo que esperamos,

buscamos el motivo y las causas de lo ocurrido. Este descubrimiento es muy importante, ya que nos permite tomar consciencia de cómo interpretamos la realidad y de cómo nos afectan nuestras conclusiones, sean acertadas o no. Gracias a la teoría de Weiner podemos aprender y mejorar nuestro proceso de análisis y, en consecuencia, ser más sabios y felices. Pero volvamos al principio de todo, a las atribuciones causales.

Solemos hacer atribuciones de causa a lo que nos ocurre y a lo que no nos ocurre. Formulamos nuestras propias teorías basadas en nuestro aprendizaje y experiencia. Pero lo más importante de este concepto es que dependiendo de la calidad de nuestras atribuciones, seremos más o menos felices.

Que formulemos una teoría de la causa de lo que nos pasa no significa que esta sea cierta. Podemos equivocarnos (de hecho, nos equivocamos mucho), y cada vez que nos equivocamos, sufrimos o provocamos sufrimiento a otras personas. A continuación, analizaré las principales fuentes de error y proporcionaré herramientas para que podamos formular teorías más acertadas y adaptativas acerca del origen de lo que nos ocurre.

La primera valoración que hacemos versa sobre el origen de la causa, que puede ser interno o externo. Si concluimos que el origen de lo que nos está ocurriendo es externo, valoraremos que no tenemos ningún tipo de responsabilidad sobre lo ocurrido. En cambio, si creemos que es interno, valoraremos que tenemos parte de responsabilidad en lo ocurrido. Esta valoración está directamente relacionada con la gestión de la responsabilidad y la culpa. A menudo hay personas que prefieren hacer atribuciones externas para eliminar así todo tipo de responsabilidad y culpa. Quien atribuye el origen de la causa a una tercera persona está haciéndola sentir culpable de algo que en realidad no depende de ella. Si eres capaz de identificar adecuadamente el origen de lo que te ocurre, podrás eliminar la culpa de tu vida y vivir con responsabilidad. Puedes pensar que el *Titanic* se hundió por culpa del hielo, por culpa de una distracción del capitán o, simplemente, por mala suerte. ¿Tú qué crees? La clave está en discriminar acertadamente el origen de lo que nos ocurre, en asumir nuestra responsabilidad y en no culparnos por aquello que no está en nuestras manos.

La segunda de las valoraciones versa sobre la capacidad de control que tenemos sobre lo que está sucediendo. Si creemos que carecemos de capacidad de control sobre lo que nos ocurre, dejaremos nuestra vida en manos del azar y buscaremos un protector, incorporaremos rutinas extrañas y nos volveremos supersticiosos. En esencia, no podemos controlar todo lo que nos ocurre, pero sí muchas más cosas de las que creemos. Así que, de nuevo, la estrategia más acertada consiste en aprender a discriminar bien aquello sobre lo que podemos incidir y ejercemos cierta capacidad de control de aquello que escapa absolutamente de nuestro control. En muchos casos basta con transformar aquello sobre lo que crees que no tienes control; por ejemplo, si llevas unas pautas de vida saludables, estás ejerciendo un control sobre tu futura salud, pero si crees

que no tienes ningún tipo de control, te abandonarás al destino y no seguirás ni una sola pauta higiénica o saludable.

Permíteme un apunte. Ten cuidado con la falsa creencia de que la mente lo puede todo, de que yo controlo, de que yo puedo con todo, ya que es la fuente de innumerables frustraciones, problemas y accidentes. De hecho, la mayoría de vídeos de *fails* que circulan por internet son fruto de la atribución causal de que yo controlo algo que en realidad no controlo.

Finalmente, la tercera valoración que realizamos es si lo que nos ocurre es estable y perdurará en el tiempo o no; dependiendo de cómo lo veamos, haremos una valoración diferente de la vida. Cuando creemos que algo es estable y que no cambiará, no podemos hacer nada más que resignarnos a sufrir o aguantar en silencio, cuando en realidad la vida es una sucesión de etapas. Puedes incidir en precipitar el final de una etapa y abrir una nueva que te resulte más motivadora y acorde a tus intereses, así que pocas cosas en la vida son para siempre... De nuevo, si eres capaz de analizar correctamente y de discriminar aquello que puedes cambiar de lo que no, podrás tomar mejores decisiones y gestionar mejor el día a día y la adversidad.

Es importante que aprendas a analizar qué atribuciones realizas sobre lo que te ocurre, ya que las atribuciones causales son afirmaciones que funcionan como un lenguaje interno que influye en nuestra manera de pensar, sentir y hacer, en nuestra autoestima, en nuestras motivaciones e incluso en nuestra salud. Pero ten cuidado, ya que las atribuciones causales son subjetivas, por lo que tienen un elevado riesgo de distorsión. Dependiendo de nuestra capacidad de análisis, haremos mejores o peores atribuciones. El miedo, nuestros complejos o la autoestima influyen en ellas.

¿Qué hemos aprendido de Weiner y su teoría de las atribuciones causales? Que dependiendo de si nuestras teorías son acertadas o no, seremos más o menos felices. En función de la atribución causal que hagamos, un mismo hecho puede tener significados muy diferentes. Te animo a que revises y optimices tu sistema atributivo, ya que de él dependerá tu capacidad para entender, afrontar y gestionar la adversidad.

Somos seres vulnerables

Recuerdo una conversación con una australiana en la que me explicaba que, en general, los australianos suelen vivir muy intensamente y con grandes dosis de vitalidad y alegría. Me contaba que, en Australia, la muerte estaba a la vuelta de cada esquina, ya que allí se encuentra la mayor concentración de animales venenosos o mortíferos del planeta. «Tenemos —me decía— arañas mortíferas que pueden estar escondidas en tus zapatos, serpientes cuyo veneno puede matarte en segundos campando por jardines y piscinas,

cocodrilos por doquier, sea lago, río o mar», y me fue describiendo uno a uno todos los riesgos con los que tenía que batallar en el día a día. «Querido amigo —prosiguió—, los australianos convivimos con la muerte, ya que ponemos nuestra vida en riesgo prácticamente a diario, y esa consciencia que tenemos de que podemos morir en cualquier momento es lo que nos permite celebrar la vida con alegría e intensidad.» Fíjate qué gran ejemplo. En Australia, la fragilidad del ser humano ha condicionado su carácter de tal manera que no solo no renuncia a nada, sino que, consciente de su fragilidad y su atemporalidad, ha decidido explotar su existencia al máximo.

Somos vulnerables y vivimos en un entorno hostil. Estamos continuamente expuestos al dolor físico, cada día, varias veces al día, pero también al dolor emocional. Somos frágiles, muy frágiles. Cualquier día, un coche puede saltarse un semáforo y arrollarnos. Cualquier día puede caerse el tejado de la casa donde vivimos y dejarnos atrapados entre los escombros. Cualquier día se nos puede obturar una arteria y dejarnos en estado vegetativo. Cualquier día podemos tener una mala caída y quedarnos postrados en una silla de ruedas para el resto de nuestros días. Cualquier día puede caer un meteorito justo encima. Cualquier día puede atacarnos un tiburón mientras chapoteamos en la playa. Y cualquier día nos puede alcanzar un rayo. No he dicho nada que no sea cierto, nada que no sea posible y nada que no haya ocurrido. Bueno, quizás lo del meteorito no ha ocurrido nunca, pero en realidad no podemos ni afirmarlo ni negarlo.

Cualquier día nos puede suceder la más grande e inesperada de las desgracias. Sin embargo, lo importante, o lo que cuenta, no es lo que nos puede pasar, sino lo que nos está pasando en realidad. Cuando hablamos de desgracias y adversidades, tenemos que hablar de probabilidades, no de posibilidades, porque lo importante no es lo que pueda llegarnos a suceder, que sinceramente, puede ser cualquier cosa, sino lo que nos está pasando y la probabilidad de que ocurran las adversidades a las que estamos expuestos. ¿Es posible que me caiga una pieza de basura espacial y me abra la cabeza? Pues sí, no voy a ser yo quien lo niegue. Ahora bien, si he de tener miedo a algo, en mi caso es a las vacas que me encuentro por la montaña mientras salgo a correr, ya que es mucho más probable que me ataque una vaca a que me caiga un trozo de basura espacial.

Así que si alguna vez te preguntas «¿por qué a mí?», ten claro que somos frágiles, que vivimos en un entorno hostil y que a veces, con las conductas y con las decisiones que tomamos, o dejamos de tomar, incurrimos en riesgos que pueden conducirnos a la adversidad. Sin embargo, en otras ocasiones, es el azar más macabro el que nos desgracia con una adversidad.

Construir un muro no es la solución

«Algunas personas piensan que la solución para vivir más tranquilo es construir un muro que les defienda. No te equivoques, el muro te defenderá de las agresiones exteriores, pero también evitará que puedas disfrutar de las cosas maravillosas que hay a tu alrededor. Si levantas un muro, evitarás la decepción, pero

sentirás una amarga soledad. Un muro te puede proteger del miedo al cambio, pero te generará una incapacidad para adaptarte a diferentes situaciones. El muro te proporcionará seguridad, pero a su vez te hará una persona dependiente de su protección, te hará inseguro y temeroso de lo que ocurrirá cuando ese muro desaparezca. Te animo a que en lugar de muros construyas una biblioteca repleta de recursos que te ayuden a mantener el nivel de fortaleza emocional que necesites.»

Me he permitido copiar un fragmento de mi primer libro, *Fortaleza emocional*, para ilustrar cómo a veces intentamos protegernos adoptando estrategias que en realidad nos perjudican, cómo al ponernos una coraza, construimos una fortaleza o desconectamos afectivamente de las personas que tenemos cerca y de la realidad. Así, construir un muro nunca es la solución, ya que no va a protegerte de la maldita basura espacial que está al acecho de nuestra cabeza.

No lo olvides... prudencia sí, miedo no.

Entra en resonancia constructiva

Tenemos que trabajar sobre lo que pasó y sobre su representación mental. No podemos pasar página sin más, no podemos cerrar los ojos a lo que ocurrió y seguir viviendo sin más. Lo que pasó no desaparecerá solo, sino que tenemos que gestionarlo y cerrarlo. Lo que pasó siempre existirá, lo queramos o no. No obstante, si somos capaces de sanear la herida y darle el significado adecuado, podremos aprender de lo ocurrido en vez de vivirlo de una manera tan traumática.

¿Qué significado tiene para ti lo que ocurrió? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo lo interpretaste? Te animo a que revises tus conclusiones. Algunos razonamientos que realizamos son perfectamente razonables y coherentes, pero completamente sesgados, y suelen provocar mucho sufrimiento, ya que en apariencia son buenos y normales y, lo más importante, nos proporcionan una respuesta (la respuesta que necesitamos escuchar), pero en realidad son falsos. No olvides que tan importante es lo que nos pasa como la manera en la que interpretamos lo que nos pasa. Damos significado a lo que nos ocurre y nos quedamos con esa interpretación, siendo capaces incluso de distorsionar la realidad para que cuadre con nuestra idea.

Somos el resultado de las explicaciones que nos damos y de las que nos dejamos de dar. Ahora bien, las explicaciones que nos damos y los razonamientos que creamos siempre ocurren dentro de un marco de referencia mental. ¿Qué ocurre si este marco es negativo? Pues que nuestras razones y nuestros argumentos serán negativos, nuestros miedos acapararán nuestra atención y nos focalizaremos en negativo, perdiendo así las oportunidades que nos brinde la vida. Veremos la vida con un sesgo negativo e interpretaremos lo que nos ocurre en clave de culpa y de forma negativa. ¿Y si el marco es positivo? En ese caso, nuestros razonamientos se verán contaminados por un optimismo iluso en el que los deseos empañarán nuestro proceso de análisis. Cuando

vamos a comprar lotería, nuestro marco es positivo, pero es errado, ya que incrementamos la probabilidad de que ocurra aquello que deseamos, a pesar de nuestra escasa capacidad de incidir en la realidad.

Entonces ¿qué marco de significado tenemos que proporcionarle a nuestra mente? La mente funcionará de manera óptima si su marco de referencia es receptivo y constructivo. ¿Y cómo funciona la mente bajo la regiduría de un marco conceptual constructivo? Pues de una manera óptima, ya que este es sin duda el mejor de los escenarios. No se trata de hacer algo, sino de hacer algo constructivo, algo con sentido. No trabajes por trabajar, trabaja en algo con sentido. No corras por correr, haz alguna actividad física que tenga sentido para ti. Haz algo que te aporte algo a ti, a las personas que te rodean y al mundo en el que vives. No hagas nada sin pensar en el sentido que tiene. Como habrás podido deducir, las cosas que tienen sentido te acercan a la felicidad.

La clave de un marco de referencia constructivo es que nos cuestionamos lo que nos ocurre sin precipitarnos en nuestras conclusiones. Adoptamos la mirada de un niño curioso que está descubriendo el mundo con la actitud de un explorador. Este marco de referencia constructivo nos permite analizar la desgracia que hemos sufrido con cierta distancia, intentar entender lo que nos ocurrió y aprender de ello.

En un marco de referencia constructivo no tiene cabida la culpa ni el optimismo ingenuo. Un análisis constructivo es un análisis ajustado y coherente, libre de distorsiones y personalismos. Mi mejor consejo es que revises el marco conceptual en el que vives para que puedas emigrar hacia uno mejor, más ajustado y que te permita vivir más feliz e interpretar de una manera más acertada lo que te ocurrió. Entra en resonancia constructiva para poder disfrutar de todo lo bello que la vida te ofrece y poder gestionar y aprender de las pruebas y los retos que te plantee.

No lo olvides...

- **Cuando hablamos de riesgos, no se trata de pensar en posibilidades, sino de valorar probabilidades.**
- **Nunca sabes a qué puedes exponerte, así que aprovecha para vivir intensamente.**
- **Focalízate en disfrutar el presente, ya que el futuro es incierto y escapa a tu control.**
- **Aprende a analizar los diferentes riesgos y toma las decisiones que necesites.**
- **Vive con prudencia, pero no con miedo.**
- **Ten cuidado con cómo interpretas lo que te ocurre. Si no tienes una explicación que te dé paz, no te la inventes.**

- **Tienes que elaborar lo que te pasó y la representación mental de lo que te pasó.**

¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE LA ADVERSIDAD?



No quiso llorar. No podía llorar por una pieza de cerámica. En definitiva, no era más que un trozo de barro. No. No era un vulgar trozo de barro. Era mucho más. Pero ¿quién lo va a entender? ¿Quién va a entender que llore por un trozo de barro?

No todas las adversidades son iguales

El dolor emocional nace de la adversidad, sin lugar a dudas. Pero ¿qué es una adversidad para ti y para mí? Recuerdo una conversación con una amiga en la que le explicaba que iba a cambiar a mi hija de colegio, a lo que ella me respondió: «¡Vaya drama! Yo recuerdo el pánico que sentí al dejar mi colegio para entrar a cursar bachillerato en el instituto». Esta buena mujer nunca había cambiado de colegio y no le habían educado en la cultura de la adaptación al cambio, ni le habían proporcionado recursos para conocer gente y ampliar su círculo social. Así, un cambio de colegio puede concebirse como algo difícil o, por el contrario, como una nueva oportunidad para ampliar tu círculo social, conocer una nueva realidad, conocerte mejor y conectar con los recursos de los que todos disponemos para poder adaptarnos a los cambios, es decir, como una oportunidad para crecer y sentirte más fuerte y seguro.

No existen adversidades universales, ya que dependiendo del significado que tenga dicha adversidad para cada uno de nosotros, sufriremos entre nada y mucho. Permíteme que te ponga un ejemplo claro y directo que nos permita entender mejor este concepto. Imaginemos la muerte de un ser querido. En concreto, la de tu pareja. Es posible que tu pareja sea un puntal en tu vida, una persona a la que has amado y con la que has disfrutado de una larga, intensa y gratificante vida en común. Lógicamente, esta muerte puede causarte un gran dolor. Pero también es posible que no sea así.

Imaginemos que tu pareja ha fallecido después de una intensa lucha contra una enfermedad o una demencia. Esa persona a la que tanto has amado se ha ido desfigurando poco a poco por la enfermedad. Durante meses o años has visto cómo ha sufrido. Es más, has sufrido a su lado, con ella, cada día. Es posible que en el momento

en que fallezca sientas una mezcla de emociones intensas, una amplia paleta emocional que va desde el dolor hasta el alivio. Pero no un alivio por ti, sino un alivio por tu pareja, ya que por fin ha dejado de sufrir esa insoportable enfermedad. De hecho, lo que acabo de describir es una consulta frecuente que me realizan parejas de enfermos con alzhéimer, parkinsonismo o cualquier tipo de demencia o enfermedad degenerativa. Cuando la persona que tanto has amado muere después de un largo sufrimiento, es como si la mano que te apretaba el alma se abriera y te permitiera respirar de nuevo. Es difícil de imaginar. Quien lo ha vivido me entiende perfectamente. En estos casos, a menudo, a pesar de haber querido con locura a tu pareja, su muerte no te duele tanto.

Sin embargo, existe otra casuística. Imaginemos que tu pareja es el diablo en persona. Imaginemos que no te ha quedado más remedio que seguir viviendo con tu pareja a pesar de que la convivencia era un infierno. Imaginemos que careces de recursos con los que subsistir y que dependes totalmente de tu pareja, de una pareja que te maltrata y que te provoca el dolor más intenso que te puedas imaginar. En este caso, la muerte de tu pareja no representará ningún tipo de dolor; al contrario, supondrá una liberación del dolor. Así que, como has podido comprobar, no todas las adversidades son iguales. Lo que para uno representa sufrimiento no lo es para otra persona.

Pero todavía hay más. Tú mismo puedes considerar que algo es una adversidad en un momento dado de tu vida y que no lo es en otro momento. Imaginemos que te despiden del trabajo a los veinte años. No negaré que tiene un impacto importante en tu vida, pero ahora trata de imaginar que te despiden de tu trabajo con cincuenta años, con hijos y con una hipoteca que pagar. Como podrás deducir, y posiblemente hayas experimentado, el contexto que tienes puede influir en la valoración de un hecho determinado como una adversidad o no. En realidad, las consecuencias de tu despido a los veinte años no son las mismas que las de un despido a los cincuenta años, y estas circunstancias acabarán determinando la valencia y el significado de la adversidad.

Así pues, no tiene por qué doler igual un mismo acto en una misma persona. El contexto, nuestros intereses, nuestras prioridades y nuestras áreas sensibles al sufrimiento cambian a lo largo de la vida. Pasamos por diferentes etapas vitales con diferentes intereses. Nuestras prioridades cambian, y lo que ayer no nos parecía importante hoy sí lo es. Crecemos y maduramos, nos sentimos más fuertes, pero también surgen más miedos. En algunas etapas de nuestra vida podemos sentirnos más debilitados, más vulnerables y con más miedo a sufrir. Por lo tanto, no podemos prever cómo reaccionaremos a partir de una experiencia pasada, ya que es posible que nuestro contexto haya variado, quizás imperceptiblemente, pero sí lo suficiente como para provocar que lo que nos ocurre no nos duela igual. Sin embargo, antes de analizar con más detalle cómo reaccionamos ante la adversidad, me gustaría compartir algunas reflexiones que espero que lleven a la construcción de un marco en el que ubicar la

adversidad.

¿Cómo nos afecta la adversidad?

¿Por qué un despido representa una adversidad para una persona, pero no para otra? La clave está en las expectativas de autoeficacia que tenemos, ya que de ellas depende nuestra sensación de seguridad o inseguridad. Si creemos que somos capaces de hacer frente a la adversidad y de que lo haremos bien, nos estaremos colocando en una posición de ventaja frente a la adversidad. Pero si, por el contrario, creemos que no podemos hacer nada, reaccionaremos en clave de pérdida y de duelo.

Así que no lo olvides, si tu expectativa de autoeficacia es buena, la adversidad no será más que un reto. No te infravalores, tampoco te sobrevalores. Valora adecuadamente tu potencial de afrontamiento.

Parametrizar el dolor

El dolor que sentimos es una reacción completamente subjetiva; no obstante, podemos hacernos una idea, a grandes rasgos, del dolor que puede provocar una adversidad en una persona. A grandes rasgos, podemos afirmar que una astilla clavada en un dedo duele menos que un parto, que la muerte de una figura pública duele menos que la de un ser querido, o que un dolor provocado por la fractura de un hueso es mucho más intenso que el provocado por un esguince de tobillo. Cuando intentamos parametrizar el dolor, propongo que hablemos de cuatro dimensiones: intensidad, duración, pronóstico e impacto. Analicemos en detalle cada una de ellas.

Empecemos por valorar la intensidad. Por intensidad podríamos entender el grado de fuerza con el que se manifiesta un fenómeno, es decir, a mayor intensidad, mayor sufrimiento, y a menor intensidad, menor sufrimiento. No es lo mismo la presión que puede ejercer el peso de tu zapato sobre tu empeine que la pisada de un niño o de un adulto. Al igual que ocurre con el dolor físico, el dolor emocional puede tener diferentes intensidades. No todo duele igual. Pero ¿por qué algunas cosas nos duelen más que otras? ¿De qué depende que un dolor emocional sea más intenso que otro? Pues de la vinculación emocional con el origen del dolor. Nos duele con más intensidad aquello que nos afecta directamente a nosotros o a las personas a las que amamos; el dolor de un hijo amado es más intenso que el dolor de un extraño. Nos duele más aquello que afecta a nuestras más altas aspiraciones y objetivos; cuanto más importante sea una expectativa para nosotros, más intenso será el dolor asociado a un fracaso, una adversidad o un imprevisto. Nos duele más aquello que afecta a nuestros deseos o miedos, y cuanto más intenso es nuestro deseo, más nos duele la frustración al no conseguirlo. La implicación emocional lo complica todo y determina y explica la intensidad de nuestro dolor. A mayor implicación afectiva, mayor dolor.

Otro de los aspectos que debemos tener en cuenta al parametrizar el dolor es su

duración. Hay dolores puntuales, sean más o menos intensos, pero también existe el dolor sordo y continuo de larga duración, un tipo de dolor muy dañino. Todos tenemos un determinado nivel de tolerancia al dolor que puede variar de una persona a otra, o de una determinada época a otra, en función de parámetros como nuestro estado emocional o nuestro contexto. Este umbral de tolerancia al dolor nos permite sobrellevar el día a día y seguir con nuestro ritmo a pesar del dolor, del dolor pequeño. Pero de manera paradójica, esta tolerancia al dolor es la puerta de entrada que utiliza el dolor sordo y continuado, que aprovecha cualquier resquicio para colarse en nuestra vida. Entra poco a poco, de manera sibilina, en silencio, y sin darnos cuenta se va instaurando en nuestra vida, va ganando cuota de poder y acaba tiñendo y condicionando nuestra vida.

A veces tratamos de comparar el dolor y hacer un ranking de dolores. ¿Qué prefieres: un dolor insoportable pero corto, o un dolor más moderado pero de larga duración? Es difícil responder a esta pregunta. Lo que sí que podemos afirmar es que independientemente de la intensidad del dolor, el dolor de larga duración es como una especie de tortura que pasa una elevada factura emocional y que acaba afectando gravemente a todas y cada una de las áreas de nuestra vida. Tristemente, quienes sufren fibromialgia o enfermedades reumáticas saben el efecto que tiene en sus cuerpos y en sus almas el dolor continuo de larga duración.

Muy relacionada con la duración del dolor está otra de las dimensiones que nos ayudarán a comprender el impacto que tiene el dolor en nuestra vida: su pronóstico. Un dolor puede ser de pronóstico positivo, negativo o incierto, es decir, puede mejorar, empeorar o ignorarse cómo evolucionará. El mejor es el dolor de pronóstico positivo porque, por muy intenso que sea, si sabes que un día terminará, te dará una perspectiva temporal positiva que te ayudará a contrarrestar el dolor y a encontrar la energía que necesitas para poder superarlo; si eres consciente de que el dolor tiene fecha de caducidad, estás en mejores condiciones para soportar sus terribles consecuencias.

En cambio, si sufres un dolor de evolución negativa, sabes que irá a más. Por ello, tendrás que crear un plan de contingencia, optar por una compensación. No hagas como muchas personas, que se abandonan al sufrimiento sin más. Te propongo que no te rindas, pues ante el dolor puedes hacer más cosas que soportarlo. Entiendo que no resulta sencillo imaginar nuevas actividades o conectar con nuevos recursos o intereses que compensen el dolor que estás sufriendo y que sabes que seguirás sufriendo, pero si analizas de nuevo la situación, con una nueva perspectiva, verás cómo es posible hacer algo con esa situación dolorosa de evolución negativa. Te animo a que compenses ese dolor enriqueciendo tu vida, buscando nuevas ilusiones y nuevas actividades que te generen emociones positivas. Trata de imaginarte al dolor, sea físico o emocional, como un reintegro en tu cuenta corriente. Cada día, cada semana o cada mes, tu dolor se cobra una cantidad determinada de bienestar de tu cuenta corriente, inevitablemente, siempre,

cada día, a la hora señalada. Pero si eres capaz de añadir bienestar a tu cuenta, esta nunca se quedará en números rojos y la cantidad de bienestar retirado por el dolor no desequilibrará tu día a día, o en todo caso, podrás compensarlo y volver a equilibrar de nuevo la balanza.

Desesperanza aprendida

En la década de los setenta, el doctor Martin Seligman trabajó sobre un concepto clave para la psicología, la desesperanza aprendida, que sería algo así como una renuncia a seguir luchando, ya que el marco de referencia del que se dispone es que «haga lo que haga no servirá de nada». Este fenómeno es una consecuencia lógica de un dolor de pronóstico negativo. Cuando crees que no puedes ejercer ningún tipo de influencia en el dolor que sientes, resulta fácil y previsible asumir que hagas lo que hagas, no podrás controlar ese dolor, que abandonarás tu lucha y que te abandonarás a ti mismo. Pero como acabamos de ver, a pesar de que no podamos hacer nada para detener ese dolor que nos tortura, sea físico o emocional, sí que podemos hacer algo para gestionar el impacto que tiene en nuestra vida y para compensarlo con momentos de bienestar.

Asimismo, es posible que nos encontremos ante un dolor de evolución incierta. Si este es tu caso, te animo a que intentes despejar la incógnita, si es posible. Y si realmente la evolución de tu sufrimiento es incierta, focalízate en el día a día, sin anticipar nada, ni en positivo ni en negativo. No sabemos qué va a pasar, así que no tiene sentido hacer conjeturas. Si creemos que todo va a ir a peor, entonces entraremos en resonancia negativa y acabaremos sufriendo por cosas que es posible que no ocurran nunca. Si, por el contrario, nos creamos la ilusión de que todo irá bien, estaremos inflando un globo que explotará en un momento u otro, lo cual nos provocará una gran decepción y añadirá más dolor a nuestra vida. Por lo tanto, cuando no sepamos cómo irán las cosas, lo único que podremos hacer es centrarnos en el presente, analizar cómo evolucionan y adaptarnos con la mayor rapidez que podamos.

Finalmente, nos queda una dimensión por analizar, que es el impacto que tiene el dolor y el sufrimiento en nuestras vidas. Por impacto entendemos las repercusiones y consecuencias que tiene en las diferentes áreas de nuestra vida. El impacto puede ser bajo o elevado. Hay sufrimientos que se pueden llevar sin mayores consecuencias, pero hay adversidades que te noquean y que no te permiten pensar, trabajar, descansar... ni siquiera vivir. A veces entra en nuestra vida una adversidad, la pone toda patas arriba y nos deja sollozando en un rincón sin saber qué hacer ni adónde ir.

«Yo también pasé por lo mismo que tú y lo superé»

A veces, con la mejor de las intenciones, alguien se acerca a nosotros y nos suelta esta frase. Quizás sea una persona encantadora, pero puede que esté absolutamente errada. No hay dos dolores iguales, por lo que es muy difícil equiparar diferentes situaciones en distintas personas. Las pequeñas variaciones en cuanto a intensidad o duración del sufrimiento son suficientes como para explicar las diferentes reacciones ante un mismo dolor de distintas personas. No obstante, el impacto de la adversidad es el elemento clave

¿Sabemos gestionar la adversidad?

Ahora ya sabemos un poco más sobre el dolor y la adversidad, pero ¿cómo reaccionamos ante la adversidad? Pues muchas veces sin pensar, de manera impulsiva y poco racional, y sin analizar lo más mínimo la adversidad, el contexto y las posibles alternativas que tenemos. No somos conscientes de que la manera en que reaccionamos y afrontamos la adversidad condiciona nuestra probabilidad de éxito a la hora de gestionarla, así que merece la pena dedicarle un apartado entero.

Algunas personas reaccionan con una explosión emocional en forma de ansiedad o tristeza. Cuando se cruza en nuestro camino una adversidad, suele hacerlo en el peor momento y frustrar nuestros planes más inminentes o de nuestro futuro más cercano. De repente, la adversidad se cuelga en nuestra vida y nos provoca un elevado impacto emocional de consecuencias inimaginables, paralizando nuestra capacidad para pensar y razonar, y afectando a todas y cada una de las diferentes áreas de nuestra vida, empezando por la sexualidad y acabando por el trabajo. Cuando estamos bajo la influencia de una emoción intensa, nuestros niveles de cortisol y adrenalina se disparan y provocan un gran impacto en nuestras funciones vitales y en nuestra capacidad para pensar, analizar, ser creativos, solucionar problemas y una larga lista de funciones superiores. Al sentir de un modo tan fuerte e intenso, podemos llegar a enfermar: cuando la tristeza se cronifica, puede desembocar en una depresión; cuando la ansiedad se cronifica, puede acabar en un trastorno de ansiedad generalizada. El hecho de bloquearnos o enfermar debido a la intensidad de la emoción, nos sitúa en una posición de desventaja a la hora de gestionar y afrontar la adversidad, esa adversidad que requiere de la mejor versión de nosotros mismos.

Otras personas reaccionan a la adversidad con sorpresa, como si pensarán: «Anda, no sabía que fumando tres cajetillas diarias de tabaco podría tener cáncer de pulmón»; «anda, no sabía que en algún momento descubrirían que no hago más que descargar películas en el trabajo y me despedirían»; «caramba, no podía imaginarme que mi hijo podría morir en un accidente de moto, en la misma moto en la que me empeñé que compitiera»; «caray, no podía imaginarme que un día tendría un accidente a más de ocho mil metros de altura en medio de una ascensión de altísima montaña»; «vaya sorpresa, cómo me iba a imaginar que mi pareja se había cansado de mi nueva ilusión obsesiva por el triatlón»; «vaya, pero qué mal se ha tomado mi infidelidad, total por una aventura que he tenido en toda mi vida». En definitiva, creen que lo que ha pasado no va con ellas y les coge por sorpresa. A veces pecamos de ingenuos o pretendemos serlo.

Asumimos riesgos deliberadamente, a veces innecesarios, y luego nos sorprendemos cuando nos toca la lotería a la que hemos estado jugando. Pasamos por la vida sin valorar las consecuencias que tienen nuestros actos, incluso nos autoengañamos, pero cuando la realidad nos pone en nuestro lugar, reaccionamos con la actitud de quien ha caído en una trampa.

También hay quien se enfada, quien coge un enfado monumental, una gran explosión de ira incontrolable que empaña la adecuada visión de la realidad. Cuando nos enfadamos, podemos hacerlo con nosotros mismos, pero esta casuística es poco frecuente, ya que preferimos enfadarnos con alguien, con un chivo expiatorio al que podamos atribuir la responsabilidad de lo que nos ocurre. La culpa fue del mecánico que preparó la moto, del piloto que le puso nervioso, del guía que no controló el tiempo, del gin-tonic que me tomé, de la presión que tenía o de la vida... ¡Qué más da! ¡Ande yo libre de culpa y que se ría la gente! Esta estrategia es cómoda, pero también pueril y poco efectiva por dos motivos. El primero es que mientras culpo a alguien, no tengo ninguna responsabilidad que asumir, nada que mejorar, nada que aprender y nada que corregir. Me voy a dormir tranquilo, sí, pero con un sobrecooste para quienes me rodean y para mí mismo, ya que es posible que vuelva a repetir el mismo error. El segundo motivo es que donde hay ira, hay culpabilidad, y donde hay culpabilidad encontrarás castigo y maltrato, sea hacia uno mismo o hacia las personas a las que se les atribuye el origen del problema. De esta manera puedo ejercer con total impunidad mi castigo y tortura hacia el origen de todos mis males, ya que tengo una justificación que me disculpa y me ampara. ¡Se lo ha ganado a pulso! Y mientras maltrato a alguien o ejerzo de vengador, no tengo que asumir la responsabilidad que me corresponde. Cuando la ira y el resentimiento se cronifican, nuestra vida se vuelve oscura, amargándonos a nosotros mismos y a las personas que tenemos cerca.

Algunas personas sienten miedo ante la adversidad, un miedo frío, hostil y cruel que les paraliza la sangre, la vida y la capacidad para pensar acertadamente. De la misma manera que un conejo se queda paralizado ante los focos de un coche o un zorro empieza a correr erráticamente para escapar de su cazador, el miedo a la adversidad hace que quedemos expuestos a las consecuencias del problema o que empecemos a actuar sin ton ni son. La preocupación se apodera de nuestra vida; andamos en círculos, incapaces de tomar una decisión, «la decisión», la piedra angular que está bloqueando nuestra reacción ante la adversidad. Y mientras nos preocupamos, no hacemos nada útil para gestionar la adversidad, sus causas y sus consecuencias. Preocupados y cansados, perdemos nuestra agilidad mental, todo nos resulta confuso y oscuro, perdemos de vista todos los recursos con los que contamos para hacer frente a la adversidad y nos volvemos pequeñitos e inseguros, incapaces de luchar contra ella.

Tan solo unas páginas antes te hablaba del fenómeno de la indefensión aprendida,

que consiste en reaccionar ante la adversidad con desesperanza, al creerse que no puede hacerse absolutamente nada para conseguir un objetivo. A menudo necesitamos un impulso extra, una energía que nos permita sacar fuerzas de la flaqueza y afrontar los retos con nuestra mejor sonrisa, y esta energía nace de la esperanza y de la ilusión. Pero ¿qué pasa cuando perdemos la esperanza? Sin esperanza no tenemos la más mínima probabilidad de éxito. Si creemos que «haga lo que haga, no va a servir de nada», me limitaré a no hacer nada y a esperar a que ocurra un milagro, y mientras espere, no estaré haciendo nada para solucionar mi problema y ponerle fin a la adversidad que está provocando mi sufrimiento. La desesperanza aprendida tiene su origen en las enseñanzas que extraemos de nuestras experiencias pasadas; así que, si quieres liberarte de esta pesada losa, has de empezar por reinterpretar lo que te haya pasado y las conclusiones que sacas al respecto.

No podemos pensar en adversidad sin pensar en el concepto de presión. Toda adversidad requiere de nuestra atención inmediata para ser solucionada, lo cual nos genera una presión que tenemos que eliminar. Esta presión es el motor de la acción, ya que, si no existiera, en muchos casos no haríamos nada de nada. Sin embargo, algunas personas no saben cómo gestionar esa presión, se sienten incómodas, no pueden soportarla y deciden adoptar la peor de las estrategias, el autoengaño.

El autoengaño puede manifestarse de muchas maneras, pero ninguna de ellas resulta una estrategia válida de afrontamiento. Se basa en la incapacidad para tener una autoimagen negativa, por lo que se prefiere distorsionar la realidad antes que tener que asumir un error o una incapacidad. En definitiva, es mucho más fácil autoengañarse, mirar hacia otro lado y fingir que admitir que se tiene un problema y que no se sabe cómo solucionarlo. Al negar el problema, no se puede parametrizar, estudiar, analizar y afrontar. Y al no hacer nada para afrontarlo, dejamos su solución en manos del azar o de la buena intención de quienes tenemos cerca.

El autoengaño

Nos autoengañamos cada día, varias veces al día, creyendo que es una buena estrategia, pero estamos totalmente equivocados. Nos autoengañamos por cosas nimias (por ejemplo, me tomo un café que no me conviene o pienso que, si llego diez minutos tarde, no pasa nada), pero también por cosas más serias (por ejemplo, doy por sentado que mi pareja me quiere o que no voy a encontrar un trabajo mejor que el actual).

El autoengaño es una estrategia muy utilizada, lo cual no significa que sea válida, puesto que es sumamente tóxica, ya que paraliza la acción y mantiene el *statu quo* de una situación. Existen diferentes tipos de autoengaño:

- «No podía hacer nada más.» Este es el autoengaño más cómodo de todos. Además de no hacer nada, alejamos la responsabilidad de nosotros y nos vamos a dormir tan tranquilos. Es uno de los autoengaños más inmaduros: «Yo ya lo he intentado, pero más no se puede hacer».
- «Hay gente que está peor que yo.» Para mí, este es uno de los peores. Sobre todo porque prestas una atención selectiva. Es muy tonto, tontísimo. Sí que hay gente que está peor que tú, pero también hay gente que está mejor. Quizás si en vez de autoengañarte, te fijas en la gente que está mejor que tú y aprendes, podrías evolucionar y dar un salto madurativo y solucionar tus problemas. Ese autoengaño

justifica que no haga nada, además de que juzgas parcialmente a otras personas y te comparas parcialmente para salir reforzado.

- «Haga lo que haga, no servirá de nada.» Quizás hayas hecho cosas en el pasado para solucionar un problema, pero posiblemente lo que hiciste no fuera apropiado o no lo ejecutaste bien; si de ello concluyes que has hecho todo lo posible y que no ha funcionado, lógicamente, la conclusión que se desprende es que hagas lo que hagas, no servirá de nada. Ahora bien, es muy posible que te hayas precipitado con tu conclusión. Te animo a que la revises, ya que en muchas situaciones puede hacerse alguna cosa más.
- «El tiempo lo arreglará todo.» El tiempo por sí solo no hace nada. Estás dejando tu futuro en manos del azar. Mejor que tomes tú el control, ya que mientras esperas, no estás haciendo nada.

Hay muchas maneras de reaccionar ante la adversidad, tantas como personas. Es posible que te hayas visto reflejado en alguna de las que he comentado. Incluso es posible que tengas diferentes reacciones para diferentes problemas. Aunque he enumerado solo las más habituales, lo más importante, sin duda, es que analices el modo en que reaccionas ante la adversidad, ya que de esta manera podrás prever cómo afrontarla.

Me gustaría compartir contigo los resultados de los estudios de Watson sobre las estrategias de afrontamiento ante la adversidad. En sus investigaciones, Watson aisló algunos factores clave y analizó cómo pueden influir o determinar nuestro éxito ante la gestión de una adversidad. Para él existen cuatro elementos clave que predicen el éxito o fracaso en nuestra empresa de superar la adversidad. El primero hace referencia a cómo interpretamos la adversidad, es decir, qué significado le otorgamos a lo que nos está ocurriendo. El segundo se refiere a la percepción de control sobre la adversidad, es decir, a la creencia de que puede hacerse algo o es imposible hacer nada para gestionar la adversidad. El tercero versa sobre la valoración que realizamos de la evolución de la adversidad y, finalmente, el cuarto factor analiza la respuesta emocional que tenemos, así como su intensidad ante el problema.

En función de estos parámetros, Watson propuso cinco tipologías de reacción ante la adversidad. Mientras explico las diferentes estrategias, te propongo que te analices a ti mismo con el objetivo de reconocer cuál es tu estilo dominante.

El primero de los estilos ha sido bautizado como espíritu de lucha. Las personas que luchan contra la adversidad la interpretan como un reto ante el que no queda más alternativa que crecerse y enfrentarse. Además, perciben un elevado grado de control ante la situación que están viviendo, tienen una actitud optimista de la evolución del problema y adoptan un papel protagonista en la resolución del problema o de la adversidad. Sin duda, es el mejor estilo de afrontamiento, el que nos va a dar más garantías de superación y el que nos colocará en una mejor posición para poder superar la adversidad que nos atormenta.

El segundo de los estilos es la evitación o negación de la adversidad. Quienes

presentan este estilo de afrontamiento no aprecian ninguna amenaza en la adversidad, tienen una visión ingenua de la adversidad y de la realidad, tienden a minimizar el problema y sus consecuencias, y todo ello lo hacen con un tono emocional sereno, es decir, con la mayor de las pachorras.

El fatalismo es el tercero de los estilos de afrontamiento de la adversidad que tan acertadamente describió Watson. Las personas fatalistas perciben la adversidad como una amenaza moderada, pero a su vez no conciben ni una sola posibilidad de control, tanto sobre la adversidad como sobre sus causas o consecuencias. En consecuencia, adoptan una actitud resignada que les conduce a la mayor de las pasividades posibles. Como creen que no pueden hacer nada, deciden no involucrarse lo más mínimo en la solución del problema.

El cuarto de los estilos es la indefensión y desesperanza que nos conduce a considerar la adversidad como una amenaza terrible sin la más mínima posibilidad de control. Ante este panorama no nos queda otra que adoptar una actitud pesimista sobre la evolución de la adversidad, que provoca que no nos involucremos lo más mínimo en la solución de la misma y que acabemos deprimiéndonos.

Y, finalmente, está la preocupación ansiosa, un estilo que se caracteriza por percibir la adversidad como una gran amenaza; es más, todo es una gran amenaza. Las personas que encajan dentro de este estilo viven en la incertidumbre más absoluta y tienden a buscar compulsivamente la seguridad que tanto necesitan.

Ahora que ya conoces un amplio abanico de estilos de afrontamiento de la adversidad, ¿qué hay de ti? ¿Cómo reaccionas ante la adversidad? ¿Te has visto reconocido en algún estilo en concreto?

¿Puede aprenderse a gestionar la adversidad?

Claro que sí. De hecho, es una fortaleza emocional susceptible de ser aprendida, pero el problema es que no se enseña sistemáticamente en el colegio. Nos empeñamos en enseñar a nuestros hijos a competir y a ser duros, pero no nos damos cuenta de que lo que en realidad necesitan es aprender a vivir, a escucharse y a reconocerse. ¿Qué te parece si en vez de enseñarle a tus hijos a competir con otras personas, les enseñas a conectar con ellas? ¿Si en vez de mostrarle a tu alumno que el otro es un adversario, se lo muestras como a un compañero? ¿Si enseñas a tus hijos a mirar a los ojos de la persona que tiene delante con curiosidad y compasión? ¿Si en vez de enseñarles a ignorar la adversidad, les dotas de recursos para mirarla cara a cara y gestionarla?

Convierte la adversidad en un reto que tiene que ser solucionado y verás cómo surge de tu interior el espíritu de lucha que necesitas para poder superarla, recomponer tu vida y salir reforzado. Cuando la vida te golpee duro, valora los daños físicos, psicológicos, afectivos y sociales que ese golpe te haya provocado, sacúdete el polvo y vuelve al ataque recompuesto, más sabio y con más recursos.

No lo olvides...

- **Tus expectativas de autoeficacia condicionan la valoración que realices de la adversidad.**
- **El dolor emocional puede variar en intensidad, duración, pronóstico e impulso. Una misma adversidad puede doler diferente a distintas personas o a una misma persona en diferentes momentos.**
- **Que sientas dolor no implica que no puedas compensarlo mediante acciones enfocadas.**
- **La manera en la que afrontamos y gestionamos la adversidad condiciona nuestras probabilidades de éxito.**
- **Transforma la preocupación en acción.**
- **Reinterpreta la adversidad y aprende de ello.**

¿SE PUEDE RECOMPONER LA VIDA?



Sokei podía recomponer su pieza o no. ¿Valdría la pena volver a sufrir ante la visión de un alma rota y desgarrada? ¿Acaso no sería mejor guardar los trozos en un cajón y no volver a verlos? Sokei pensaba desde el dolor. El sufrimiento es mal consejero. Cerró de nuevo los ojos para poder ver con claridad.

Era un día de verano, de aquellos en que aprieta el calor. Decidí ir al río a bajar unos rápidos para refrescarme y disfrutar un rato. De Llavorsí a Sort, en el Pirineo catalán, puedes encontrar una gran concentración de rápidos y, en verano, hay mucha gente haciendo rafting, kayak o *hidrospeed*, o simplemente tirándose río abajo con un flotador; ¡sí, con un flotador! Bueno, el caso es que a media bajada me encontré con una pareja que se había tirado en un flotador enorme, como la rueda de un camión, y que estaba en apuros. Estaban atrapados en una contracorriente en un recodo del río inaccesible por tierra. Después de ver la cara de espanto que tenían y de valorar que a la salida de la contracorriente se encontrarían con un árbol caído, me dispuse a iniciar la operación de rescate.

Me acerqué hasta donde estaban y pude comprobar que se habían quedado enganchados con una rama sumergida. Bajé del kayak y los liberé, pero de repente empecé a ver el agua teñida de sangre, de mi sangre... El agua fría del río había camuflado el dolor que había provocado una roca al rascarme toda la espinilla al saltar del kayak. Ya con más calma examiné la herida; era una rascada profunda de cerca de 20 centímetros. ¡Vaya desastre! Todavía me quedaba una hora bien buena de descenso y luego volver a Llavorsí a buscar el coche. Pensé en seguir río abajo hasta el hospital de Tremp, pero la verdad es que cuando vives, trabajas y disfrutas de la montaña, los accidentes están al orden del día. Después de toda la aventura, cuando por fin llegué a la caravana en la que dormía, me di cuenta de que la herida había empezado a cicatrizar. La inflamación había bajado, ya no sangraba y el dolor había remitido bastante.

Como ya hemos dicho, es el «impulso de reparación» el que hace que nuestro cuerpo se repare ante una herida. Nuestra biología está preparada para vivir, lo cual conlleva la posibilidad de sufrir una herida. No se trata de ser absolutamente invulnerables, ni de

quedarnos en casa por miedo a resultar heridos, ni mucho menos de aspirar a tener una vida fácil y segura. Se trata de ser más fuerte que la vida, de ser capaz de recuperarte de las heridas y de tener la habilidad de reparar lo roto, de reconstruir la vida.

El impulso de reparación

En cuanto una persona sufre una herida, se activa el proceso de reparación, una cadena de complejas reacciones bioquímicas que desinfectarán, reconstruirán y cicatrizarán la herida. El cuerpo humano siente el impulso de reparación de cualquier herida recibida y activa un complejo sistema de alarma y reparación que involucra prácticamente a todas nuestras funciones vitales. Está preparado para hacer frente a grandes heridas y traumas físicos. Puede recomponer la piel quemada, regenerar células, volver a soldar un hueso roto, reconstruir una zona dañada e incluso suplir las funciones cerebrales que hemos perdido. En mi caso, mi herida se reparó en un par de semanas, dejándome una cicatriz que me recuerda que incluso el peor de los estropicios tiene reparación posible. Así pues, el impulso de reparación es inherente a nuestra naturaleza, intrínseco a nuestro cuerpo y necesario para vivir.

Sin embargo, este impulso de reparación no es exclusivo del cuerpo, ya que al igual que nuestro cuerpo, nuestra mente siente y tiene el impulso de reparar nuestras heridas emocionales. Así de sencillo. Ya tenemos la respuesta a la pregunta que da pie a este capítulo: ¿Se puede recomponer la vida? Sí, sin duda. Y, además, estamos preparados para ello.

La paradoja del sufrimiento

A diferencia de lo que ocurre con nuestro cuerpo, en algunas ocasiones no permitimos que nuestro proceso de reparación mental se complete e interferimos de tal manera que nos quedamos anclados en el dolor emocional. Es como si perversamente nos gustara sufrir ese dolor. Resulta algo complejo de entender por qué nos limpiamos y desinfectamos una herida física para curarla y, en cambio, no lo hacemos con las heridas emocionales para evitar que se infecten y se enquisten.

¿Por qué no curamos nuestras heridas emocionales? ¿Por qué desoímos e ignoramos lo que nuestra alma nos pide a gritos? ¿Por qué impedimos que empiece el proceso de reparación de la herida? No hay una respuesta sencilla. En algunos casos nos hemos desconectado de nuestra fortaleza emocional y de los recursos propios de los que disponemos para hacer frente a la adversidad. En otros casos, el motivo es que estamos tan al límite que no podemos conectar con nuestros recursos. A veces hemos perdido la perspectiva y nos autoengañamos con el dolor que sentimos. Y otras veces la razón es que, culturalmente, en algún momento, hemos interiorizado el esquema de que hemos venido a este mundo a sufrir y, por ello, no hacemos nada para dejar de sufrir.

El gigante dormido

Si me lo permites, voy a volver a utilizar la analogía de la reparación física de una herida para ilustrar un nuevo concepto muy importante. Habitualmente, nuestro cuerpo no va lanzándonos señales inequívocas de que puede repararse. Es más, es discreto en lo referente a su potencial. El cuerpo se siente tranquilo, ya que sabe que dispone de todo un arsenal de reparación listo para entrar en funcionamiento. Pero, entre tanto, se dedica a vivir, ignorando completamente el miedo a sufrir una herida.

Tenemos el cuerpo preparado, precargado, listo para solucionar cualquier herida o rotura, pero no entrará en acción hasta que no lo necesitemos, no se despertará hasta que no tenga una herida. De la misma manera, nuestra mente tiene todo lo que necesita para reparar el dolor emocional y, al igual que nuestro cuerpo, no nos avisa constantemente de que está preparada. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre con el dolor físico, nos sentimos inseguros de nuestra capacidad para sanar el dolor emocional.

No olvides que tienes todo lo que necesitas para reparar una herida, pero que no lo pondrás en marcha hasta que no lo necesites. Entiendo que puedas sentir miedo e incluso que creas que no podrías superar una rotura, pero no debes preocuparte. Conserva tu energía y tus fuerzas para cuando sea necesario. Si vives en un mar de miedo, no pararás de lanzar hipótesis que acabarán en el dichoso «y si...», y con cada «y si» irás debilitando tu cuerpo y tu alma, haciéndolos más vulnerables.

¿Te imaginas qué pasaría si tu cuerpo fuera reaccionando ante posibles amenazas? Imagínate que ante cada pequeña posibilidad de correr un riesgo nuestro cuerpo activara su señal de alarma y mandara anticuerpos para atacar al enemigo invasor. Acabaríamos enfermos, sin duda. Pues lo que acabo de decir le pasa a mucha gente; de hecho, las enfermedades autoinmunes son el resultado de un intento de ataque y reparación de nuestro sistema inmunitario ante un mal inexistente. Como habrás podido deducir, esta sobrerreacción es disfuncional y provoca grandes alteraciones en la salud. De la misma manera, la sobrerreacción cognitiva y emocional ante peligros imaginados o temidos provoca grandes alteraciones disfuncionales en nuestro día a día, como incapacidad para concentrarse, problemas de memoria, tristeza, ansiedad, miedos limitantes y un largo etcétera de síntomas que pueden acabar en trastornos mayores. Con cada alarma infundada, con cada sufrimiento innecesario, con cada sobreesfuerzo para protegernos de un fantasma, consumimos una cantidad de energía que cuesta mucho volver a recuperar.

El proceso de reconstrucción

Reconstruir tu vida es un proceso complejo que pasa por diferentes fases. Justo cuando has recibido el golpe que te ha sacudido y te ha roto en mil pedazos es difícil poder ver

las cosas claras. Lo primero que ocurre ante una herida emocional es una especie de embotamiento afectivo que te nubla la razón y los sentidos. Incapaz de pensar con claridad, el dolor cubre toda tu vida y tu ser, y se expande hacia tu pasado y tu futuro. Tu atención se torna parcial y sesgada. Miras hacia delante, hacia el futuro, y no ves nada más que soledad, miedo, caos y tristeza. Echas la vista atrás y no entiendes nada. Y entre tanta desesperación te olvidas de mirar a tu lado para ver si hay alguien en quien confiar, alguien en quien apoyarte. Siempre hay alguien, pero no siempre lo puedes ver. A veces es un amigo, una pareja o un familiar, pero también puede ser un psicólogo.

Al igual que no es necesario acudir al médico por un pequeño corte sin complicaciones, tampoco es necesario recurrir al psicólogo por un pequeño contratiempo. Ahora bien, si lo que parecía una herida simple se complica o si se trata de un gran traumatismo, no dudaremos de acudir al médico especialista con el objetivo de que nos asegure una pronta recuperación, minimice el sufrimiento y controle los riesgos de posibles complicaciones. De la misma manera, si ves que tu herida emocional se complica, escapa a tu control o no evoluciona como desearías, no dudes en acudir a un psicólogo competente, ya que te ayudará a recuperar la perspectiva que tanto vas a necesitar para poder recomponer tu vida.

También es cierto que algunas personas pueden adquirir la perspectiva que necesitan con la sola comprensión de algunos procesos psicológicos básicos. Es por ello que tanto en este libro como en *Fortaleza emocional* he volcado todo mi empeño en sacar la psicología de la consulta y ponerla a tu servicio.

Pero volvamos a lo que nos ocupa, que es el análisis de nuestra herida emocional. Al principio no sabemos qué ha ocurrido, solo sentimos una mezcla de emociones intensas. El dolor se confunde con la ira, la tristeza con la frustración y el resentimiento con la decepción. Nuestro pensamiento se vuelve cíclico, no conseguimos concentrarnos y perdemos el sueño. Poco a poco, en unos pocos días, el embotamiento afectivo va desapareciendo y va dejando que pase la luz, la cual nos muestra poco a poco lo que ha pasado. Nuestra mirada es borrosa, como cuando acabamos de despertarnos. Abrimos los ojos y tenemos que volver a cerrarlos. Poco a poco lo vamos viendo todo más claro. Las sombras se convierten en siluetas definidas. Lo confuso se aclara y vamos viendo la realidad que en su día no quisimos o no pudimos ver.

En esta fase vamos reordenando poco a poco lo ocurrido y lo que sentimos. Ordenamos los hechos, organizamos la realidad y empezamos a estar en condiciones de tomar algunas decisiones. No obstante, algunas personas, ante el dolor que supone el ver la realidad tal cual es, prefieren volver a cerrar los ojos, impidiendo así el proceso de sanación. Justo en esta fase es cuando decidimos quedarnos anclados en el dolor. En nuestra cabeza ronda el victimismo, la ira o la incomprensión, emociones que se convertirán en estados de ánimo y estados de ánimo que acabarán provocando

consecuencias mayores.

Finalmente, un día, si no hemos decidido volver a cerrar los ojos y vivir en nuestro mundo imaginario, empieza sin darnos cuenta la fase de cicatrización, la más importante. Aquí es cuando tenemos que cerrar las heridas. La vida ha cambiado. Ya no será la misma de antes, pero puede que sea incluso mejor. Acepta el cambio. Que aceptes algo no implica que te guste, pero hasta que no aceptes no podrás empezar a cicatrizar.

La adversidad no es más que un desafío

Has vuelto a nacer. Cada día volvemos a nacer. Nos vamos a dormir sin saber a ciencia cierta si nos despertaremos a la mañana siguiente, así que cada mañana es un renacer, una nueva oportunidad. Cada mañana, cada semana, cada mes, cada estación o cada año es una oportunidad maravillosa para volver a empezar, para reconstruir nuestra vida, para hacer de la adversidad un desafío.

Los desafíos son estimulantes, retadores, y te animan a sacar lo mejor de ti, mientras que los problemas y las adversidades tienen una connotación negativa que tiende a bloquearnos y a limitar nuestra creatividad y nuestro potencial de desarrollo. Transforma la adversidad en un desafío y activarás el impulso de reparación de manera pronta y efectiva.

Si te rompiste, no pasa nada, pues en cualquier momento puedes volver a recomponerte. Es más, debes recomponerte. Y una vez recompuesto, serás más fuerte; tomarás consciencia de ello y te sentirás más seguro y mejor posicionado para afrontar nuevos retos. Sin embargo, no basta con reconstruirte, sino que también tienes que aprender de lo ocurrido, cerrar una etapa y embellecer tu herida. ¿Sabes por qué? Pues porque la vista siempre se va a la herida, que es el punto más débil que tenemos, el eslabón por el que se nos rompió la cadena.

Nuestro proceso de reconstrucción no es un misterio. El método que te propongo y que desarrollo con detalle en la segunda parte del libro empieza por recoger los pedazos de nuestra alma rota y continúa con un análisis detallado de la situación, lo que nos permitirá aprender de lo ocurrido. Acto seguido conectaremos con nuestra fortaleza emocional, ya que es el recurso imprescindible para recomponer lo roto, y finalmente, pero no por ello menos importante, embelleceremos nuestras cicatrices con el objetivo de que no las miremos con nostalgia o dolor, sino con la alegría de quien comprueba que tiene una muestra de fortaleza. Cubriremos nuestras cicatrices con oro, para que cuando las miremos, nos demos cuenta de que, al superar la adversidad, hemos crecido, embellecido y ganado en fortaleza.

Es necesario reinterpretar esa herida, lo cual se consigue solo con un trabajo psicológico. Es muy importante que hagas este proceso, ya que muy posiblemente te venga a visitar el recuerdo de lo ocurrido en algún momento u otro de tu vida, y has de estar preparado para cuando esto ocurra. El recuerdo de lo que sufriste a veces se cuelga en tu vida y, sin querer, te lastima. Cuando volvemos la vista atrás, distorsionamos el recuerdo, y el victimismo y la autocompasión aprovechan para colarse en nuestra vida.

No podemos adoptar una actitud pasiva y permitir que las emociones negativas se adueñen de nuestra vida y de nuestro ánimo, arrastrándonos a un pozo frío y oscuro. Podemos y tenemos que conocernos y entender lo que nos pasó para gestionar esas emociones negativas que están requiriendo de nuestra atención. Importa dónde estás y lo que has vivido y sufrido, pero también importa dónde estás y hacia dónde quieres ir. Siempre hay un destino, siempre hay una alternativa, siempre hay más posibilidades, pero para poder llegar a tu nuevo destino necesitas estar recompuesto.

Sé que tienes miedos, sé que crees que es mejor malo conocido que bueno por conocer, sé que crees que no puedes recomponer tu vida, pero también sé que estás equivocado, que piensas desde el dolor. Sé que estás errado y que puedes volver a ser feliz. ¿A qué esperas? ¡Pasa a la acción!

No lo olvides...

- **Vivir conlleva la posibilidad de sufrir una herida, pero tranquilo, nuestro cuerpo ya lo ha previsto y está preparado para sanar las heridas físicas y emocionales.**
- **Se trata de ser más fuerte que la vida y de ser capaz de reparar lo roto.**
- **No te quedes anclado en el dolor y permite que tu mente active el impulso de reparación. No la bloques con creencias y esquemas poco ajustados.**

SEGUNDA PARTE

KINTSUKUROI, EL ARTE DE RECOMPONER LA VIDA



*—¡Quiero recomponer el cuenco! —informó Sokei a Chojiro con una mirada serena, decidida y firme—. Siento haber tardado tanto en decidirme —continuó.
—Querido Sokei, no sientas lo que no tiene sentido sentir.*

Necesitas recuperar el dominio de tu propia vida, de tus emociones, de tu sentir y de tu hacer, de ti mismo, ya que será la base para que puedas recuperar la confianza en ti mismo y en tus posibilidades. Ha llegado el momento de aprender de nuevo a vivir una vida distinta, a caminar y a respirar. Tienes que reconstruirte. A veces tendrás que hacerlo solo, a veces contarás con ayuda, pero sea como fuere, hazlo libre de cargas del pasado, disfrutando de la experiencia y de la sensación, y buscándolo activamente. Si no recompones tu vida, la crisis, la adversidad o el drama que has vivido será tu referencia, tu unidad de medida, el centro de tu universo, y sin tú saberlo gobernará la mayoría de tus elecciones, recuerdos, miedos y deseos.

La vida no se recompondrá espontáneamente. No esperes a que pase algo solo por el mero hecho de desearlo, pues con el mero deseo no basta para recomponer la vida. La acción será la encargada de darte esa vida mejor, de ayudarte a superar las adversidades, de recoger tus pedazos y recomponer tu vida. ¿Estás dispuesto a pasar a la acción? ¿Estás dispuesto a recomponerte?

No esperes a tocar fondo

A menudo necesitamos tocar fondo para volver a tomar impulso, para empezar a luchar por una nueva vida, para darnos cuenta de que tenemos que imprimir un giro a nuestro destino. Cambiar no es fácil. Asumir que es posible que hayamos sido responsables de encontrarnos como nos encontramos, tampoco.

Muchos de los grandes logros de la humanidad los han protagonizado personas que han tocado fondo, personas que ya no podían más, personas que desde el más profundo

de sus sufrimientos no tuvieron más remedio que volver a levantar cabeza, personas que no tenían más alternativa que recoger sus pedazos y recomponer su vida. Pero no esperes a tocar fondo para activar todos los recursos de los que dispones. No esperes a llegar al límite para poder encontrar la energía necesaria para recomponer tu vida. Posiblemente tengas ya inputs de que necesitas realizar algún cambio en tu vida, de que estás sufriendo por cosas que pueden cambiarse, de que podrías vivir una vida distinta. No ignores esas señales, no pretendas acallarlas con ruido, posesiones o aventuras. Párate y escucha lo que tu cuerpo y tu alma tienen que decirte, ya que algunas personas, cuando tocan fondo, ya no pueden salir de ese pozo.

No te quedes anclado en el dolor

Nadie se muere por caerse a un río, pero sí por permanecer en él. De la misma manera, nadie puede evitar sufrir una adversidad, una desgracia o un problema, pero sí puede evitar quedarse anclado en el sufrimiento. Todos necesitamos un tiempo para encajar las desgracias, un tiempo de reflexión. A veces somos lentos de reacción, demasiado lentos. Ante una desgracia, lo más normal es que nos quedemos en un estado de shock inicial, desorientados y aturdidos. Pero tras ese breve espacio de tiempo, tenemos la obligación y la necesidad de empezar a recomponer nuestra vida.

Permíteme que comparta contigo una anécdota que ilustra a la perfección este fenómeno. Era mediados de julio y varias familias estábamos de excursión en el Pirineo. Después de un breve trayecto llegamos a nuestro destino, un precioso lago rodeado de montañas escarpadas. Llevábamos un par de horas andando y teníamos hambre, así que lo primero que hicimos fue buscar un lugar para sentarnos, montar el campamento base y recuperar fuerzas. Buscamos una buena atalaya desde la que controlar a los niños en su ir y venir al lago y desplegamos la intendencia. Una tortilla de patatas por aquí, unas olivas por allí, unos taquitos de queso... ¡Qué bien sientan los pícnicos al aire libre! Mis restaurantes preferidos siempre son de la misma cadena, la de rincones exquisitos que nos ofrece la naturaleza para comer en cualquier lugar con buenas vistas. Mientras comíamos, charlábamos todos animadamente, menos una persona. Uno de los padres no paraba de quejarse una y otra vez. Al parecer, se había sentado cerca de un hormiguero y de vez en cuando sentía el desagradable picor provocado por las mordeduras de las hormigas.

- ¿Qué te pasa? —le preguntó su mujer.
- Nada, estas hormigas, que me están picando.
- Cámbiate de sitio —le sugirió otro de los comensales.
- Es igual, me da pereza volver a levantarme ahora.

Y siguió quejándose cada tanto.

—¿Qué le pasa? —preguntó una de nuestras amigas que acababa de incorporarse al pícnic—. ¿Por qué se queja tanto?

—Porque se ha sentado encima de un hormiguero —respondió su mujer.

—¿Por qué no se cambia de sitio? —sugirió.

—Porque todavía no le han picado lo suficiente.

¡Aquí reside la clave! Mi querido amigo valoró que la incomodidad del cambio era mayor que el sufrimiento impuesto por las hormigas. De la misma manera, muchas personas no moverán un dedo para reconstruir su vida hasta que no puedan soportar más el dolor. Sin embargo, a veces, cuando el dolor es muy fuerte, nos encontramos en peores condiciones para realizar ese cambio que necesitamos, ya que estamos más deteriorados, cansados, y hemos perdido la perspectiva. ¡No esperes a que la vida te duela lo suficiente! La incomodidad del cambio es mucho mejor que la aparente comodidad del abandono del sufrimiento.

Pasa a la acción. No vivas la vida como un espectador pudiendo ser un actor. Es más, ¡eres el actor principal de la película de tu vida! ¡Pasa a la acción y da el primer paso para empezar a recomponer tu vida! Rechaza los guiones que quieren encorsetar la película de tu vida. Vive sin guion. Escribe tu propio guion. Dirige tu propia película y empieza a hacerlo ya. Deja de vivir en un drama en blanco y negro y empieza a vivir en una película a todo color... Da el primer paso, toma la decisión de recomponer tu vida. Ya has sufrido bastante.

Piensa diferente

Pensamos poco y mal, por lo que en esta segunda parte me he decidido a dar algunas claves para pensar mejor. Solemos precipitar nuestras conclusiones, equivocarnos con ellas y luego tratar de justificar ese error.

Te propongo que pienses diferente, que pienses en clave simplista. Simplificar las cosas no es tarea fácil, ya que implica cierto esfuerzo. Simplificar la realidad no es algo banal; al contrario, es algo muy importante, dado que supone un cambio de actitud que nos ayudará a ganar en felicidad y bienestar emocional.

¿En qué consiste pensar de un modo simple? Pues en no complicarse la existencia con aquello que en realidad no necesitamos. ¿Que te están picando unas hormigas? Pues te cambias de sitio. ¿Que no te gusta el lugar donde trabajas? Pues empiezas a planificar un enriquecimiento de tu trabajo o un cambio de trabajo. ¿Que no te encuentras bien? Pues vas al médico. La clave está en el control del pensamiento, por lo que dejaremos de pensar en clave circular y de preocuparnos para pasar a la acción. Se trata de transformar la inacción en acción, de abandonar la comodidad, de dar un paso hacia delante, de dejar de preocuparnos y de anticipar un hipotético futuro para ver qué es lo que en realidad nos puede pasar.

RECOGE LOS PEDAZOS



Sokei recogió los seis pedazos con delicadeza; pero de repente cayó en la cuenta de que en el suelo había un séptimo fragmento. Un fragmento muy pequeño, casi imperceptible a causa de la luz tenue y matizada por una cortina de lluvia torrencial que entraba por una de las ventanas del taller de Chojiro.

Me gusta escalar, he escalado mucho, y con frecuencia, mientras escalo, me quedo maravillado por los logros de la vida, por la lucha por la supervivencia de la naturaleza. A menudo me encuentro con plantas floreciendo en medio de la nada, en un recodo insignificante de una pared de roca completamente vertical. Allí la vida lucha por mostrar su gran capacidad de adaptación, la misma fortaleza con la que la naturaleza y la vida nos han agraciado. No lo olvides, podemos florecer y crecer incluso en la peor de las situaciones, pero no lo conseguiremos hasta que no pasemos a la acción.

¿Sabes cuál es el primer paso que debemos dar? Recoger los pedazos de aquello que se nos rompió. Sí, recogerlos. A menudo los desestimamos, los escondemos o los guardamos en un cajón de los recuerdos o en un cajón del olvido. Pero esta actitud no es la solución, ya que no te ayuda a reconstruirte, sino a seguir anclado en el dolor, a autoengañarte o a ignorar lo ocurrido, todas ellas estrategias erradas. Así que te animo a que recojas tus pedazos, a que los saques del cajón del olvido, a que los indultes de su postración en la caja de los recuerdos no gratos y a que los pongas encima de la mesa. Vamos a pasar a la acción y lo vamos a hacer juntos.

¿Conoces tu *ikigai*?

Para poder empezar a recomponerte necesitas tener un cómo y un porqué. Del cómo hablaremos largo y tendido en la tercera parte del libro con los diferentes casos que te he preparado. Pero del porqué no podemos hablar mucho, dado que tienes que encontrarlo tú. Yo te puedo dar algunos porqués, puedo inspirarte e incluso explicarte los porqués más comunes; pero solo tú podrás encontrar el tuyo propio.

Puedes empezar a recoger tus pedazos por ti, por tu pareja o por tus hijos. Puedes decidir recomponerte por lo que has sido o por lo que puedes llegar a ser, por nada en particular, por la vida que tienes la suerte de disfrutar, porque tienes que ser feliz o incluso por fastidiar a la persona que te lastimó. ¡Qué más da la motivación que encuentres! Al final, lo único que me importa es que encuentres la fuerza motriz y el impulso que te permita iniciar tu recomposición. Podría seguir sugiriéndote porqués, pero si tú no los interiorizas, no servirá de mucho. Pero vayamos por partes.

¿Por qué te levantas cada mañana? ¿Cuál es la motivación que te saca de la cama cada día? En Japón existe un término para describir la razón de vivir o de ser, *ikigai*. Todos tenemos un *ikigai*, aunque no lo sepamos. De hecho, la búsqueda del *ikigai* es algo que te reportará grandes dosis de satisfacción y autorrealización, ya que cuando conectes con tu *ikigai*, tu vida cobrará sentido. A menudo vivimos una vida repleta de apariencias, repleta de posesiones que nos presenten y que hablen de nosotros, de trabajos que dan mucho prestigio pero que no nos gustan, de estereotipos heredados, de retales de otras vidas y de un aparente sentido. Pero esa vida repleta de apariencias suele caerse y desmoronarse, y cuando lo hace, suele ser en forma de crisis. Para algunas personas, esa crisis que suele darse en la edad adulta es una oportunidad para plantearse cuál es su *ikigai* y el sentido de su vida.

Sin embargo, cuando estás sufriendo, no es el mejor momento para encontrar un sentido a tu vida, ya que desde la carencia todo es más difícil. ¿Alguna vez has ido a comprar al supermercado con hambre? Pues cuando buscas el sentido de tu vida justo en el momento en que estás sufriendo una crisis, ocurre algo parecido. Si estás en un estado emocional alterado o intenso, la razón se nubla y sueles reaccionar de una manera impulsiva. ¿Qué esperabas? ¡Estás sufriendo! Sufres por culpa de unos valores y principios que no te han funcionado, así que lo que hay que hacer es terminar cuanto antes con ese sufrimiento, por lo que cualquier cosa será buena.

Cuando le buscamos sentido a la vida en plena crisis, somos carne de cañón de la primera alternativa o sugerencia que se nos pase por delante, somos carnaza para gente avispada que nos proporcionará sentido a cambio de su propio beneficio, somos víctimas vulnerables de creencias místicas, pseudociencias y teorías alternativas. Cuando tenemos hambre, cualquier cosa está buena, y cuando estamos sufriendo, cualquier opción es válida. Mi propuesta es que no esperes a tener una crisis para darle sentido a tu vida, el sentido que tú realmente quieres, no el sentido que quieren tus padres o compañeros, ni un sentido basado en ideales de difícil materialización. Cuando descubras tu *ikigai*, descubrirás aquello que te dará valor, que te dará la vida. Serás feliz cuando tu vida tenga un sentido, un sentido para ti, pero primero tienes que buscar el silencio para poder buscar ese sentido en tu interior.

¿Te has dado cuenta del ruido que reina a nuestro alrededor? No podemos soportar el

silencio. Somos capaces de estar corriendo en mitad de la montaña con música a pesar de que ello suponga que nos perdamos la bella melodía que nos ofrece el bosque. Nos divertimos con ruido, huimos del silencio sin ser conscientes de que no podremos conectar con nosotros mismos, con nuestra esencia, con nuestros sueños y deseos, y con nuestras necesidades si no estamos en silencio. Pero nos da miedo el silencio. Nos empeñamos en hacer ruido para no tener que escucharnos. Creemos que el ruido lo tapa todo, pero no es así. Trabajamos desconectados, amamos desconectados, comemos desconectados... siempre con ruido, siempre huyendo del bello silencio, del silencio que tanto necesitamos para poder vivir en paz.

¿Qué diálogo tienes contigo mismo? ¿Te estás ignorando a ti mismo? ¿Qué quieres callar? Posiblemente, la mejor estrategia para poder disfrutar del silencio sea atender a los mensajes que te envía el cuerpo. Te invito a que te adentres en el bosque y a que escuches su silencio, tu silencio. Conecta con él y conecta contigo mismo. Escúchate. Deja de ignorarte.

El ruido adopta muchas formas. A veces en forma de necesidad de reconocimiento, otras en forma de vanidad, de un ego exacerbado, de agresividad o de narcisismo. Huimos de la tristeza sin saber que es una emoción necesaria para poder vivir, para poder evolucionar. La tristeza no es más que una focalización en el silencio interior. ¡Qué miedo! Mejor hago ruido... Permítete estar triste, que no deprimido, y escúchate. Interpreta sabiamente lo que estás escuchando y empieza a tomar decisiones. La tristeza te ayudará a encontrar el valor que necesitas. Tu alma no se silenciará hasta que no la atiendas.

Tu ikigai es tu porqué, tu razón para recoger los mil pedazos en los que están rotas tu vida y tu alma y empezar a reconstruirlas, de un modo más sabio y feliz. Estás sufriendo. Te han roto el alma. Es posible que tu presente sea sombrío y triste. Tal vez estés dolido, pero el mero hecho de saber con certeza que en un futuro estarás mejor y que tienes lo necesario para reconstruirte es motivo suficiente para motivarte a recoger los pedazos de tu alma y dar ese paso que necesitas dar para recomponer tu herida. Ya tienes un ikigai.

Busca tu ikigai

Te propongo un ejercicio. Estamos de acuerdo en que como mínimo ya tienes un ikigai, un motivo para recoger tus pedazos, un sentido que te impulse a pasar a la acción. ¡Eso es fantástico! Pero te animo a que tengas más ikigais, a que analices qué otros puedes encontrar. Analiza lo ocurrido, ya que muy posiblemente puedas aprender algo de la adversidad que has vivido o estás viviendo. Analiza cuál ha sido el sentido de tu vida hasta el momento y valora si tienes que redefinirlo. A veces, con toda nuestra buena intención, pero errados en nuestra decisión, creemos que nuestra vida son nuestros hijos, nuestra pareja, nuestro trabajo, nuestros padres o un largo etcétera de posibilidades; pero en realidad, nunca jamás puedes dejar que toda la responsabilidad de tu vida recaiga en un único sentido o en una única motivación.

¡Yo tengo una barbaridad de ikigais! Cada mañana me levanto por el mero hecho de poder levantarme. He perdido a amigos por el camino de la vida y creo que soy un privilegiado por poder seguir viviendo intensamente. Me levanto por mí y por todo lo que me apetece hacer. Me levanto por mi mujer y por mi hija, por mis clientes, por poder dar un paseo, pedalear o esquiar perdido entre las montañas, por ver un

rebeco, una marmota o un lobo, por poner mi talento al servicio de un bien social, por sacar la psicología de las aulas, por aprender y por enseñar, por viajar, por sonreír y por disfrutar de un beso y de un abrazo. Cada mañana me levanto por el «achuchón molón» que le voy a dar a mi hija, por tumbarme sin hacer nada en un prado, por sentir el sol sobre mi cuerpo, por mojarme con la lluvia y por disfrutar de una buena lectura. Podría llenar páginas y páginas con mis ikigais. Algunos son más trascendentales, otros son más épicos, muchos son de lo más mundano, pero todos ellos dan sentido a mi vida, y el día que no me lo den buscaré nuevos ikigais.

¿Sabes cómo puedes empezar a realizar este ejercicio? Preguntándote qué sentido tiene lo que estás haciendo, donde estás viviendo, tu trabajo y tu pareja, tu estilo de vida y tus vacaciones. Te animo a que repases todas y cada una de las áreas de tu vida y que te preguntes qué sentido tiene para ti, si contribuye a tu felicidad o no.

Es posible que no me creas, pero te lo voy a contar igualmente. Yo me pregunto prácticamente siempre qué sentido tiene lo que voy a hacer. ¿Qué sentido tiene que me tome un café? ¿Me lo estoy tomando por inercia? ¿Qué pasará cuando me tome ese café? ¿Qué sentido tiene que mire el teléfono mientras estoy conduciendo? ¿Qué sentido tiene que asista a una conferencia determinada? ¿Qué sentido tiene que me enfade? ¿Qué sentido tiene que escriba un libro? Cada día, varias veces al día, me pregunto por el sentido que tiene lo que voy a hacer.

¿Es necesario que recoja los pedazos?

Podemos pensar que la adversidad ya ha pasado, que el maltrato ha terminado y que el tiempo nos ayudará a ponerlo todo en su sitio, pero lamento informarte de que esa idea no es válida ni aceptable. El fin del maltrato no supone el fin del problema, en absoluto. El fin de una enfermedad no supone el fin del problema. El fin de un proceso de búsqueda de trabajo no supone el fin del problema. Lo cierto es que el maltrato, el sufrimiento y la adversidad dejan una herida en tu alma que requiere de tu voluntad y de tu acción para sanarse. Si no recoges los pedazos, estarás dejando que sea el azar quien te cure, lo cual es tan peligroso como dejar que un chimpancé te cure una pierna rota; posiblemente sea capaz de enderezártela e incluso de entablillarla, pero, sin duda, no tendrá una ejecución fina. Aquí la clave está en el más o menos. ¿Estás bien? Más o menos... Pero ¿más, o menos? Un buen proceso de reparación tiene que hacerse bien, a consciencia, no vale el más o menos.

Una vez sufrida la adversidad, sus secuelas pueden perdurar en el tiempo, tanto como tú o alguien cercano lo permita. Quizás fuiste maltratado, quizás conseguiste salir de la casa de unos padres que te torturaban, pero como no gestionas el pasado, seguirás teniendo pesadillas, sintiéndote inseguro, comparándote con otras personas y aislándote a nivel social. Quizás sufriste una adicción a alguna droga y la superaste, pero si no gestionas tu pasado, seguirás viviendo dominado por el miedo a una recaída, culpándote por todo el dolor que has provocado y sintiéndote inseguro, huyendo de fantasmas del pasado. Quizás tuviste una mala experiencia amorosa con una pareja, pero como no aprendas de lo sucedido y cierres esa etapa, no podrás volver a amar con plenitud. Así pues, no huyas de tus miedos, de tus demonios o de los monstruos que te persiguen.

Párate, date la vuelta y míralos cara a cara.

Recoge solo los pedazos

Agáchate con calma y disponte a recoger todos y cada uno de los pedazos de tu alma. Hazlo minuciosamente, sin prisa, con cuidado de no recoger suciedad junto con los trozos; no te confundas. Durante la rotura solemos adquirir hábitos destructivos, rutinas que aparentemente nos ayudan, pero que en realidad nos limitan, actitudes que nos debilitan y nos intoxican; en definitiva, factores que pueden contaminar el proceso.

El sufrimiento nunca viene solo. Cuando sufrimos, sin darnos cuenta abrimos la puerta a emociones tóxicas, como la ira, la rabia, la frustración, el resentimiento o el odio. A veces nos quedamos anclados en el resentimiento, nos amargamos o enfermamos. Otras veces sentimos odio, lo cual es comprensible e incluso esperable. Cuando la ira se apodera de nosotros somos capaces de provocar mucho dolor. La rabia es una mezcla de odio y de ira, pero dirigida hacia alguien o algo que nos vincula a nuestro enemigo en un cruel abrazo. O la frustración, esa terrible emoción que nos mina la autoestima y el autoconcepto. Hacemos lo que podemos. Pero ahora puedes dar un paso adelante y abandonar estos hábitos. Al recoger los pedazos de tu alma rota, no cargues también con esas vacuas e inútiles emociones tóxicas. Recógelos libres de impurezas. Elige activamente qué vas a escoger en esta nueva etapa y qué no.

No te dejes ningún pedazo por recoger, creyendo que así te será más fácil. Conozco a una persona que recogió sus pedazos después de un desengaño amoroso. Los recogió todos excepto uno, el pedazo que, según ella, le había provocado todo su sufrimiento, el pedazo en el que residía su idea de amor romántico. Me agaché junto a ella y lo recogí con mis manos. «No te dejes nada —le dije—. Quizás tengas que pulir algún canto del pedazo que contiene tu idea de amor romántico, pero no renuncies a enamorarte de nuevo. Tu deber es aprender a enamorarte de la persona adecuada sin renunciar a nada por miedo.»

Así pues, recoge todos los pedazos y límpialos, no sea que vayas a ensuciar la obra final, tu gran obra. Elimina los rastros de lágrimas, de odio y de resentimiento. Deja en el suelo el victimismo, la incomprensión y la autocompasión. Deja en el suelo todas y cada una de las emociones tóxicas que van a limitarte, todas las conclusiones precipitadas que has elaborado desde el dolor y el sufrimiento, todas las creencias que te han conducido a la situación en la que te encuentras. Asegúrate de tener todos los pedazos que necesitas. A veces tenemos prisa por reconstruirnos y olvidamos que las prisas nunca fueron buenas. Tómate tu tiempo, digiere lo ocurrido, presenta los pedazos, examínalos y comprueba que no te hayas dejado ninguno. Ordénalos, tócalos y siéntelos. Todos y cada

uno de ellos tiene algo que contarte.

No los juntes de cualquier manera. No seas rudo, ni tosco. Cada pedazo encaja a la perfección con el resto. No fuerces la reconstrucción; si algo no encaja, es por algún motivo. Vuelve a empezar si lo necesitas, pero no fuerces una recomposición si no lo tienes todo listo y preparado.

No eres prisionero de tu destino, ni de tus errores, ni de tus desgracias. Eres el artífice de tu vida, el actor principal. En cualquier momento puedes imprimir un giro a tu vida, el giro que deseas, con el que sueñas, el que necesitas... Pero para conseguirlo tienes que empezar por reconstruir tu vida, tu sufrimiento y tu presente.

No lo olvides...

- **Recoge los pedazos para poder comprender lo que te pasó, lo que sientes y lo que piensas. Este es el primer paso para entender lo que ocurrió y la representación mental que te has formado sobre lo acontecido.**
- **No esperes a tocar fondo para recoger los pedazos. Si quieres estar mejor, tienes que hacer algo, tienes que pasar a la acción.**
- **El mero hecho de saber que en un futuro estarás mejor ya es buen motivo para empezar el proceso de recomposición de tu vida.**
- **El final del problema no supone el final del sufrimiento. Los problemas tienen que cerrarse activamente.**

ANALIZA LA SITUACIÓN



Sokei estaba sentado sobre sus rodillas. Tenía las manos juntas, palma con palma, descansando entre sus piernas, mientras examinaba con detalle los siete fragmentos dispuestos frente a él.

Hasta el momento hemos estado ganando la perspectiva necesaria. Con la distancia todo se ve mejor, ¿verdad? Qué fácil nos resulta aconsejar a nuestros amigos y qué difícil es aplicarnos el cuento a nosotros mismos. Por eso mismo ha llegado el momento de empezar a pensar diferente. ¡Así que pongámonos manos a la obra!

El primer paso para empezar un buen proceso de recomposición es comprender lo que pasó y aprender de lo ocurrido. Volvemos nuestra mirada atrás una y otra vez, tratando de entender qué pasó y por qué pasó, pero cuando tratamos de analizar lo ocurrido, solemos hacerlo mal, de manera distorsionada, lo cual no nos ayuda a crear una base sólida sobre la que trabajar. Lo cierto es que al revisar lo ocurrido, solemos poner algún tipo de filtro. Como si fuera Instagram, nuestra mente cuenta con multitud de filtros cálidos, fríos, saturados y desenfocados, y nos propone aplicarlos a la hora de revisar lo ocurrido y el sufrimiento vivido. De esta manera, con el uso de un filtro suavizamos nuestro dolor y tratamos de mitigar el recuerdo y de darle un color que nos lo haga más bonito, o, al contrario, que nos lo oscurezca.

A veces distorsionamos nuestros recuerdos, e incluso nuestra realidad, añadiendo o quitando elementos importantes como, por ejemplo, nuestra responsabilidad, o la mala jugada de alguien a quien amamos. Otras veces no quitamos, sino que añadimos. Añadimos salsa de nuestra propia cosecha, añadimos la culpa que todo lo tiñe o el deseo de lo que nos hubiera gustado que sucediera.

No obstante, apliquemos el filtro que apliquemos, nos estaremos equivocando. Si suavizamos lo que ocurrió, nos estaremos equivocando, ya que introduciremos un factor contaminante en nuestro análisis. Es posible que contemplar lo que te dolió en toda su plenitud sea costoso, pero solo así podrás identificar la magnitud del daño. Imagina por un momento que has tenido un accidente de coche, nada grave, pero que en el momento

de llevar el coche al taller solo lo miran por fuera y solo prestan atención a los daños materiales exteriores. Estarás de acuerdo conmigo en que esta valoración no es adecuada, ya que nos estamos dejando por analizar aspectos tan importantes como el motor o la dirección. Pues lo mismo ocurre cuando no analizamos en profundidad lo que nos ocurrió por miedo a sufrir.

Así que te propongo que analices lo que te ocurrió, lo que has vivido, lo que has sufrido sin más, sin añadidos, sin recortes, sin suavizarlo, sin complicarlo, sin filtros. Sin duda, si quieres recomponer tu vida, te animo a que analices lo que te ocurrió y a que lo analices adecuadamente.

¿Analizar?

Nos da miedo analizar, nos cuesta analizar y cuando lo hacemos, lo hacemos mal. Analizar algo consiste en realizar un examen detallado del objeto de análisis, para lo que hay que considerar todas y cada una de sus partes por separado con el fin de poder conocer al detalle sus características, cualidades, particularidades o composición. De este detallado examen podremos extraer unas conclusiones acertadas que nos permitan elaborar un conocimiento fiable y válido. El análisis detallado es la única estrategia que tenemos para intentar objetivar nuestra subjetividad.

Te propongo que recuperes la perspectiva, tu perspectiva, pues cuando sufrimos, sea física o psicológicamente, el dolor monopoliza toda nuestra atención y no nos permite concentrarnos en nada más. Cuando el dolor entra por la puerta, la perspectiva sale por la ventana, y con ella se va nuestra capacidad para razonar adecuadamente, para analizar lo que nos está ocurriendo y para tomar decisiones acertadas. Sin la perspectiva necesaria estamos condenados a sufrir el día a día, nos ponemos en manos del azar, y poco a poco vamos perdiendo nuestra capacidad para vivir felices y anticiparnos a los problemas cotidianos. Necesitas volver a ser dueño de tus emociones, de tu vida, de tus sueños, de tus acciones y de tu perspectiva.

Cuando pierdes la perspectiva, te vuelves más vulnerable al entorno, dejas de vivir en el presente y te quedas anclado en el pasado. El recuerdo del pasado es un acto del presente. Nuestra mente selecciona determinados recuerdos y los realza o les da significado trayéndolos al presente y confundiéndolos con realidades inexistentes. Sin duda, lo que pasó es importante, pero la forma como lo interpretas puede variar de tal manera que cambie por completo el significado de lo que en realidad ocurrió. En definitiva, es más importante la vivencia subjetiva que tienes de un hecho que el hecho en sí. No es tan importante lo que pasó como lo que piensas acerca de lo que pasó, la representación que has hecho de lo que pasó, tu composición de los hechos y tu opinión al respecto.

Hace tiempo pasó algo (una decepción, un desengaño, una herida o un dolor emocional). Da igual si fue hace unos años o hace unos días, pero el caso es que viviste

lo que pasó desde un punto de vista subjetivo, por lo que lo interpretaste de una manera determinada en función de tu estado de ánimo, de tus valoraciones y de tus conclusiones. Además de esa primera distorsión, el recuerdo del pasado, esa representación que haces de lo ocurrido en el presente, también está distorsionado. Reinterpretas el recuerdo de lo pasado desde el presente y añades un nuevo sesgo. Cada vez que recuerdas lo ocurrido, transformas lo que pasó. Todo sigue siendo cierto, o al menos para ti, pero sin darte cuenta, reorganizas y reinterpretas tu recuerdo, aportando nuevos significados en función de tu punto de vista, tu estado de ánimo y tu memoria.

Si te paras a pensar, ya no revives lo que pasó, sino lo que crees que pasó, y esa evocación sesgada es a su vez una ventaja y un inconveniente. Empecemos mal para acabar bien. El inconveniente reside en que cada vez que revives lo ocurrido puedes estar sufriendo por algo que has modificado, cambiado, acentuado o desvirtuado. Pero, por otro lado, la increíble gran ventaja es que en cualquier momento puedes trabajar en la reinterpretación de lo ocurrido para poder cerrar esa etapa y centrarte en una nueva etapa mucho más positiva y fructífera. Y aquí es donde desempeña un importante papel el análisis de lo ocurrido. Es posible que hicieras un análisis parcial desde el dolor, que te precipitaras en tus conclusiones, que decidieras tomar medidas radicales o que incluso no vieras ninguna otra alternativa, pero recuerda que estabas sufriendo. Ahora bien, si miras de nuevo lo ocurrido con la perspectiva que tienes ahora, con la serenidad de quien mira su vida como si fuera una película y con la seguridad que proporciona la distancia, es muy posible que transformes ese recuerdo y lo valores de una nueva forma, no tan dolorosa, más constructiva, más acertada y más real. Así que ¡a analizar se ha dicho!

Las miradas ajenas...

Vivimos orientados al exterior, demasiado de cara a la galería, y a veces nos pesa más la opinión de los demás que la realidad en sí. Es importante que analices cómo crees que ven los demás lo que te pasó, lo que viviste, lo que sufriste... Pero no me importa tanto la opinión que tienen ellos, sino la opinión que tú crees que tienen. Exacto, la clave está en tus creencias, en lo que tú crees. Inferimos miradas, imaginamos comportamientos e interpretamos actitudes en función de nuestras creencias más que en función de las acciones de las personas que tenemos cerca.

Recuerdo el caso de una pareja en la que el esposo falleció después de una larga y dolorosa enfermedad. La mujer se sintió liberada, pero no por ella, sino por el sufrimiento tan intenso y devastador al que se había sometido la persona a la que más amaba. En secreto, ella se sentía bien, pues había cesado su sufrimiento y el de su esposo. Pero justo en el mismo momento de la muerte de su amado empezó otro sufrimiento mucho más duro, el sufrimiento que creía que tenía que aparentar para acallar las miradas de los allegados, de la familia de su esposo, de sus hijos y nueras, de los vecinos y amigos. El castigo que se infligió esta pobre mujer fue tanto o más doloroso que la experiencia traumática que vivió.

Así que te aconsejo que ignores las miradas ajenas, que revises lo que crees que piensan otras personas, que no intentes complacer el juicio de alguien que se atreve a formarse una opinión a partir de información parcial e inferida.

Solo tú sabes por lo que has pasado. Solo tú eres consciente del sufrimiento que has padecido. No hace falta que rindas cuentas a nadie. Aquel que sea empático y alcance a comprender tu sentir sin juzgarlo será bienvenido; el resto será ignorado. Bastante has sufrido ya; no sufras más.

Las preguntas poderosas

Sé que analizar el pasado no es tarea fácil, así que lo haremos juntos. Si te parece, te propongo un ejercicio que actúe como hilo conductor. Empieza por escoger algo que te duela, algo pasado que te provocó dolor, una decepción o una adversidad. ¿Ya lo tienes? Ahora quiero que te formules unas cuantas preguntas conmigo y, lo más importante, que te las respondas con calma y sinceridad. Tómate tu tiempo, no hay prisa. Prefiero una respuesta meditada y buena a una respuesta precipitada y parcial. ¿Estás preparado?

¿Qué pasó?

Aquí tenemos la primera pregunta: ¿Qué es lo que pasó? Parece sencilla, pero ¡no te confíes lo más mínimo! Antes de precipitarte a contestar reflexiona unos instantes, unos días si es necesario. Quiero que te preguntes qué es lo que pasó, no lo que crees que pasó, lo que te gustaría que hubiera pasado, lo que pensaste sobre lo que pasó o tu interpretación de lo que pasó. Es importante que te centres en describir. Trata de narrar lo ocurrido sin añadir ni quitar nada, sin interpretaciones, sin sesgos. Si está pasando ahora mismo, lo tienes mucho mejor, ya que el recuerdo a menudo distorsiona la realidad.

Intenta analizar lo ocurrido. Para ello, te propongo que lo pongas por escrito. Escribe una narración, un informe detallado sobre lo que pasó o está pasando. Imagina que eres un comisario de las Naciones Unidas que ejerce de observador y que va a hacer un informe de lo que te está pasando. Te parecerá una complicación, pero te animo encarecidamente a que lo pongas por escrito, ya que de esta manera desharás la madeja que tienes en tu cabeza, destilarás lo real de lo añadido, identificarás los sentimientos, las opiniones y las acciones, y cuando lo releas, podrás corregir tu declaración, tu informe, tu descripción de los hechos.

¿Por qué paso?

¿Seguimos con el informe? ¿Por qué pasó lo que pasó? ¿Por qué está pasando? ¿Por qué estás sufriendo? Yo siempre he sido más de cerrar grifos que de vaciar botellas. Me explico: ante un problema podemos hacer dos cosas, atacar a las consecuencias del problema o atacar al origen del problema. Siempre que sea posible, es preferible atacar al

origen del problema, pero para conseguirlo es necesario identificarlo muy bien, ya que, de no hacerlo, estaremos invirtiendo nuestra energía en el lugar equivocado y terminaremos por creer que no ha servido de nada todo nuestro esfuerzo.

¿Qué hay detrás de la adversidad? ¿Cuál es el origen de tu sufrimiento? Recuerdo una persona que me comentaba que el origen de todos sus males era su madre, cuando en realidad el origen de todos sus problemas era que no sabía tomar decisiones. Recuerdo otro caso en que el protagonista creía que el origen de todo su sufrimiento era su incapacidad para gestionar el conflicto, cuando en realidad el origen de todos sus problemas era su falta de autoestima. Analiza qué está provocando tu sufrimiento y hazlo en clave de informe objetivo, o como mínimo todo lo objetivo que pueda ser.

¿Por qué perdemos nuestra capacidad de análisis ante la adversidad?

Cuando la adversidad llega a nuestras vidas, se activa una señal de alarma que pone en estado de alerta a nuestro cuerpo. El sistema nervioso simpático se activa y provoca una serie de cambios a nivel hormonal que repercuten en lo que pensamos, hacemos y sentimos. El cuerpo se estresa, suben los niveles de cortisol y adrenalina, y perdemos el equilibrio tan necesario para poder pensar con perspectiva. Pensamos peor, ya que nos focalizamos en evitarla o en huir lo más rápido posible. Así pues, la adversidad se sitúa en el centro de nuestra vida, reclama toda nuestra atención y no nos permite disfrutar de las pequeñas alegrías cotidianas.

Pero ¿qué ocurre cuando convertimos la adversidad en un reto? Cuando eliminamos el componente de amenaza en nuestras valoraciones, nuestro cerebro activa todas las funciones superiores y las pone al servicio de nuestra misión: afrontar un reto. Nos gustan los retos, nos gusta superarnos, nos gustan los logros. Ante un reto nos excitamos, nos activamos y somos capaces de desarrollar habilidades que no sabíamos que teníamos. Así que ten siempre presente que ante una adversidad pensamos peor, pero ante un reto siempre pensaremos mejor.

¿Cómo has reaccionado?

¡Tercer apartado del informe! Ha llegado el momento de analizar tu reacción ante la adversidad. Hasta ahora hemos estudiado las diferentes reacciones ante la adversidad. Te animo a que revises el capítulo tercero de la primera parte y que trates de identificar la manera en la que has reaccionado ante la adversidad.

Si eres capaz de valorar tu estilo de reacción, podrás entender muchas cosas y estarás en mejor disposición para poder gestionar el dolor y recomponer tu vida. Asimismo, al integrar los diferentes estilos de reacción ante la adversidad, podrás ser consciente de tu reacción en el mismo momento en el que la estés teniendo, de tal manera que tu gestión de la adversidad y, especialmente de tu reacción, será mucho más efectiva.

¿Por qué has reaccionado así?

De nuevo te remito a la búsqueda del origen de la causa. Siempre el origen, siempre el inicio. ¿Por qué crees que has reaccionado así? ¿Qué te ha llevado a tu reacción? A veces atribuimos el origen a causas externas, al contexto, a la presión o a la mala suerte, pero lo cierto es que el origen de tu reacción siempre está en ti. No lo olvides, estamos analizando el origen de tu propia reacción.

Siempre tenemos la capacidad para decidir, nunca la perdemos. A veces la anestesia o la ignoramos, como cuando estamos borrachos, hemos consumido algún tipo de droga o simplemente estamos embotados. Aquí es donde radica el problema. En el momento en que perdemos la consciencia de lo que está ocurriendo estamos vendidos. Solemos perder la noción del tiempo y la consciencia por muchas situaciones, pero si somos capaces de preverlo y anticiparnos, estaremos disminuyendo enormemente los riesgos asociados a la pérdida de consciencia. Si percibes o te hacen percibir que te estás desconectando, que estás ausente, que estás demasiado nervioso, etcétera, ha llegado el momento de parar y volver a reconectar contigo mismo.

Solo hay una solución para no perder la perspectiva, anticiparse. Si te estás estresando, hay que ponerle freno. Si te sientes presionado, hay que darle solución. Si tienes la sensación de que estás perdiendo el control, tienes que parar.

El día en que perdí el control

Me encanta la montaña, vivo en la montaña y trabajo en la montaña... Sí, cuando digo que trabajo en la montaña no puedo ser más literal. Cuando no estoy haciendo una sesión con un cliente, esquiendo o andando, estoy trabajando con una empresa en medio de la montaña o escribiendo con el iPad en mitad de un prado, al sol en una cumbre o cerca de un riachuelo.

Si voy a escribir a la montaña, suelo andar o correr una o dos horas hasta el lugar elegido para trabajar, paso entre dos y cuatro horas escribiendo, y luego bajo corriendo a toda pastilla para recoger a mi hija del colegio, atender algún asunto de despacho o, simplemente, sin ningún motivo, porque me encanta correr, me encanta la montaña y me encanta subirla y bajarla, a veces poco a poco, a veces corriendo...

He de decir que cuando salgo a trabajar en la montaña suelo buscar pendientes muy empinadas, por lo que puedo ganar entre seiscientos y mil metros de desnivel en apenas cuatro o cinco kilómetros. Recuerdo que una vez había una bajada muy empinada y muy larga; de hecho, era una pista roja de una estación de esquí. Estaba algo cansado, pero tenía prisa. Había apurado mucho escribiendo... Pero ¡es que estaba tan bien! Bueno, el caso es que pasé el límite, perdí el control y acabé torciéndome el tobillo. Afortunadamente, no fue nada más que un esguince.

La culpa no fue de nadie más que mía, solo mía, y pasó lo que tenía que pasar cuando uno pierde el control. Puedo creer que fue mala suerte, que los astros se conjugaron en mi contra o que tengo que reforzar mi tobillo, pero lo cierto es que corrí demasiado, agoté toda la energía de mis cuádriceps, mis piernas apenas me sostenían, y en vez de bajar de cara a la pendiente, empecé a bajar de lado, con la consiguiente exposición, por pura física, a un esguince de tobillo.

Perdí el control y no tenía que haberlo perdido. Pude hacer muchas cosas antes de perderlo, como salir antes, regularme en el primer tramo de la bajada, llamar para que fuera mi mujer a recoger a mi hija, dejarla en permanencia, llamar a una amiga para que la recogiera y mil cosas más, pero lo cierto es que el principal motivo por el que sufrí fue por perder el control.

¿Seguimos con el informe? ¡Venga, que solo nos quedan tres preguntas! Vamos a por ellas.

¿Qué consecuencias tuvo la adversidad?

Hemos valorado las causas de la adversidad, pero ahora toca valorar sus consecuencias. Retoma tu informe con el mejor de los espíritus críticos. Ha llegado el momento de analizar la repercusión de lo ocurrido en ti, en tu vida y en las personas que tienes cerca.

Cuando trabajo con personas con baja autoestima, me suelo encontrar con cierta resistencia a llevar a cabo algunas indicaciones. El problema de la baja autoestima es que no te crees merecedor de la dicha y de la felicidad, te sitúas al final de la lista de prioridades y terminas por no hacer nada por ti mismo. No obstante, como soy un poco *malin*, que dicen los franceses, analizo el entorno de la persona con la que estoy trabajando y busco un anclaje para la acción, una motivación más fuerte que la que pudiera tener para sí mismo. Siempre hay un hijo, una pareja, unos padres, un amigo o una mascota por la que hacer algo y ese es mi recurso. Así que una vez he identificado ese posible motivador, me dedico a explicarle a mi cliente con baja autoestima, con todo lujo de detalles, las repercusiones que tiene para las personas que están cerca de él sus acciones y no acciones, su descuido personal y su falta de responsabilidad para consigo mismo.

Tus acciones tienen consecuencias en ti y en tu entorno, no lo olvides, así que ha llegado el momento de analizar las consecuencias de ese mal momento. Ha llegado el momento de plantearte una nueva pregunta.

¿Qué idea tienes acerca de cómo tiene que ser la vida?

En muchas ocasiones sufrimos por culpa del desajuste existente entre nuestras expectativas y la realidad. A lo largo de nuestra existencia nos vamos formando una idea de cómo tendría que ser la vida a partir de lo que vemos en casa y en la televisión. Las personas que nos rodean nos transmiten sus creencias acerca de la vida y nosotros las incorporamos sin pasarlas por ningún filtro.

Analiza la idea que tienes de la vida. ¿Cómo has formado esa idea? La vida no es como tendría que ser, es como es, y aquí es donde se originan gran parte de los problemas y sufrimientos del día a día. Rompe con ideas y esquemas preconcebidos y céntrate en vivir y disfrutar de cada instante. No esperes a que pase algo, disfruta de lo que está pasando. No vivas valorando lo que tendría que haber sido, céntrate en lo que

está siendo. Si quieres ser feliz, te animo a que revises las expectativas que tienes sobre la vida y a que las reajustes.

Cuando la realidad no cuadra con tus expectativas, puedes deprimirte, enfadarte o estresarte. O puedes revisar tus expectativas y reajustarlas. O incluso puedes tomar decisiones o hacer los cambios que necesites para ser feliz.

¿Qué aprendiste de lo ocurrido?

Vamos a por la última pregunta del informe. El sufrimiento nunca es en vano si somos capaces de aprender algo de él. Esta pregunta tiene tanta importancia que merece un capítulo entero, el siguiente capítulo. No te preocupes, llegaremos en seguida, pero antes permíteme que comente contigo un par de reflexiones que considero que es importante tener en cuenta en tu proceso de análisis.

El sufrimiento imaginado

A veces no hemos sufrido, pero hemos visto sufrir a personas que son referentes para nosotros, y esta observación tiene un elevado impacto en nosotros. Nos formamos una representación mental de lo que es malo, del origen del sufrimiento y del dolor a partir del sufrimiento que vemos en las personas que tenemos cerca. A partir de dicha representación evitamos a toda costa el origen de tal sufrimiento, estemos en lo cierto o no. Si vemos a personas de referencia, como podría ser nuestro padre, sufriendo por un trabajo o por amor, llegaremos a la conclusión de que trabajar es malo, amar es nocivo y un largo etcétera de conclusiones heredadas sin haber pasado por el filtro crítico del análisis.

Así que te animo a que revises esos esquemas que tienes, esas conclusiones que has elaborado y esas expectativas y creencias que guían tu vida y que has incorporado a partir de lo que has visto en otras personas, y las sometas al filtro de un buen proceso de análisis. En definitiva, revisa tus esquemas y su origen, y analiza si tiene sentido seguir manteniéndolos o si necesitan una actualización.

El papel de la actitud

Imagínate que vas andando por un bosque de montaña repleto de coníferas y animales. Allí vive todo tipo de vegetación y fauna. De hecho, un bosque es un paraíso para las personas más observadoras (a mí me encanta pasear por los tupidos bosques de la cara norte del Moixeró). No obstante, si caminas por un precioso bosque sin salir del camino y con la cabeza gacha, no verás más que piedras, tierra y barro. Estamos hablando del mismo paisaje, del mismo lugar, de dos personas que recorren el mismo camino, pero uno con la cabeza agachada y otro con la cabeza levantada; uno mirando al suelo y el otro mirando todo a su alrededor. Dependiendo de dónde pongas la mirada, podrás ver flores o piedras.

La actitud no es ni más menos que lo que acabo de ejemplificar. Determina cómo llevas tu cabeza, lo que percibirás en el camino y lo que disfrutarás de la experiencia. La realidad es la que es. El bosque es el mismo para ambos paseantes, pero cada uno tendrá una vivencia muy diferente en función de su actitud. Una actitud negativa no cambia la realidad, pero sí que la filtra de tal manera que tendremos atención selectiva y destacaremos aquellos elementos que están en consonancia con nuestra actitud por encima del resto. Asimismo, una actitud constructiva no cambia la realidad, pero nos permite vivirla con más intensidad y plenitud, enriqueciendo nuestra experiencia y facilitándonos oportunidades para disfrutar de las posibilidades que nos brinda la vida. Así pues, ante una adversidad, un problema o un reto, es mejor tener una actitud constructiva porque te proporcionará herramientas para solucionar los problemas del día a día, te generará una mejor predisposición y te permitirá aprender una buena lección de lo ocurrido.

No mires hacia otro lado pretendiendo creer que no puedes hacer nada para recomponer tu vida. Mira lo ocurrido de frente y con la cabeza bien alta. Tienes el poder del análisis. Tienes el mejor cerebro de todas las especies animales que habitan en este planeta, así que ponlo a trabajar a tu servicio. Disponde ante la adversidad, mírala de frente y analízala. ¡Cuanto antes mejor! No esperes más, no pierdas el tiempo, ya que el tiempo no hace nada más que complicar las cosas.

No lo olvides...

- **Analiza lo ocurrido sin filtros, ya que, en realidad, los filtros no son una ayuda, sino todo lo contrario.**
- **No te quedes anclado en el pasado, deja de revivir lo que te ocurrió una y otra vez.**
- **Cuando hablamos de sufrimiento, es más importante la vivencia subjetiva del hecho que el hecho en sí mismo.**
- **Analiza de nuevo lo que te ocurrió con ayuda de las preguntas poderosas, que te aportarán la perspectiva que tanto necesitas.**

APRENDE DE LO OCURRIDO



*Sokei cerró los ojos mientras sus manos tocaban todos y cada uno de los siete fragmentos.
¿Por qué motivo te rompiste? ¿Era tu destino? ¿Fue mi torpeza? ¿Qué me quieres enseñar?*

Nada de lo que ocurre es en vano si somos capaces de aprender de ello, de lo que nos pasó, del sufrimiento que sentimos y del dolor que nos causó. Pero no podremos aprender de lo ocurrido si no volvemos la vista atrás, si no revisamos lo que nos pasó. Sé que puede resultar algo doloroso. Sé que mirar al pasado implica revivir lo ocurrido y traer al campo de la consciencia aquello que tanto nos costó olvidar. Sé que es más fácil hacer la vista gorda, dulcificar los recuerdos y hacer como que aquí no ha pasado nada. Pero, créeme, negar, tapar o esconder lo ocurrido no va ayudarte en absoluto, más bien todo lo contrario.

Cuando lo que has vivido es terrible, monstruoso, hay que transformarlo para poder entenderlo y soportarlo. Sin embargo, esa transformación no te ayudará a aprender nada. Necesitas plantar cara de nuevo a la realidad, una última vez, sin filtros rosas ni negros, la realidad tal cual la viviste, la realidad que te permitirá aprender y crecer. Deja de huir de tu pasado, deja de esconderte, deja de hacer como que ya pasó, y date la vuelta con la cabeza bien alta y míralo una última vez más. Ha llegado el momento de aprender de lo que pasó para no tener que volver a sentir el mismo sufrimiento.

Vamos a aprender juntos de lo que pasó para darle un nuevo significado, para entenderlo y para evitar que vuelva a repetirse. Posiblemente creas que tienes que hacer tú solo este proceso de redefinición, pero no es así. Aquí tienes mi mano, mi experiencia y mi mejor voluntad para guiarte en esta reconstrucción.

Pruebas expiatorias

A lo largo de la historia, en diferentes partes del mundo, podemos encontrar documentación y ejemplos de diferentes pruebas expiatorias utilizadas para demostrar la inocencia de una persona ante un determinado acto. En la Edad Media eran conocidas las pruebas de fuego a las que sometían a las personas acusadas de herejía y brujería.

Cuando alguien ha hecho algo malo o cree que ha hecho algo malo, necesita pasar por una prueba de fuego, o de lo que sea, para demostrar a los demás y a sí mismo que es fuerte o que no es culpable de aquello de lo que le acusan. La prueba expiatoria, sea del tipo que sea, y en el continente que sea, suele consistir en un acto de sufrimiento extremo que, de ser superado, actúa como garantía de inocencia o de redención de la persona sometida a tan dura prueba.

Ahora bien, ¿no será que tú mismo te estás sometiendo a una prueba expiatoria? ¿Cuál es la prueba de fuego a la que te estás sometiendo? A veces nosotros mismos somos nuestro peor juez y nos juzgamos y castigamos sin compasión a partir de una conclusión, la mayor parte de las veces precipitada. Creemos que merecemos sufrir por alguna adversidad que estamos padeciendo o que creemos que hemos provocado. Sin ser conscientes de ello, nos abandonamos al sufrimiento y damos por normal una situación que no tendría que serlo, creyendo así que expiaremos nuestro castigo autoinfligido.

Un nuevo significado

Empezaremos por dar un significado a lo ocurrido. Nuestra mente lo gobierna todo y lo quiere controlar todo. No soportamos bien la incertidumbre, ni la falta de información, ni aquello que no está claro. La mente se esfuerza por dar un marco conceptual a lo que sea que nos esté ocurriendo, para ponerlo en contexto. Cuando lo que estamos viviendo no tiene una gran intensidad emocional, a nuestra mente le resulta muy fácil enmarcarlo; ahora bien, cuando tiene un elevado impacto emocional, nuestra mente se bloquea y no funciona con claridad.

Para entender cómo funciona este proceso es necesario que hable un poco de la neuropsicología. La mente humana está alojada en un sistema nervioso, el mismo que rige absolutamente todo lo que sucede en el cuerpo. El sistema nervioso es el gran ordenador central que todo lo procesa, al que nada escapa, el que es capaz de controlar absolutamente todo lo que le ocurre al cuerpo. Es el encargado de controlar el corazón, la respiración y el resto de funciones vitales básicas. También regula nuestros procesos perceptivos, que recogen todo lo que el mundo tiene que decirnos. Nos permite caminar y correr, sentir, amar y soñar, descansar y saltar, hablar, estar tristes y sentir la dicha del beso de una persona amada.

Este gran ordenador central que es el sistema nervioso se vale de unas células sumamente especializadas para poder desarrollar su cometido con fiabilidad. La base de la precisión y el poder de nuestro cerebro son las neuronas, unas células capaces de gestionar una gran cantidad de información compleja, intercomunicadas mediante un complejo entramado de conexiones. El proceso de comunicación entre neuronas, basado en la electricidad y la química, se llama sinapsis y tiene especial relevancia, ya que es el último responsable de lo que sentimos, hacemos o pensamos. Así pues, podemos afirmar que cualquier cosa que nos ocurre tiene una repercusión en nuestro sistema nervioso, lo cual provoca una serie de consecuencias en el resto de nuestro cuerpo de manera inevitable e incluso necesaria.

Pues bien, el cerebro, el mismo que controla todo el cuerpo, necesita entender lo que está pasando, ya que, de no ser así, se estresa, y al estresarse, manda una serie de señales a todo el cuerpo en consonancia con su estrés, por lo que termina estresando al cuerpo. Tenemos una tendencia natural a la supervivencia, por lo que nuestro cerebro tiende a evitar el estrés, y la única manera en la que se le ocurre hacerlo es proporcionando un determinado marco conceptual a lo que nos ha ocurrido, a pesar de que se equivoque al escogerlo.

Nuestro sistema nervioso se precipita y se equivoca en su propuesta de marco conceptual, pero no tiene más opción, no le queda otra alternativa. La mente quiere tener un cuadro de significado y tenerlo rápido, sea acertado o no, ya que con un marco de referencia la tensión de la incertidumbre desaparece y la mente puede volver a relajarse y a ocuparse tranquila de otras labores, al haber asegurado la eliminación del estrés que estaba sufriendo ella misma y el cuerpo. La mente no quiere que seamos felices, sino que sigamos vivos lejos del peligro; en realidad quiere protegernos.

Vamos a revisar el marco conceptual que le estás proporcionando a tu mente y, en consecuencia, a tu cuerpo. Analiza tu marco conceptual, cómo interpretas lo que te pasó, lo que viviste y lo que sufriste, ya que tu marco conceptual determinará lo que percibirás. Recuerda que el cerebro lo controla todo, incluidos nuestros sentidos. Si creo que soy un fracasado, veré selectivamente lo que confirma mi percepción. Al filtrar lo que percibo, tendré una visión parcial del mundo, pero, en cambio, las emociones que sentiré serán reales.

Cualquier emoción que sentimos tiene un origen, un detonador, un estímulo que la provoca. A veces no somos conscientes de qué es lo que nos está provocando una emoción, a veces nos equivocamos en la elección del estímulo que creemos que está originando una emoción, e incluso a veces creemos que una emoción nace de la nada, esporádicamente. Pero estamos errados. Las emociones nacen de nuestras percepciones y también de nuestro diálogo interior. Así que, ¿cuál es tu diálogo interior? ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Te ves como un fracasado? ¿Te ves como una piltrafa? ¿Te estás culpabilizando? Pues has de saber que, de ser así, te estás castigando sin sentido.

El recuerdo del sufrimiento basta para provocarnos más sufrimiento. Te animo a que mires a tu pasado, una última vez, para analizar lo ocurrido con la perspectiva que tienes ahora y poder así cerrar definitivamente el cajón en el que guardas lo ocurrido.

La expectativa del sufrimiento

Al igual que ocurre con el recuerdo, la expectativa del sufrimiento ya nos hace sufrir. Por eso, resulta de vital importancia que analices lo que te pasó y extraigas un aprendizaje, una conclusión, una nueva perspectiva.

Te animo a que cambies la expectativa que tienes sobre tu futuro si está condicionada por tu sufrimiento. Abandona el pensamiento de que no podrás superar la adversidad y cámbialo por la certeza de que serás capaz de vencer la adversidad y la desgracia, ya que cuentas con todo lo necesario para

conseguirlo.

Quizás sufriste por amor y has decidido no volver a amar, quizás te hizo daño una amistad y has decidido no volver a confiar en nadie más... Revisa tus conclusiones y permite que el futuro te sorprenda más allá de tus distorsionadas predicciones nacidas desde el dolor.

Empieza por acogerte

Sí, a veces nos maltratamos nosotros mismos sin ser conscientes. No hay peor juez que uno mismo. Distorsionamos lo ocurrido y le añadimos dosis generosas de mala autoimagen. Nos castigamos con una exigencia irreal, disculpamos a los demás lo que no somos capaces de perdonar en nosotros, nos tratamos mal, nos queremos poco, nos castigamos intentando superar una prueba de fuego que expie nuestra culpa... ¡Basta ya! Ha llegado el momento de cambiar esta dinámica. Empieza por acogerte amablemente, aceptarte, saludarte, darte la oportunidad de reconocerte y de pensar, y hablarte de lo ocurrido.

Tal y como vivimos, con el ritmo frenético que llevamos, y la apología y acérrima defensa que se realiza al individualismo y a la competición sin medida, la persona herida debe inventar por sí misma sus propias pautas de superación. Es una lástima, pero a menudo no podemos contar con nadie, y perdemos así una magnífica oportunidad para ganar perspectiva, de tal manera que acabamos haciendo lo que podemos para crear unos marcos de significado que le aporten sentido a lo que hemos vivido y a lo que tenemos que hacer para superarlo.

Presta especial atención a tus relatos íntimos, a tu lenguaje interior, a las preguntas que te formulas, al origen y a la causa de lo que te ha ocurrido, así como a lo que tienes que entender, aprender y hacer para poder superar la adversidad. Poca gente te entenderá. Poca gente querrá escucharte. Poca gente te tenderá la mano. Pero casi es mejor así, ya que difícilmente pueden ponerse en tu lugar. La mayoría de las personas se precipitan en sus valoraciones, prejuzgan lo ocurrido y emiten opiniones parciales e injustificadas que pueden provocar más dolor que ayuda. Para gestionar la adversidad no necesitas de grandes compañías, así que sé selectivo y escoge a quien realmente pueda sentir tu mismo dolor.

Nunca podré olvidar lo que pasó

No se trata de olvidar lo que pasó, ni tampoco de recordarlo. Se trata de gestionar los recuerdos de lo ocurrido, perdonar, archivar y aprender de ello. No lo rememores una y otra vez, ya que el cerebro siente lo mismo que sentimos en aquel momento una y otra

vez. Al recordar lo sufrido, sentimos la misma emoción, pero con una intensidad menor. Es decir, si recuerdas momentos tristes que viviste, te pondrás triste.

De la continua evocación del pasado nos queda un poso perverso: el miedo a sufrir de nuevo. Así que para tratar el temido miedo a volver a sufrir tendremos que gestionar lo ocurrido. El pasado no determina nuestra vida, sino que es una influencia, nada más. Afortunadamente, podemos cerrar una etapa para poder abrir otra. Tu pasado explica muchas cosas, pero no tiene la capacidad de determinar toda tu vida. Es más, si tienes demasiado en cuenta tu pasado, quizás contamine el futuro que te espera. Soy experto en descubrir el potencial de las personas, sus virtudes y sus talentos, y en ayudarles a escribir su propia vida, y para eso no necesitamos absolutamente nada del pasado. Jamás me ha interesado el pasado. No se puede trabajar con él. No se puede hacer nada para cambiarlo, absolutamente nada. Cuando una persona quiere trabajar conmigo, lo primero que hago es definir un plan de futuro, un plan de trabajo. Siempre fijamos nuestra mirada en el futuro, diseñamos unos objetivos y nos ponemos a trabajar para alcanzarlos.

Citando a Homero, dejemos que el pasado sea el pasado. Quizás hayas sufrido un gran trauma, quizás hayas padecido... No pasa nada. Aprende de lo ocurrido y cierra esa etapa. Si vives anclado en el pasado, no dejarás que sea pasado perfecto acabado. No puede hacerse nada para cambiar el pasado, así que lo mejor es que gesticiones tus recuerdos, que elimines los recuerdos negativos para así dejar espacio para poder afrontar una vida nueva.

Cambia tu foco del pasado al presente. Para poder hacerlo necesitas cerrar tu pasado. Descarga tu mochila, libérate del peso de tu pasado. A lo largo de la vida nos vamos metamorfoseando, creciendo y evolucionando, así que es posible que no guardes ninguna relación con lo que fuiste en tu pasado...

¿A quién le importa tu pasado?

A mí no me importa lo más mínimo. No me cuentes tu vida, no me cuentes tu pasado, pues no me aporta nada, no te aporta nada. A ti tampoco tendría que importarte. Sin embargo, no creas que soy el único al que no le importa tu pasado. A todas y cada una de las personas que te rodean no les importa lo más mínimo tu pasado. No les cuentes a la primera de cambio lo que fuiste, lo que padeciste o la cruz que te colgaron. A ninguna de las personas que te rodean, si realmente te quieren y te respetan, tendría que importarles tu pasado.

Hace poco, un hombre majísimo y encantador, repleto de virtudes, me dijo a los cinco minutos de hablar conmigo que él había sido politoxicómano. ¿Y a ti qué más te

da? Sí, a «ti». A mí no me importa y a ti tampoco tendría que importarte, le dije. Yo no veía más que a una persona encantadora que todavía arrastraba una pesada carga.

—¿Por qué me cuentas que habías sido toxicómano? —le pregunté.

—Creo que tienes que saberlo —me dijo.

No era una relación terapéutica, ni tan solo sabía a qué me dedicaba.

—Pero ¿a quién le importa lo que fuiste hace unos años? —respondí—. ¿Acaso te he dicho que yo pasé la tosferina? ¿Que me rompí el dedo gordo del pie izquierdo dos veces? ¿Que de pequeño me ataban a una silla en el colegio? ¿Que una vez casi me ahogo con un Frigorón?

¿Qué más da nuestro pasado? Centrémonos en disfrutar del presente y en dibujar un futuro que nos despierte la mejor de las ilusiones, ¿no crees?

Reinterpreta tu pasado. Ahora eres más sabio, así que, si echas la vista atrás, podrás reinterpretarlo con más perspectiva. Redefínelo. Ordena y entiende tu pasado, ya que distorsionamos nuestros recuerdos. Contextualiza lo que te ocurrió. Tu contexto ahora es otro, no te sientas inseguro. Lo que pasó ya no existe.

Trata de entender lo que te ocurrió con una nueva perspectiva. Piensa que tu pasado es un recuerdo vago distorsionado por el tiempo, construido por tus miedos y tus deseos, aderezado con pinceladas de tragedia melodramática. Tu pasado, una pesada carga que te acompañará hasta el día en que te mueras... o no. Una mochila repleta de piedras que te impedirá andar ligero. Para andar no necesitas más que un poco de agua y de comida, una ilusión y un destino, y si me apuras, te sobra el destino.

Perdona y perdónate. Olvida y archiva

Olvida, perdona y archiva. Guarda los buenos recuerdos y obvia el resto. Haz lo que quieras, pero deja de mirar atrás. Deja ya de pensar, recordar o vivir en el pasado, en tu pasado; si hay alguien a quien no tendría que importarle lo más mínimo tu pasado, es a ti mismo. Quizás puedas reinterpretar el pasado con la perspectiva que tienes ahora, pero, créeme, no sirve de mucho. Es mejor que ese tiempo que vas a invertir en remover recuerdos vagos, imágenes distorsionadas y hechos confusos mezclados con opiniones y confabulaciones lo dediques a dibujar tu futuro.

Ten cuidado con las sentencias que han dicho de ti. Revisa lo que has interiorizado. Que hayan dicho algo no significa que sea cierto. La gente va dictando sentencias como si fueran expertos en personalidad y análisis forense, pero lo cierto es que suelen equivocarse más que acertar. El problema no está en lo que te diga la gente, sino en lo que tú te creas.

Reconócete, reconstrúyete y date una oportunidad

El pasado, pasado está. Explica algunas cosas de tu vida, pero no es más que una influencia, no lo olvides. No consideres que tu pasado condiciona toda tu vida. Bueno, si te empeñas en seguir cargando con él, así será, pero, créeme, no tiene ningún sentido que lo hagas. Tu pasado no tiene por qué condicionar tu presente ni tu futuro.

No importa lo que has sido, sino lo que quieras ser. Quizás no puedas serlo en tu barrio, ciudad o pueblo. ¡Pues lárgate de ese entorno asfixiante empeñado en condicionarte toda tu vida! ¡Vete! No lo dudes. Hay mudanzas que han salvado vidas. Busca un lugar en el que renacer, en el que reencontrarte con tu verdadera esencia, en el que puedas construir tu vida libre de prejuicios, fantasmas y estereotipos. Un lugar en el que te sientas fuerte. «Estás huyendo», dirán los cobardes. En absoluto, no es una huida, sino una elección inteligente. Has nacido donde has nacido fruto del más puro azar. ¿Qué sentido tiene que sigas anclado en un lugar donde no encajas? Todo está por descubrir, todo está por experimentar, todo está por redefinir... Conecta con tu fortaleza emocional y empieza a escribir tu propio destino.

Tu conclusión, después de todo este proceso, no tiene que ser el miedo. Aprende, y hazlo en positivo, no en negativo. No aprendas que no puedes, sino que puedes, que tienes el poder de reconstruirte. Que te rompiste y que aprendiste la lección.

Revisa las rutinas que has integrado

A veces hacemos cosas extrañas para demostrarnos que somos fuertes, que pudimos superar una situación y que no volveremos a pasar por ella. Recuerdo el caso de una persona que cada mes que pasaba sin consumir droga se hacía un tatuaje con el dinero que se había ahorrado para demostrar que una vez más había podido conseguirlo. Recuerdo el caso de un niño que escapó de su agresor porque corrió mucho y cada día se ejercitaba en correr y correr como medida protectora, ya que confiaba su salvaguarda a su capacidad para correr rápido.

Ten cuidado con las rutinas que incorporas, ya que aparentemente pueden parecer buenas, pero a veces no es así. Si lo necesitas, haz un acto simbólico que te recuerde lo fuerte que has sido, pero nunca lo que has sufrido. Tus rutinas han de ser positivas y mostrar tu capacidad para recomponerte. Si llevas a cabo actos de afianzamiento, que te resulten inspiradores, no victimistas.

La conclusión más importante es la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué he aprendido de lo que me ha ocurrido? Puedes aprender muchas cosas, sin duda, pero antes de incorporar algo como una lección asegúrate de que lo que incorporas es real, es decir, que está libre de sesgos y distorsiones.

Aprende bien de lo ocurrido, ya que lo que concluyas lo incorporarás a tu diálogo interior y pasará a formar parte de tu marco de referencia ante la vida. El diálogo interior nace de tus creencias, de tu proceso de pensamiento, de tu educación, de las personas

que tenemos cerca y de tus aprendizajes. Y ese marco conceptual rige tu vida, tus emociones, tus deseos, tus sueños, tus decisiones y tu comportamiento. Revisa tu marco conceptual, basado en esquemas, creencias y opiniones, que a menudo confundimos con hechos, porque será el que dará significado a tu vida y a las cosas que te pasan. Necesitas adquirir recursos internos, aprender y conectar con tu fortaleza emocional, y eso solo se consigue aprendiendo de lo ocurrido.

No lo olvides...

- **Lo que pasó no fue en vano si eres capaz de aprender y extraer una lección ajustada de lo ocurrido.**
- **Posiblemente seas tu peor juez. Deja de juzgarte y empieza a comprenderte desde el amor y la compasión.**
- **Revisa el significado que le diste a lo que viviste y actualízalo con una nueva perspectiva, en un nuevo contexto.**
- **Permite que el pasado sea el pasado, aprende de lo que sucedió y cierra esa etapa.**
- **Cuando llegues a la conclusión de qué lección tienes que aprender, asegúrate de que sea real.**
- **Tus conclusiones, tus lecciones aprendidas pasan a formar parte de tu vida como la versión oficial de los hechos.**

CONECTA CON TU FORTALEZA EMOCIONAL



Sokei se secó las lágrimas. Abrió los ojos y esbozó una tímida sonrisa. Por fin se sentía fuerte, por fin se sentía seguro como para empezar a recomponer el cuenco. «No importa lo ocurrido —se dijo—. Lo que realmente importa es lo que ocurrirá a partir de ahora.»

Tengo un objetivo claro, que te sientas fuerte. Y no hay nada mejor para sentirte fuerte que conectar con tu fortaleza emocional. Tienes todo lo que necesitas para ser feliz. Tienes todo lo que necesitas para poder recomponerte. Tan solo tienes que conectar con tu fortaleza emocional.

La naturaleza es sabia y nos ha dotado de recursos para poder sobrevivir al día a día, recomponernos ante la adversidad y sanar nuestras heridas físicas y emocionales. Al igual que la fortaleza física te permite afrontar mayores retos y recuperarte de grandes esfuerzos, la fortaleza emocional es la clave para poder superar la adversidad. Pero empecemos por el principio. ¿Qué es la fortaleza emocional?

La fortaleza emocional es el conjunto de habilidades, recursos, técnicas y competencias que, al aprenderlas, entenderlas y dominarlas, nos hacen más fuertes y nos permiten ser felices y gestionar la adversidad. Cada vez que aprendemos una técnica o incorporamos una habilidad a nuestro repertorio nos sentimos más seguros y fuertes, ya que tomamos consciencia de que tenemos un recurso más y de que somos capaces de generar recursos para hacer frente a los retos cotidianos. Así que, en conclusión, nuestra fortaleza emocional proviene de la seguridad de que podremos hacer frente a los retos que se nos pongan por delante. Por todo ello, es sumamente recomendable que conectes con la fortaleza emocional y que te valgas de todo su poder para poder vivir en consonancia con tus necesidades y deseos.

Lo que no se gestiona se acumula

La mayor parte de las personas tienen problemas causados por la acumulación de pequeños conflictos, de frustraciones no resueltas y de expectativas irreales que no se ven cumplidas. Un nivel bajo de fortaleza emocional será un hándicap, sin duda, a la hora de afrontar las exigencias del día a día. La diferencia entre una persona segura y feliz y una que no lo es radica en su fortaleza emocional.

Precisamente la fortaleza emocional es el conjunto de recursos que tenemos para hacer frente a estos retos y problemas. No lo olvides: la mayoría de la gente sufre por la acumulación de pequeños problemas, no por culpa de una gran adversidad.

¿Todos tenemos la misma fortaleza emocional?

De nuevo utilizaré la analogía de la fortaleza física para ilustrar un concepto importante relacionado con la fortaleza emocional. Al igual que no todas las personas tenemos la misma fuerza física, no todos disponemos de la misma fortaleza emocional, pero sí que contamos todos con la suficiente fortaleza emocional como para poder dar respuesta a los retos que nos vaya planteando la vida.

Las personas diferimos tanto en nuestro grado de fortaleza como en el dominio de las diferentes fortalezas. Algunas personas saben tomar decisiones muy bien, pero necesitan trabajar su capacidad para gestionar conflictos. Otras pueden identificar muy bien su estado emocional y el de quienes las rodean, pero tienen serias dificultades para poder perseverar ante la adversidad.

Todos tenemos las diferentes fortalezas, ya que nacemos de serie con ellas. El problema es que a medida que crecemos, nos desconectamos de algunas y las olvidamos. Lógicamente, si no tomamos buenas decisiones, será más difícil que seamos felices. Si no somos capaces de amar ni de dejarnos amar, no seremos felices. Si no somos capaces de sentir ilusión, no seremos felices. En función de la educación que hayamos recibido y de cómo nos haya tratado la vida, habremos desarrollado de manera desigual las diferentes fortalezas emocionales. Ahora bien, lo cierto es que necesitamos tener un aprobado en todas y cada una de ellas. De nada sirve tener un excelente en algunas y un suspenso en otras, por lo que merece la pena invertir algo de tiempo y esfuerzo en aumentar y nivelar el dominio competencial para cada fortaleza.

Pero no te preocupes. Lo importante no es qué fortalezas tienes y cuáles te faltan, sino que puedes tenerlas todas, ya que son susceptibles de ser aprendidas. De nuevo, si me permites que tome como ejemplo la fortaleza física, te diré que puedes entrenar todas y cada una de las diferentes fortalezas emocionales de la misma manera que lo haces con tu fortaleza física.

Las fortalezas emocionales se pueden aprender

Lo más importante del concepto de fortaleza emocional es que las diferentes fortalezas emocionales son susceptibles de ser aprendidas, asimiladas e integradas, por lo que ser feliz ha dejado de ser algo etéreo para pasar a ser algo que se puede trabajar en unidades

didácticas.

Se puede aprender a tomar decisiones. En esencia no es tan complejo; tan solo tienes que aprender a analizar el contexto de la decisión, identificar las diferentes alternativas con las que cuentas, valorar su evolución a corto, medio y largo plazo, priorizarlas y tomar la decisión. Eso sí, prestando especial atención al papel distorsionador que pueden desempeñar el miedo, el deseo y la comodidad. ¿A que no es tan difícil? Pues de la misma manera puedes aprender a analizar a las personas, a identificar tu estado emocional, a automotivarte o a gestionar la adversidad (el objeto de este libro).

Gracias a la fortaleza emocional, estamos viviendo una revolución en el campo de la psicología, ya que, al trabajar por unidades didácticas, rompemos el paradigma de dependencia del terapeuta y adoptamos un nuevo paradigma en el que proporcionamos unas herramientas al cliente, nos aseguramos de que las sepa aplicar y damos por finalizada la relación terapéutica, asegurándole la seguridad y la independencia que le va a proporcionar el dominio de lo aprendido. Es decir, cambiamos el paradigma de relación terapéutica en que el cliente debe acudir sine die a su psicólogo para sentirse bien por un nuevo proceso terapéutico en que se analizan las fortalezas emocionales que hay que trabajar y se elabora un detallado plan de trabajo gracias al cual el «paciente» (que ya no es tan paciente) aprende las diferentes fortalezas emocionales que necesita, las asimila y es capaz de transferirlas a diferentes situaciones, en cuyo momento se da por finalizada la relación terapéutica. Quizás necesite volver a visitar al psicólogo más adelante, pero no será por aquello que ya ha trabajado.

Así que te animo a que conectes con tu fortaleza emocional, ya que en ella encontrarás el mejor recurso para poder superar la adversidad y sanar las heridas de tu alma.

Posiblemente tengas que desarrollar una o más fortalezas

La fortaleza emocional es un protector y un facilitador de la felicidad, ya que es un mecanismo de adaptación psicológico. De la misma manera que los mecanismos de adaptación fisiológicos nos permiten adaptarnos a un amplio abanico de entornos, los mecanismos de adaptación psicológicos nos permiten adaptarnos a un amplio abanico de situaciones, problemas y adversidades. Te propongo un recorrido por algunas de las fortalezas emocionales para que valores cómo han podido influir, determinar e incluso provocar la situación en la que te encuentras.

Empezaré por la capacidad para entender, identificar y gestionar todo el espectro emocional. Algunas personas viven desconectadas de sus emociones, es más, incluso las niegan, obviando así el papel tan importante que tienen a la hora de regular la conducta

propia y social. Quizás necesites conectar con tus emociones, identificarlas y ponerles el nombre adecuado. Tal vez necesites aprender a identificar el estado emocional de las personas que tienes cerca y gestionarlo. Es posible que necesites aprender a gestionar la expresión de tus emociones. Cuando conozcas tus emociones y las de quienes te rodean, podrás identificar el momento en que tu pareja empieza a desconectarse, tu trabajo empieza a agobiarte o la tristeza que te invade deja de ser normal para pasar a ser una depresión, por lo que podrás acudir a un especialista mucho antes de que esta terrible enfermedad acabe afectando a todos los ámbitos de tu vida.

Es posible que necesites trabajar tu capacidad para perseverar a pesar de la adversidad, una fortaleza emocional más. Quizás confundes la perseverancia inteligente con la obstinación y ello te ha conducido a ignorar las señales del entorno que te estaban indicando que tenías que tomar algunas decisiones o cambiar la orientación de aquello que tienes entre manos. Pero también es posible que necesites ganar en perseverancia para poder salir hacia delante de la adversidad con la que estás luchando.

Quizás el origen de todos tus problemas resida en una autoestima delirantemente baja que te bloquea y que provoca que te autocastigues, que no te sientas capaz de luchar por conseguir tus objetivos o que adoptes una actitud sumisa y pasiva que te conduce directamente a la adversidad. De nuevo, una autoestima equilibrada es la mejor de las fortalezas emocionales, dado que te permitirá relacionarte de igual a igual con el mundo.

A lo mejor necesitas aprender a relacionarte con los demás. Es posible que te relaciones en clave pasiva o agresiva, que proyectes tus miedos o que desconfíes por una experiencia pasada mal gestionada. ¿Y si el origen de tu problema radica en la manera como tomas decisiones? Tomamos muchas decisiones, pero somos muy ineficientes tomándolas. Es necesario revisar esta fortaleza emocional, ya que de ella dependen gran parte de nuestros problemas.

Con una buena dosis de fortaleza emocional podrás aprender a analizar mejor a las personas, a identificar a las personas tóxicas y a establecer relaciones de calidad, lo cual prevendrá gran parte de los conflictos y las rupturas. Gracias a la fortaleza emocional podrás contextualizar lo que te ocurre, eligiendo lo que llegará al delicado reducto de la autoestima y separándolo de lo que no tiene mayor importancia. Y lo que es mejor, la fortaleza emocional es el conjunto de fortalezas que te permitirán hacer todo esto; fortalezas que se pueden aprender fácilmente e incorporar en forma de técnicas o estrategias.

Existen muchas fortalezas emocionales, aunque en el cuadro a continuación solo listo las 19 principales. Sin embargo, te animo a que revises si la adversidad que estás viviendo podría estar relacionada con alguna de las siguientes fortalezas emocionales.

- Incorpora las emociones en tu vida.
- Interpreta adecuadamente tu estado emocional.
- Ponle nombre a tus emociones.
- Aprende a identificar el estado emocional de los demás.
- Gestiona la expresión de tus emociones, así como tus propias emociones.
- Persevera en el logro de tus objetivos.
- Gestiona la adversidad.
- Equilibra tu autoestima.
- No dependas de la motivación externa.
- Gana en responsabilidad.
- Elige tener una actitud positiva.
- Escoge tu propio camino.
- Busca relaciones de calidad.
- Desarrolla tu capacidad para comunicarte mejor.
- Cooperera con otras personas, desarrolla tu compasión.
- Gestiona los conflictos.
- Vive por objetivos y toma las decisiones en consonancia.
- Pide ayuda si la necesitas.
- Disfruta de las oportunidades que te brinda la vida.

Los tres pilares de la fortaleza emocional

La fortaleza emocional te permitirá ganar distancia para poder analizar mejor lo que ocurre y tener cierta perspectiva. Así, en vez de reaccionar, aprenderemos a contextualizar, de modo que, al pensar diferente, al pensar mejor, nuestra reacción será mejor y más apropiada a corto, medio y largo plazo. Finalmente, al sentirnos seguros y capaces, podremos pasar a la acción y conseguir que la recurrida frase «no, si ya me conozco la teoría, pero aplicarla es muy difícil» quede obsoleta y pase a la historia. El cambio está en nuestras manos y la fortaleza emocional nos permitirá ejecutarlo. Es más, la fortaleza emocional es un facilitador y un protector de la felicidad.

Pero analicemos con un poco más de detalle en qué consiste cada fase. Verás que en la tercera parte del libro estructuro cada caso práctico siguiendo las tres fases que explicaré a continuación. Así de sencillo, solo hay tres fases.

Toma distancia

Empezaremos por tomar distancia para poder vernos con otros ojos. En muchos casos, la visión que tenemos desde la distancia es reveladora. Para ganar esa distancia podemos hacernos una simple pregunta: ¿Qué sentido tiene lo que estoy haciendo? Formúlate esta pregunta para todas y cada una de las acciones que hagas y para todas y cada una de las decisiones que tomes. No sigas viviendo en modo rutina, no sigas existiendo por inercia,

no sigas corriendo. Párate y gana perspectiva para poder elegir la dirección adecuada.

Realizo mis sesiones en el Pirineo andando con mis clientes. Suelo utilizar diferentes recorridos en función del tiempo del que disponemos y de la climatología, pero en todas ellas suele haber un agradable paseo por el bosque que termina llevándonos a una zona de buenas vistas. Al principio de nuestro recorrido no solemos ver más que árboles y nuestra mirada se concentra en el camino sobre el que van nuestros pasos. Nuestra mente está focalizada en el camino y carece de toda perspectiva. Más allá de los árboles hay una vasta panorámica de todo el valle de la Cerdanya, pero no conseguimos verla. El tupido bosque de las faldas del Cadí impide ver más allá de las bellas y altas coníferas que lo conforman. El valle siempre está ahí, pero nosotros no somos conscientes de ello. Ahora bien, al elevarnos más, el bosque deja paso a los prados de altura y, de repente, aparece la bella y majestuosa vista de todo el valle rodeado de impresionantes montañas. Pues en eso consiste justamente la perspectiva, en elevarte por encima del bosque para poder tener una panorámica más general que te permita adoptar otro punto de vista.

Piensa diferente

El segundo paso del método es algo más complejo, ya que tenemos que aprender a pensar diferente, a pensar mejor. El objetivo es aprender a pensar sin limitaciones, sin distorsiones, analizando correctamente lo que nos sucede, lo que creemos que nos sucede o lo que queremos que nos suceda. Solemos mezclar el miedo, el deseo y la comodidad en nuestro proceso de pensamiento, distorsionándolo y sesgándolo.

Si revisamos nuestro proceso de pensamiento, nos daremos cuenta de que, posiblemente, tenemos unos grandes esquemas que rigen nuestra vida, pero que pueden ser erróneos o inexactos. Necesitamos revisar y actualizar nuestros esquemas mentales y conceptuales para adecuarlos a la realidad de una manera más constructiva.

El mundo no es como es, sino como pensamos que es. Para demostrártelo, te propongo un pequeño ejercicio. Imagínate por un momento que no encuentras tu cartera. El hecho observable es que no encuentras tu cartera. La has ido a buscar al cajón donde siempre la guardas y no está. Es la primera vez que no la encuentras y sabes, con toda seguridad, que el día anterior la utilizaste para pagar unas compras. Se te pueden ocurrir varias cosas. Puedes pensar que la cartera debe de estar en el coche y que cuando vuelvas a cogerlo, comprobarás que está allí. También puedes pensar que te la ha cogido tu pareja para hacer algunas compras por internet como suele hacer habitualmente. Pero también puedes pensar que te la han robado en el centro comercial sin darte cuenta, que la has perdido o que te la has dejado en la tienda donde fuiste a comprar. El hecho siempre es el mismo: la cartera no está en el cajón donde debería estar, pero dependiendo

de tu interpretación, tu realidad será muy diferente. En función de lo que creas, puedes sentir una gran ansiedad o no. Puedes llegar a anular todas tus tarjetas, a denunciar el robo a la policía o a irte a dormir tranquilo pensando que tu cartera está en el coche.

De la misma manera que lo que piensas acerca de tu cartera va a condicionar tu comportamiento, lo que piensas acerca de los grandes temas de la vida, como el amor, el trabajo o la familia, puede condicionar tu vida, tu bienestar emocional y tu salud mental. Así que, sin duda, urge aprender a pensar diferente, contextualizando, analizando sin esquemas preconcebidos, sin sesgos ni condicionantes. Si somos capaces de reformular nuestros esquemas y de identificar cuándo estamos distorsionando la realidad en función del miedo, el deseo, la comodidad y las falsas creencias, habremos dado un gran paso hacia la libertad emocional.

Piensa que nuestra mente, en muchos casos, funciona como un gran ordenador. ¿Verdad que cada cierto tiempo tienes que actualizar el sistema operativo de tu ordenador? Pues de la misma manera tienes que ir actualizando tus esquemas, pensamientos y creencias para adecuarlas a la realidad. Lo cierto es que pensar bien tiene muchas más implicaciones de las que crees. Es posible que pienses bien, de maravilla, de una forma ajustada y equilibrada, pero aun así tienes que ir actualizando periódicamente tus creencias, ya que a pesar de que sean ajustadas, el mundo cambia, y de no actualizarte, te quedarás obsoleto y sufrirás por ello.

Pasa a la acción

Finalmente, hay que pasar a la acción. Sé que cuesta y que necesitamos valor y coraje. Lo que no se aplica no sirve de nada. Dar ese primer paso es lo más difícil, pero una vez lo hayas dado, no pararás.

Muchas personas no pasan a la acción por culpa de su autoestima. A pesar de saber qué es lo que tienen que hacer, son incapaces de hacerlo por sí mismos. A menudo somos capaces de aconsejar a otras personas en su cometido y, es más, lo hacemos bien. Tenemos claro lo que tienen que hacer, cómo y cuándo hacerlo, pero somos incapaces de pasar a la acción por nosotros mismos. ¿Sabes por qué? Pues porque no nos ponemos en valor. Estamos al final de una lista de prioridades en la que creemos que no somos importantes y no merece la pena que seamos felices ni que hagamos nada por serlo.

En otras ocasiones no pasamos a la acción porque sentimos miedo. Sentir miedo es normal. Yo siento miedo. Tengo muchos miedos. El miedo en sí no es malo, ya que nos asegura la supervivencia. De hecho, nuestro cerebro quiere que vivas, pero no le importa tanto si eres feliz o no. Tener miedo es normal, pero gracias a una de tus fortalezas emocionales más importantes, serás capaz de transformar ese miedo en acción. El valor

es la fortaleza emocional que te va a permitir ganar ese impulso que necesitas para poder superar tus miedos.

Para pasar a la acción no hace falta más que un plan de acción, un plan de trabajo. Es importante que trabajes para convertir las buenas intenciones en un plan, para que el paso a la acción sea más sencillo. De nada sirve lo que no se aplica. De nada sirve lo que se planifica y no se ejecuta. Pasar a la acción es la culminación del proceso de cambio que estás viviendo. Pasar a la acción es el requisito necesario e imprescindible para poder sanar tu herida emocional.

La clave para superar la adversidad

Nos enfrentamos a la adversidad de una manera determinante cada día, varias veces al día. Si tienes fortaleza emocional, podrás hacer frente a los retos cotidianos con seguridad. La fortaleza emocional te permitirá vivir con ilusión, tomar las riendas de tu vida y decidir el destino que quieres.

La fortaleza emocional es tu mejor aliada, sin duda. Es por ello que me gusta referirme a la fortaleza emocional como un elemento facilitador y protector de la felicidad. Cuando inviertes en ti, cuando alimentas tu alma, cuando entrenas tu fortaleza emocional, te sientes diferente y eres capaz de ver la vida con una nueva perspectiva. Cuando desarrollas tu fortaleza emocional, te sientes más fuerte y, en consecuencia, valoras la vida con una actitud diferente.

En función de las valoraciones que realices de lo que te sucede, así como de tu experiencia y bagaje, podrás ponderar mejor las adversidades y afrontarlas mejor. Al desarrollar tu fortaleza emocional, ya no te precipitarás en tus conclusiones, ya no adoptarás una actitud tremendista, no caerás en la desolación ni en la autocompasión. Al saberte fuerte, analizarás lo ocurrido y tomarás mejores decisiones, lo cual te pondrá en una mejor posición para afrontar y gestionar el día a día, la vida y la adversidad.

¡Siéntete fuerte! Tienes todo lo que necesitas para superar cualquier reto o adversidad que te proponga la vida. Es más, ya has hecho lo más difícil. Hasta aquí has analizado lo que te ha ocurrido, has entendido lo que te ha pasado y has aprendido de la experiencia. Ha llegado el momento de recomponer lo roto, ya que no tiene sentido que siga así por más tiempo.

No te aisles

No lo vivas solo, no lo vivas en silencio. No te avergüences. A veces nos aislamos para protegernos. Pensamos que, si nadie llega a mi núcleo, nadie podrá lastimarme, pero al aislarme, también estoy evitando tener experiencias positivas y de reconstrucción. Aislarse nunca es la solución. Cuando te aíslas, te debilitas, y esa misma debilidad provoca la sensación de que no podrás superar la adversidad que está

exigiendo de tu mejor versión, de toda tu fortaleza emocional, de tus recursos y habilidades. No construyas un muro para protegerte, ya que lo único que hará será aislarte.

No lo olvides...

- **Tienes todo lo que necesitas para reconstruir tu vida, pero no se activará hasta que no conectes con tu fortaleza emocional.**
- **La fortaleza emocional es la clave para poder superar la adversidad y los retos de la vida.**
- **Cada fortaleza se puede aprender y desarrollar.**
- **Algunas de las adversidades que sufrimos pueden estar causadas por aquellas fortalezas emocionales que necesitamos trabajar.**
- **Para poder superar la adversidad necesitas tomar distancia, pensar diferente y pasar a la acción.**

RECOMPÓN LO ROTO



Sokei no podía reprimir la sonrisa, sabía que no estaba reparando una pieza rota... Su tarea era mucho más elevada, pues lo que estaba haciendo era recomponer el bello cuenco.

¿Reparar o recomponer?

Hay una diferencia entre reparar y recomponer. Una reparación es un acto rápido, incluso de fortuna, en el que intentamos recuperar la funcionalidad de lo roto, sin atender a ningún otro criterio. Pero cuando recompones algo, sabes que el amor y la lección aprendida se funden y crean una nueva pieza, una nueva vida, mucho más fuerte y bella que la anterior.

Vamos a recomponer lo roto, pero vamos a hacerlo centrándonos en lo que queremos, no en lo que hemos sufrido o vivido. Es el momento de mirar hacia delante, levantar la cabeza y fijarnos un objetivo. Aquí la clave está en que mientras nos vamos recomponiendo, vamos definiendo nuestro futuro, nuestros objetivos y nuestras metas, enfrentándonos a nuestros miedos con valor y coraje. Recomponer lo roto es un ejercicio de coraje, ya que significa asumir que puedes volverte a romper.

El miedo a una recaída

Existe la posibilidad de que se repita el mismo sufrimiento, siempre está ahí, pero sabes que tantas veces como te rompas, tantas veces te podrás recomponer de nuevo. Tienes el don de la reconstrucción, la capacidad de regenerarte, de aprender y resurgir de tus cenizas más fuerte y sabio, y esta es la mejor de las motivaciones que puedes encontrar para ganar la seguridad que tanto necesitas.

Las 15 acciones que sanarán tu herida emocional

A continuación, te propongo las 15 acciones que tendrás que realizar para poder recomponerte. Sigue todos los pasos, uno a uno. No te saltes ninguno, ya que lo

importante es que construyas un edificio de cimientos sólidos que te permita reconstruir tu realidad.

1. No huyas de la adversidad

La adversidad siempre estará ahí, esperándote, reclamando tu atención, pidiéndote que la gesticiones; hasta que no te ocupes de ella no desaparecerá. Creemos que el tiempo lo cura todo y nos imaginamos que, en algún momento, por arte de magia, nuestros problemas se solucionarán. Puedes creerlo, sin duda, pero mi mejor consejo es que mientras no ocurra el milagro, te ocupes activamente de solucionar la adversidad.

No niegues lo evidente, no menosprecies lo ocurrido, no banalices las consecuencias de la adversidad. El primer paso para reconstruirte es la aceptación. Deja de huir, párate, date la vuelta y mira a la adversidad cara a cara con la seguridad de quien está decidido a poner un punto y final a una historia de sufrimiento y dolor.

Deja de huir. ¿Por qué huyes? No te distraigas más, no intentes seguir negando lo evidente. Ha llegado el momento de inflar pecho y gestionar la adversidad. Iremos directos a la raíz del problema, tendremos en cuenta las emociones asociadas a la adversidad, pero sobre todo trabajaremos y pensaremos en un plan de acción para aprender de lo ocurrido y salir reforzado del contratiempo que has sufrido.

2. No te aisles

Ante un problema solemos aislarnos, por lo que perdemos la tan necesaria perspectiva. Habla con tus amigos y con tu gente de confianza, pues te podrán facilitar un nuevo punto de vista que expandirá tus horizontes.

La adversidad es una pesada carga que se lleva mejor en compañía. Es posible que creas que estás solo, pero analiza si realmente es así. Recuerdo el caso de un hombre muy afectado por la enfermedad de su hija. Su mujer, al enterarse de que su hija estaba enferma y que tenía la misma enfermedad que su marido, ya que esta era hereditaria, desapareció del mapa, dejándolos a ambos solos. Mi querido amigo cayó en una depresión, nutrida a partes iguales por el cruel abandono de su esposa, por la culpabilidad de saberse transmisor de la enfermedad y por el sufrimiento de su pequeña princesa. Se sintió solo y se aisló. Se centró en la pequeña y se desconectó de todo el mundo. En poco tiempo se saturó. No obstante, seguía aislado, sin querer ver a nadie. Se sentía solo, pero en realidad tenía a un montón de personas que podían y querían ayudarle. Un día le envié un mensaje con el enlace de una asociación integrada por personas que tenían su

misma enfermedad. A regañadientes concertó una cita en la sede de la organización. Esa fue, sin duda, la mejor decisión que tomó durante aquella crisis, ya que en la asociación conoció a gente con su misma problemática, dejó de sentirse solo y empezó a remontar esa situación tan adversa.

No lo olvides, no estás solo. Es posible que te sientas solo, no lo dudo, pero no estás solo. Seguro.

3. No caigas en la impotencia

A veces creemos que no podemos hacer nada y nos olvidamos de que siempre hay un camino, siempre. Cuando caemos en la impotencia, nuestra razón se nubla, nos cuesta más pensar creativamente y las posibles soluciones con las que podríamos contar se ven reducidas a una única alternativa, la huida.

Es posible que te sientas perdido y desbordado, pero de la misma manera que ocurriría en la montaña, cuando estás perdido, lo que no puedes hacer es quedarte quieto esperando a que ocurra un milagro. Si algún día te pierdes en la montaña, mi mejor consejo es que busques una referencia elevada y te dirijas hacia ella. Camina en línea recta, orientado hacia tu punto de referencia y verás cómo tarde o temprano encontrarás algún punto que te permitirá orientarte. Siempre hay una salida, a pesar de que no sea evidente, ni fácil ni rápida. Nunca dejes de buscarla.

4. Una adversidad supone un cambio

Puede que sea un cambio momentáneo de tu realidad, a veces incluso permanente. Acéptalo y dedícate a conocer el nuevo marco, la nueva realidad en la que te encuentras. Busca información, consejos, ayuda de un profesional... Pero actualiza tu marco de referencia. No pretendas seguir haciendo lo mismo que hacías antes de la adversidad. Tu realidad ha cambiado y tienes que actualizar tu manera de proceder ante esta nueva realidad. No puedes seguir haciendo lo mismo, lo cual no implica que tengas que renunciar a tus deseos. La mejor opción, siempre, es adecuar tus intereses, gustos y prioridades a la nueva situación, teniendo en cuenta los condicionantes que han supuesto las consecuencias de la adversidad.

5. Asume que estás frente a un reto

A los retos hay que tratarlos como tales. Si eres capaz de transformar un problema en un reto, estarás activando toda tu fortaleza emocional y la estarás poniendo al servicio de tus necesidades. Un reto siempre es algo positivo y estimulante, mientras que un problema es algo negativo que induce al bloqueo. Sea como fuere, tienes que darle respuesta a la adversidad, y esa respuesta tiene que ser acertada. En tus manos está, así que pasa a la acción.

6. Fija tu atención en el largo plazo

Muchos de los problemas a los que tenemos que enfrentarnos o las adversidades que tenemos que gestionar implican tomar decisiones que son incómodas a corto plazo, pero que, sin duda, tendrán repercusiones positivas a medio y largo plazo. Define cómo quieres verte en un futuro, será la mejor de las motivaciones. Visualízate en un futuro motivador e inspirador. No importa lo que hayas pasado, importa mucho más lo que puedas llegar a hacer, pero para conseguirlo, primero debes sanar tus heridas. Libérate del pesado peso de la culpa, descarga tu mochila y anda liviano hacia tu mejor versión.

7. Centra tu energía en el corto plazo

La gestión de la adversidad requiere de acción inmediata. Da los primeros pasos, toma las primeras decisiones. Es posible que estés desorientado, pero citando al conejo de *Alicia en el país de las maravillas*, cuando no sabes hacia dónde ir, cualquier camino es bueno. Pasa a la acción, toma decisiones, estudia la situación, aprende y actúa. Haz algo, consigue pequeños triunfos y celébralos orgulloso de tus logros. Todo gran viaje empieza por un primer paso, así que dalo más pronto que tarde.

8. Cambia y acepta

Marco Aurelio nos propone que cambiemos aquello que puede cambiarse, que aceptemos aquello que no puede cambiarse, pero lo más importante de todo, que aprendamos a distinguir aquello sobre lo que podemos ejercer un control de lo que no. Afronta la realidad cuando pueda cambiarse, pero de no ser así, lo más sabio es que aceptes lo ocurrido para así poder empezar a construir una nueva etapa.

Recuerdo el caso de una persona que sufrió un accidente que le afectó la movilidad de la mano. Durante mucho tiempo creyó que recuperaría la movilidad. Intentó todo tipo de terapias, acudió a médicos, curanderos y chamanes; se negaba a aceptar que había perdido la movilidad de la mano, y ello no le permitía adaptar su vida a sus nuevas

necesidades. Pero un buen día se dio cuenta de que tenía que cambiar de estrategia. De que era posible que algún día recuperara algo de movilidad en la mano, pero que, en realidad, la probabilidad de que esto ocurriera era muy baja. Se dio cuenta de que tenía que empezar a adaptar su vida a sus nuevos condicionantes y a aceptar que, muy probablemente, su mano se iba a quedar tal cual estaba. Justo en ese momento, después de aceptar lo que no podía cambiarse, centró todos sus esfuerzos en aquello que sí podía modificarse, lo que redundó en una mejora sustancial de su calidad de vida.

Los factores de adaptación

Ante una desgracia o una adversidad, algunas personas desarrollan una serie de factores de adaptación. Cuando se quedan sin dinero, algunas personas roban. Cuando han sufrido, pueden infligir dolor a otras personas de manera cruel. Cuando han pasado hambre, pueden comer en exceso para adquirir reservas por si vuelve a haber escasez. Cuando han estado sin trabajo, pueden trabajar sin ton ni son para evitar que las vuelvan a despedir.

Aunque estos factores de adaptación son aparentemente buenos, en realidad no es así, ya que tan solo permiten una adaptación inmediata. En realidad, no permiten elaborar lo ocurrido, frenan el crecimiento y la resiliencia, nos impiden analizar todo lo que podemos hacer y nos precipitan a la acción sin reflexión.

Te propongo que analices qué conductas estás realizando para compensar tu sufrimiento. Revisalas y valora si tiene sentido seguir manteniéndolas o no.

9. Analiza tu diálogo interno

Hazlo porque es posible que no te esté inspirando confianza. ¿Qué te dices a ti mismo? ¿Cómo estás viendo la adversidad? No existe ninguna razón por la que no puedas ser capaz de afrontar la adversidad, pero hasta que tú no te lo creas y no lo asumas, es posible que no puedas con ella. Si te lanzas a ti mismo mensajes de desconfianza, lógicamente, no podrás reconstruirte.

Párate a analizar cómo te hablas, qué te inspiras y la influencia que tiene en lo que piensas, haces y sientes. Imagínate que convives con un hermano gemelo imaginario que está todo el día contigo, habla todo el rato contigo y te dice aquello que estás pensando. ¿Qué te dice? Haz este pequeño ejercicio y te darás cuenta de lo importante que resulta el modo en el que te comunicas contigo mismo.

10. Transmite serenidad y tranquilidad

Si tienes personas que dependan de ti, transmite serenidad y tranquilidad, ya que es posible que pases un tiempo trabajando en solucionar la adversidad. Además, no olvides que tus hijos, por ejemplo, ni tienen toda la información que tú tienes, ni saben lo que te

pasa por la cabeza, ni pueden predecir lo que ocurrirá; así que, para poder gestionar su ansiedad, lo mejor es que tengan algo de información y te vean sereno, trabajando para gestionar la adversidad. La mejor manera de transmitir serenidad es sintiéndola. Relájate. Sé que puede resultar complicado, pero trata de relajarte y tranquilizarte. La mejor estrategia para conseguirlo es saber que estás trabajando en recomponerte a ti mismo y a tu vida.

11. Toma tus propias decisiones

A veces renunciamos a cosas por otras personas y esta renuncia implica una actitud pasiva y una descarga de responsabilidades. Solucionar una adversidad requiere, sí o sí, tomar decisiones, algunas de ellas incómodas. Mi mejor consejo es que seas tú quien tome las decisiones que van a afectar a tu vida. He podido comprobar cómo, en muchos casos, la adversidad estaba provocada por decisiones no tomadas.

Así que ha llegado el momento de pasar a la acción. En la tercera parte del libro explico con detalle un proceso de toma de decisiones, pero lo esencial es que revises qué papel desempeña en tu decisión el miedo, el deseo y la comodidad, ya que estos elementos pueden estar condicionando el resultado de tus acciones.

12. Cultiva el optimismo

No te confundas, una actitud optimista no tiene nada que ver con una actitud ilusa. Una persona ilusa cree que todo se solucionará por arte de magia, mientras que el optimista sabe que puede ser parte de la solución del problema y que es capaz de dar respuesta a las adversidades que vaya sufriendo. Es posible que el pesimismo y el abatimiento llamen a tu puerta; incluso más de una vez. El pesimismo siempre está al acecho, esperando cualquier oportunidad para colarse en tu vida y tomar el control de tus pensamientos. Invita al pesimismo a que se marche, a que te deje en paz, a que busque otros lares en los que instalarse.

Racionaliza lo que está ocurriendo; en realidad, no sabes cómo va a ser el futuro. No tienes el don de predecirlo, por lo que no lo intentes. Pero si lo haces, no te decantes por un futuro negativo y pesimista. En todo caso, siempre es más alentador predecir un futuro optimista.

13. Trata la adversidad como una oportunidad para aprender y reorientar tu vida

A veces la adversidad es fruto de la mala suerte, pero a veces es la consecuencia de algunas acciones, esquemas o ideas. Quizás ha llegado el momento de replantear la forma en la que estás viviendo y tomar algunas decisiones. En el día a día no nos damos cuenta, pero adoptamos un sinnúmero de conductas tóxicas, asumimos un sinnúmero de riesgos innecesarios y tomamos un montón de malas decisiones. Si conseguimos vivir de una manera más consciente, estaremos eliminando gran parte de estos «sin sentidos». Exacto, aquí está la clave, en analizar qué sentido tiene lo que estoy haciendo, pensando, sintiendo. Es posible que la adversidad que estás viviendo haya sido la primera de las señales de que tienes que revisar los «sin sentidos» de tu vida y ponerte manos a la obra para reorientarla.

14. Encuentra una salida para tus emociones

Esto es necesario para descargar la tensión y recobrar fuerzas. Regénate, pues la guerra contra la adversidad no se gana en una única batalla. Crea oportunidades para experimentar emociones positivas, ya que te permitirán regenerarte y recuperar la perspectiva que tanto necesitas. Gestiona el sentimiento de culpa si aparece. No es tan importante si tienes la culpa de lo que ha pasado o no como si estás dispuesto a gestionar lo que ha pasado y a aprender de lo ocurrido. Escribe, charla o dibuja, pero no te quedes con lo que sientes. Es posible que la lucha sea larga, así que cómetela poco a poco, incluye momentos de descanso y momentos de gozo. Busca emociones positivas que compensen las negativas que estás sintiendo.

15. No asumas ningún riesgo innecesario

Sé prudente. A menudo nos ofuscamos en salir de la adversidad y, sin darnos cuenta, damos por válida la primera opción que nos pasa por delante. Somos capaces de agarrarnos a un clavo ardiendo. Cuando estás sufriendo, cualquier salida es buena. Pero no te confíes, cualquier salida no es válida. Piensa que estás en una situación de carencia y de alta activación emocional. Posiblemente, tu capacidad para razonar esté afectada, por lo que es importante que valores muy cuidadosamente cada decisión que vayas a tomar. Reflexiona y analiza, pero de la misma manera, cuando sea necesario, no lo dudes y sé valiente, que no temerario. A veces no queda otra que asumir un riesgo. Si es así, adelante. Pero discrimina muy bien cuándo te estás precipitando y cuándo tienes que arriesgarte.

Hasta aquí los quince pasos que van a permitirte recomponer tu herida y superar las adversidades. En la tercera parte del libro podrás verlos aplicados a diferentes casos reales.

Cuestión de paciencia

Recoger todos tus pedazos y recomponerte después de tanto sufrimiento no va a ser cosa de un día; vas a tener que perseverar. Lo mismo que cuando hacemos una dieta, ya que no se pierde peso en un día. Tampoco se entrena para correr un maratón en un día; nadie construye una casa en un día... Los grandes logros requieren tiempo, así que revisa tus expectativas y desarrolla la paciencia.

La estructura del dolor explica los daños causados

La propia agresión que has sufrido determina el número de piezas que deberás recomponer. Imagínate que son las siete de la mañana y te acabas de levantar. Te has preparado una taza de café con leche y te diriges al comedor a desayunar tranquilamente mientras lees la prensa. Cuando vas a dejar la taza en la mesa, cometes un error de cálculo y se cae al suelo de parquet, que amortigua el golpe. Ahora imagínate la misma escena, pero esta vez la taza cae en un suelo de fría piedra. Una vez más, imagínate que has dado un traspie y la taza ha salido volando varios metros, de forma que ha esparcido su contenido por encima del sofá, ha rebotado contra la pared por encima de la altura de tu cabeza y se ha caído al suelo de piedra. A pesar de que en un primer momento la explicación del suceso es la misma (se me ha caído la taza de café), su resultado y sus consecuencias no tienen nada que ver, por lo que la recomposición de lo ocurrido será muy diferente según el caso. En el primer caso bastará con recoger el café con leche vertido sobre el suelo; en el segundo caso también, pero tendremos que añadir una taza rota a nuestra colección, y en el tercer caso tendremos que añadir, además, una pared por pintar y un sofá por limpiar.

Así que escucha los consejos que te puedan dar, pero siéntete seguro para desestimarlos, ya que posiblemente la estructura de lo que has vivido puede implicar que tengas que recomponerte de una forma distinta a la de la persona que te está aconsejando con la mejor de sus intenciones.

No tapes el dolor

Nos parece que quien sufre es débil. La sociedad juzga a la persona rota y la marca con una gran «X», como si fuera incapaz de redimirse de su sufrimiento. Aquel que sufre es señalado con el dedo por una multitud de personas que también están sufriendo, pero que no quieren demostrarlo. Cuando señalas el dolor ajeno y lo tildas de debilidad, parece que estés convenciéndote de tu propia grandeza, pero en realidad no es así.

No escondas tu dolor, no te avergüences de sentirlo. No eres débil, en absoluto. Al contrario, eres más fuerte que aquellos que te tachan de pusilánime. Deja de querer ignorar aquello que está reclamando tu atención. Sé que es más fácil distraerte, sé que tienes muchos recursos para mirar hacia otro lado, pero tienes que parar y dejar de tapar el dolor, tienes que ir a la base y recomponer lo roto.

Nos sentimos incompletos y buscamos lo que nos falta, preocupados por su ausencia. ¡Qué errados estamos! El problema es que pretendemos callar ese dolor con posesiones, logros, triunfos y estatus; pero hasta que no aceptemos un cambio de paradigma, no dejaremos de sufrir. Nuestra naturaleza no es estar completos algún día, sino que es ir tomando decisiones, conectar con nuestra fortaleza emocional y disfrutar del momento presente.

No lo olvides...

- **No huyas de la adversidad.**
- **No te aisles.**
- **No caigas en la impotencia.**
- **Una adversidad supone un cambio.**
- **Asume que estás frente a un reto.**
- **Fija tu atención en el largo plazo.**
- **Centra tu energía en el corto plazo.**
- **Cambia y acepta.**
- **Analiza tu diálogo interno.**
- **Transmite serenidad y tranquilidad.**
- **Toma tus propias decisiones.**
- **Cultiva el optimismo.**
- **Trata la adversidad como una oportunidad para aprender.**
- **Encuentra una salida para tus emociones.**
- **No asumas ningún riesgo innecesario.**

EMBELLECE TUS CICATRICES



Sokei recorrió con su dedo todas y cada una de las cicatrices de su cuenco, caminos de oro puro que mostraban el valor de su creación recompuesta.

Tengo el cuerpo repleto de cicatrices. No podría decir la cantidad de puntos de sutura que me han dado, un día perdí la cuenta. No puedo decir a qué corresponde cada cicatriz, pero no me avergüenzo de ninguna. Todas y cada una de mis cicatrices forman parte de un accidente o de una negligencia. Todas me han enseñado algo. He aprendido de todas y cada una. Algunas tienen más de treinta años de antigüedad, otras apenas unos pocos años.

Recuerdo una de esas cicatrices, en la cabeza. Hasta hace poco era una cicatriz íntima, pero ahora, con el pelo que poco a poco voy perdiendo, se ha vuelto pública. El origen de la cicatriz se remonta a un juego de niños en unos campamentos de verano. Cada noche jugábamos a cazar la bandera del otro equipo. Repartidos por la montaña, teníamos que evitar a toda costa ser iluminados por la linterna de un contrincante. Pues bien, no recuerdo nada más que ver a un niño del equipo contrario, dar un salto literalmente al vacío y quedar tendido en el suelo inconsciente; no sé cuánto tiempo pasé así. Lo cierto es que con aquella cicatriz aprendí que no podía saltar con tanto ímpetu sin saber cuál iba a ser el terreno en el cual aterrizaría. Esa conclusión no vino sola, sino que poco a poco la fui madurando. Cada día, durante el tiempo que duraron las curas, tenía un tiempo para pensar en ello y aprender una lección.

Tengo otra cicatriz importante, una muy grande que me ocupa un tercio de la espalda. Ésta me la hice en una caída en bicicleta, no hace muchos años. Recuerdo a mi mujer curándomela mientras mi hija dormía en su cuna. Cada día, mientras me la curaba, analizaba lo ocurrido. En definitiva, todo pasó porque decidí salir en bicicleta de montaña sin las gafas graduadas, y sin ellas no veo. Así de simple. Ocurrió que se me rompieron y estuve un par de semanas sin gafas de sol graduadas. Y un mal día sobrevaloré mis propias capacidades y decidí salir en bicicleta por la montaña sin las gafas, y ocurrió lo que tenía que ocurrir, que me caí.

Con todas y cada una de mis cicatrices he aprendido algo. El sufrimiento nunca ha sido en vano, siempre lo he aprovechado para crecer. Pero no pienses que solo tengo cicatrices en mi cuerpo, sino que también las tengo en mi corazón. Los psicólogos también somos personas; es más, somos personas con una sensibilidad especial y un título. Bueno, algunos tienen el título, pero carecen de esa sensibilidad... El caso es que yo, como el más común de los mortales, he sufrido.

Soy una persona muy sensible y empática, lo cual es una gran ventaja en mi profesión, pero soy un pequeño campo abonado para que el sufrimiento campe a sus anchas. He sufrido de niño, de adolescente, de joven y de adulto. He sufrido en mi vida privada, familiar y profesional. He sufrido al tratar de ayudar a una niña de cuatro años de edad violada por su padre, he sufrido con todos y cada uno de mis clientes que están sufriendo y he sufrido por algunos giros dramáticos de mi vida, posiblemente los mismos que hayas sufrido tú.

Pero puedo decir que todas y cada una de esas heridas de mi alma han cicatrizado. No ha sido casualidad. Yo mismo he sido el principal artífice de la cura de mis heridas. Las he limpiado, saneado, desinfectado y curado. De la misma manera que tienes que ser exhaustivo en la desinfección de una herida física si no quieres que se infecte, tienes que serlo con las heridas emocionales.

A menudo he tenido que abrir más la herida, sanearla en profundidad, analizar el motivo por el que me estaba doliendo y soportar el dolor del necesario alcohol que todo lo cura, pero que escuece. En alguna ocasión no he podido curarme yo mismo, y ha sido entonces cuando he contado con la inestimable ayuda de Núria, mi pareja. Ella me ha dado perspectiva, me ha soplado cuando me escocía el desinfectante que tenía que aplicarme, ha sido quien me ha dado la mano mientras mi corazón cicatrizaba poco a poco.

Tampoco siento vergüenza de las cicatrices que tiene mi alma. Ninguna de ellas ha sido gratuita. Todas ellas me han enseñado algo que tenía que aprender. Sin embargo, para aprender del dolor hace falta una buena dosis de humildad, un buen análisis, cierta distancia y mucha perspectiva.

Si me dices ahora mismo que no tienes ni una sola cicatriz en tu cuerpo o en tu alma, tendré que acusarte de contar la peor de las mentiras, la del autoengaño. Cuando hablamos de heridas y de cicatrices, el autoengaño es mal consejero. Quizás creas que ya has limpiado bien la herida, que es inevitable que se infecte o que el tiempo la curará sin más. Pero te invito a que revises esas falsas creencias y a que no dejes tu salud y tu cura en manos del azar.

Quizás ahora, después de haber aprendido en qué consiste el antiguo arte del kintsukuroi, sea un buen momento para revisar tus cicatrices y heridas. Si te sigue doliendo una herida del pasado, es porque todavía no ha cicatrizado, así que, lo siento

mucho, pero se te gira trabajo. ¿Nos ponemos a sanear viejas heridas aún por cicatrizar?

Es posible que hayas sufrido mucho en el pasado. Es posible que, durante mucho tiempo, el dolor te haya acompañado día y noche. Sé lo que es pasar en mi propia piel una noche en blanco con un dolor que te oprime el alma. Sé lo que es tener que sonreír cuando tu garganta está seca por un nudo que la estrangula sin cesar. Sé lo que es tener que secarse las lágrimas, sacudirse el polvo y volver a la palestra con la mejor de tus actitudes.

Hay dolores que se cuelan en tu mundo y no te permiten ni pensar, ni dormir, ni vivir. ¿Qué podemos hacer ante tanto dolor? No hay ninguna investigación sólida al respecto, así que voy a permitirme hablar desde mi experiencia personal, avalada por mi experiencia profesional, en la que he ayudado a miles de personas con sus respectivos sufrimientos.

Cuando todo te duela, lo mejor que puedes hacer es construir. Construye. Crea. Necesitas un proyecto para gestionar el dolor del pasado e incluso transformarlo en bellos recuerdos. Cuando consigues cierta perspectiva, cuando has conseguido poner distancia emocional, justo en ese momento serás capaz de reinterpretar lo que te ha ocurrido y embellecer las cicatrices.

Focalízate en construir una nueva realidad, tu realidad. Abandona la coraza que te limita, muda tu piel quemada y desgastada, deja que el pasado sea pasado y empieza a construir una nueva realidad en la que tú eliges la vida que quieres tener y cómo te quieres ver. Construir esa nueva realidad requerirá esfuerzo, pero hacerlo es más que necesario.

Una persona extraordinaria

Hace poco conocí a Lary León. Ambos éramos ponentes del prestigioso congreso sobre bienestar y felicidad que organiza la revista *Objetivo bienestar*. He de confesar que me enamoré de su energía, de su vitalidad, de su ejemplo y, muy especialmente, de su capacidad para construir la realidad que ella quería.

Lary nació sin brazos y sin una pierna. No era una persona normal. Pero ¿acaso hay alguien normal? Ciertamente es que nos intentan normalizar una y otra vez, y con muchas personas lo consiguen... Pero ¿quién es «normal»? ¿Las personas que hacen cosas normales? ¿Y qué son las cosas «normales»?

Lary hace un montón de cosas normales. Se peina, se pinta la raya de los ojos, se maquilla, escribe e incluso dirige un canal en la Fundación Atresmedia. Se levanta por las mañanas y va a trabajar. Incluso come como el resto de la gente. Entonces, si Lary hace cosas normales, ¿es una persona normal? ¡Pues no! No es una persona normal. Lo sigo creyendo y afirmando a pesar de todo el empeño que ella misma pone en calificarse como tal. Lary es una persona extraordinaria, que ha trascendido a su realidad y ha sido capaz de crear una nueva realidad mucho mejor que la que le esperaba. Construyó esa nueva realidad siendo muy niña. Es más, esa nueva realidad le permitió ganar la perspectiva necesaria para reinterpretar su vieja realidad. A Lary le gusta pensar que es la reencarnación de una sirena, que sus brazos son las aletas y su pierna, la cola.

¿Te he dicho ya que nos tomamos la vida demasiado en serio? Pues sí, no hace falta que construyas una explicación veraz y detallada. Juega con el humor, que te permitirá conservar fuerzas para lo realmente importante. Nunca pierdas el sentido del humor, ya que permitirá conservar la distancia necesaria para poder analizar lo que te ocurre con cierta perspectiva.

Querida Lary, agradezco el día en que nuestros caminos se cruzaron, ya que, como tú, creo que estás

Ya no eres un niño abandonado

Pero volvamos al niño ignorado. Si este es tu caso, has de saber que tienes la clave para ayudar a miles y miles de niños que están creciendo en situación de abandono emocional. Ya no eres un niño abandonado. Aquellos tiempos pasaron. Es más, en realidad no eras un niño abandonado, sino un niño que tuvo que conectar con su fortaleza emocional para poder crecer sano y equilibrado.

Tu historia no es la de un niño, sino la de un héroe. Eres un claro ejemplo de superación y autonomía, y esta es la imagen que debes tener de ti mismo. Has tenido una serie de vivencias que te han permitido superarte y desarrollar tus mejores virtudes. Es en la adversidad cuando vemos lo que realmente somos y podemos llegar a ser. ¿Te imaginas a cuántas personas puedes ayudar con tu testimonio?

¿Y qué ocurre si eres una mujer maltratada? Constrúyete una nueva realidad. Ya no eres una mujer débil maltratada por un infame ególatra. Eres una mujer libre que ha sido capaz de soportar las peores blasfemias, que las ha superado y que ha salido reforzada de una situación sumamente compleja.

¿Y si eres una persona afectada por una enfermedad o una discapacidad? Pues eso, eres una persona afectada por una enfermedad o una discapacidad, no un enfermo, ni un discapacitado. No vincules tu identidad a una condición física o temporal. Eres mucho más que tu enfermedad, mucho más. No obstante, hasta que tú mismo no lo creas, no podrás trascender esa realidad que te limita para poder crear una nueva realidad, la que te permitirá crecer y vivir plenamente.

Hay tantos mundos como personas. Cada persona crea su propio mundo, su propia realidad. Creamos nuestro propio escenario y le damos sentido a la realidad en función de nuestros miedos e intereses. Pero a veces, algunas personas se empeñan en construirnos y obligarnos a vivir en su mundo, y nosotros nos lo creemos y vivimos allí, sin saber que podemos construir nuestro propio mundo, nuestra propia realidad, en cualquier momento.

No lo olvides. No existe «el» mundo. Existe tu mundo. Mi mundo. Su mundo... Hasta que no seamos capaces de crear nuestro mundo, el mundo de todos, no podremos entendernos.

Cuando los recuerdos duelen

Posiblemente ya hayas construido una nueva realidad en la que puedes ser tú, la verdadera persona que eres, en vez de aquella que te han hecho creer que eres. Sé que la has construido no sin esfuerzo. Por fin has reconstruido tu vida y has saneado tu dolor. Tu herida ha cicatrizado y ha dejado una bella muestra de tu fortaleza emocional.

Tu vida transcurre con normalidad hasta que, de repente, te llega un input de tu vida pasada, de aquella que te limitaba y te condicionaba. Vives la mar de feliz, lo tuyo te cuesta, pero es posible que la visión de una persona o el recuerdo de un hecho te devuelva de nuevo a la realidad pasada que viviste. Es posible que vuelva algo que dabas por enterrado. A veces, los recuerdos se cuelan en nuestra vida sin pedir permiso. Una mirada, una fotografía, una conversación o un gesto pueden transportarnos a aquella época en la que tanto sufrimos. A veces llama a la puerta un flash de lo vivido, una realidad cruel y dura que viviste durante mucho tiempo. No pasa nada; atiéndelo, interprétalo y vuelve a acompañarlo hasta la salida. No le tengas miedo. No lo evites. No creas que has dado un paso atrás. Piensa que nuestro cerebro percibe cosas de las que nosotros no somos conscientes. Nuestro cerebro nunca deja de funcionar, e incluso a menudo tiene muchos procesos discurriendo en paralelo.

Es posible que en algún momento te encuentres cara a cara con la persona que te hizo sufrir. Estate preparado, ya que puede ocurrir en cualquier momento. Es normal sentirse nervioso ante la visión del maltratador que nos torturó, pero de la misma manera que podemos sentir esa tensión, sabemos que hemos sido capaces de salir de su círculo de influencia y que no nos puede hacer nada.

Cuando sientas inseguridad, mírate las cicatrices, pues te proporcionarán la seguridad que necesitas. No has estado trabajando arduamente en ti para que ahora se vuelva a abrir de nuevo una vieja herida. Cuando te encuentres cara a cara con la persona que infligió dolor, no agaches la cabeza, no bajes la mirada, no cambies de acera. Tan solo sigue andando, con la cabeza bien alta, con la seguridad de quien ha sido capaz de superar la adversidad, de recoger sus pedacitos y recomponerse. Camina con la espalda bien erguida y el pecho inflado. Tuyo es el honor de la superación, nadie te lo puede quitar. Y cuando pases por delante de esa persona, ignórala o salúdala. Haz lo que te venga en gana, pero hazlo sabiendo que no estás haciendo nada malo y que, hagas lo que hagas, ya no eres la misma persona que el otro conoció.

Tu rotura ha dejado una huella, sin duda, pero ello no significa que no esté liquidada. Que vuelvan recuerdos o que veas a determinadas personas no debe hacerte sentir débil.

Embellece tu cicatriz

No te avergüences de tu cicatriz. No la tapes. No la escondas. Al contrario, embellécela,

ya que en ella tienes la mejor muestra de tu fortaleza. Los maestros kintsukuroi no disimulan las cicatrices de las obras que les llegan para ser reparadas. Es más, no solo no tienen el más mínimo interés en disimularlas, sino que las resaltan con materiales nobles como el oro o la plata.

Una pieza de cerámica que se ha roto es una muestra viva de su fragilidad. Una pieza de cerámica que se ha recompuesto disimulando los pedazos que se han unido es una pieza que no nos está mostrando todo su valor; el valor que reside en su capacidad para reconstruirse tras la adversidad. Los maestros kintsukuroi son conscientes de ello y quieren respetar el principal valor de una pieza reconstruida, su cicatriz. A veces, las cicatrices son inevitables, pero depende de ti que las trates con respeto y que las embellezcas.

Nuestras cicatrices embellecidas nos dan la fuerza necesaria para seguir viviendo en el mundo que queremos, en el mundo que hemos elegido y construido. A veces nos podemos sentir perdidos, desilusionados, faltos de coraje o simplemente cansados. Es comprensible. Construir una nueva realidad no es fácil, máxime cuando estás agotado por el dolor que has estado sufriendo.

No lo olvides, en tu cicatriz, en la muestra de tu fortaleza encontrarás el anclaje que necesitas ante tanta locura. Busca en tu cicatriz embellecida el impulso que necesitas, la energía que te caracteriza, el valor que siempre has tenido.

Transforma tu dolor en pedagogía

Me encanta anunciarte que, al hablar de una adversidad, no todo son consecuencias negativas. Te han herido. Sé que no lo has elegido y que no has hecho nada para merecerlo. ¡Qué más da! Lo importante es que has sufrido, pero a la vez has sido capaz de superar ese sufrimiento. Has superado el dolor y has podido reconstruir tu vida. No sin esfuerzo. Lo sé.

Tu herida ha dejado algunas secuelas, pero no todas ellas tienen por qué ser negativas. Te han herido, y eso te permite ser más sensible y entender mejor a otras personas que también han resultado heridas. Te animo a que transformes tu dolor en pedagogía, dado que puedes dar lecciones, muchas lecciones. Te rompiste y te reconstruiste, tus cicatrices son el mejor ejemplo a seguir. Eres un ejemplo real de superación. A veces nos fijamos en personas que han superado grandes dramas y dificultades, y al compararnos con ellas, nos vemos pequeñitos.

Un alpinista reputado

Recuerdo mi participación en unas jornadas de psicología y rendimiento deportivo. Mientras esperaba mi turno, escuché atentamente el testimonio de un alpinista que había superado innumerables problemas y

adversidades. Durante la cena posterior a la jornada, uno de los asistentes debatía acaloradamente con otro: «Fulanito es un superhombre, fíjate cuantos problemas ha superado, es todo un ejemplo de superación».

Su afirmación era parcialmente cierta, pero lamento disentir profundamente de sus argumentos. Fulanito había elegido libremente y en plenas facultades mentales exponerse voluntariamente a la adversidad. Para mí no era un ejemplo válido de superación, lo siento. Más claro no puedo ser. Y no lo era principalmente por dos motivos. Primero porque su aventura estaba preparada, planificada y organizada de manera voluntaria, por lo que era completamente artificial y no dejaba de ser una situación de laboratorio más o menos controlada. Fulanito, una vez preparado, planificado y equipado, se enfrentó a las adversidades que él mismo había elegido. De la misma manera, en el momento en que él mismo hubiera deseado, podría haber abandonado su lucha sin mayores consecuencias que el enfado de alguno de sus patrocinadores. La segunda de las razones es que el reputado alpinista, en pleno discurso motivador, no estaba haciendo más que convertir consecuencias previsibles en adversidades. Es decir, que te pille una tormenta de nieve en la montaña no es una adversidad, es algo más que previsible. Asimismo, que no puedas dormir a más de cinco mil metros de altura no es un problema, sino algo más que previsible y esperable, una consecuencia incómoda de una aventura programada. Así, si confundimos las consecuencias incómodas de nuestros actos intencionados con una adversidad nos estamos equivocando mucho.

Basta ya de verte pequeñito y de creer que no puedes aportar nada a las personas que te rodean. Todos tenemos una misión en la vida. Todos estamos aquí por algo. Todos tenemos que darle un sentido a nuestra vida. Pero no olvidemos que la vida puede tener más de un sentido o incluso diferentes sentidos en diferentes etapas vitales.

¿Cuál es el sentido de tu sufrimiento? Pues, a bote pronto, como mínimo dos diferentes. Para empezar, tu sufrimiento te ha hecho más fuerte, que no más insensible. Ahora estás más preparado para vivir. Te conoces mejor, has crecido y tienes más recursos. Pero no solo eres más fuerte, sino que ahora mismo eres capaz de enseñar a otras personas a ser fuertes como tú.

No necesitamos tocar el fuego para saber que podemos quemarnos. No necesitamos meter un pie en un lago de montaña para saber que el agua estará helada. Asimismo, no necesitamos pasar por determinada adversidad para ganar en fortaleza. Tu experiencia es un valioso recurso para quienes te rodean. En primer lugar, porque les puedes proporcionar herramientas para que aprendan a identificar qué les puede ocurrir incluso antes de que les llegue a ocurrir. Tienes mucho que aportarles, como enseñarles cuáles son los indicadores de que algo va mal antes de que sea demasiado tarde o de que se complique la cosa todavía más. Pero también puedes enseñarles a gestionar, afrontar y recuperarse de una adversidad, siendo el ejemplo cercano que demuestra que no necesitas ser un superhombre para poder superar el más grande de los dolores.

Sabes que hay futuro y que hay esperanza. Tú eres un ejemplo claro y real. Te animo a que embellezcas tus cicatrices dando lecciones de resiliencia y de superación de la buena, de la real, de la cotidiana.

Transforma tu dolor en arte

Algunas personas afirman que el arte nace de la sublimación del dolor sufrido por el artista. Podríamos enumerar una larga lista de artistas que han encontrado en el arte la manera de superar su dolor, empezando por Frida Kahlo y acabando por el propio Salvador Dalí. El arte, sea cual sea su expresión, es una excelente herramienta para plasmar aquello que las palabras no pueden. Cuando estamos inmersos en un proceso creativo plástico, ganamos la distancia necesaria para poder adoptar una nueva perspectiva que nos permita analizar el dolor que estamos sintiendo.

El taller de los jueves

En el año 2009, Núria, mi mujer, diseñó y programó unos «talleres terapéuticos» para personas afectadas de parkinsonismo. El objetivo no era otro que proporcionar herramientas para poder gestionar la enfermedad, así como gestionar emociones positivas que permitieran mitigar o compensar las emociones negativas causadas por la enfermedad.

Recuerdo con especial cariño una reunión con mi mujer en la que estábamos tratando un tema que nos preocupaba a ambos: la incapacidad para manifestar las emociones que sentían algunos de los asistentes. La edad de los asistentes era elevada; la media rondaba los setenta años de edad. Muchos de los participantes eran hombres, así que trata de imaginarte a un hombre de setenta años tratando de manifestar ante un grupo de unas veinte personas sus emociones más íntimas. ¡Imposible!

Pero lejos de desistir de nuestra empresa, y siendo conscientes de la importancia que tiene ponerle nombre a las emociones que estamos sintiendo, Núria tuvo una brillante idea: «¡Ya sé! —dijo—. ¡Si no pueden hablar de sus emociones, que las dibujen!». Dicho y hecho. Ese mismo jueves nos presentamos con un rollo de veinte metros de papel, pinceles y témperas dispuestos a revolucionar, una vez más, el famoso taller de los jueves. Empapelamos todas las paredes, dispusimos platos con pinturas de diferentes colores y repartimos pinceles de diferentes tamaños por toda la sala.

El resultado fue realmente emocionante. Los diferentes asistentes quedaron absortos en la tarea y dieron una salida artística a su dolor, sus emociones y sus inquietudes. Había quien dibujaba una espiral negra, quien dibujaba el mar o quien simplemente mezclaba colores. No importaba lo más mínimo la calidad artística, las proporciones o la belleza de los dibujos. No importaba si eran bonitos o feos. Lo que realmente nos importaba es que fue la excusa para poner sobre la mesa las diferentes emociones que sentían los asistentes a partir del análisis de los dibujos que realizaron.

Pero ¿y si yo no soy un artista? No me digas que te has formulado esta pregunta. ¡Pues muy mal! ¿Te das cuenta de que estás emitiendo un juicio negativo sobre tus capacidades y virtudes? ¿Qué es el arte? No hay nada más libre que la valoración de lo que es arte. Si no me crees, no tienes más que pensar en obras de arte contemporáneo, clásico o *street art*. El arte es tan variado y variopinto como lo pueda ser el artista. Pinta, dibuja, cose, diseña o crea. Me da absolutamente igual la disciplina que elijas, pero crea arte. Dibuja sin preocuparte de las proporciones o de si es bonito o feo. ¡Crea arte abstracto!

Escribe. Escribir es uno de los ejercicios más terapéuticos que puedes realizar por muchos motivos. Para empezar, cuando escribes, estás poniendo en orden todas tus ideas, inquietudes y problemas. Escribir libera el alma y la mente. Al plasmar sobre el

papel lo que tienes en la cabeza y en el corazón, el efecto de descarga es inmediato.

Construye. Vete a la playa con un cubo, una pala y una espátula, y empieza a hacer construcciones de arena. Dibuja y pinta mandalas, cógele prestado el Lego a tus hijos y empieza a construir algo, lo que sea. Sal a una tienda de manualidades y compra lo que te apetezca. Empieza a hacer ganchillo. Diseña joyas. Crea collares y pulseras de abalorios y regálaselas a tus amigos. Poda artísticamente el seto del jardín. Planta un parterre con flores de colores. Arma un puzle o completa un *collage*. Dedícate a hacer pasteles y repostería, papiroflexia o marquetería. Introdúctete en el modelismo, diseña ropa, crea tus propios vestidos o tiñe camisetas. ¡Qué más da! Haz lo que te venga en gana, siempre y cuando te estimule y te llene.

Dale salida a tu dolor mediante la expresión artística. Transforma tu dolor en algo bello. Embellece tus cicatrices para que cada vez que las mires te sientas más fuerte y más seguro.

No lo olvides...

- **Lo importante no es si has sufrido o no, sino que has sido capaz de superarlo.**
- **Una cicatriz nos recuerda que hemos sido fuertes.**
- **De todas tus cicatrices puedes aprender algo y transformarlo en una enseñanza para las personas que están sufriendo como tú.**
- **Transforma el dolor en arte.**
- **Construye una nueva realidad.**
- **No te avergüences de tu cicatriz.**

TERCERA PARTE

BIZEN-YAKI, EL ARTE DE PERSISTIR



Somos animales de costumbres. No nos encontramos cómodos con nuestra increíble capacidad de adaptación, ni con nuestra capacidad para crear las circunstancias que queremos, ni con la capacidad que tenemos para vivir nuestro propio sueño, ni con la extraordinaria capacidad de regenerarnos y reconstruirnos. Preferimos vivir anclados en la costumbre, en un hábito que hemos interiorizado en lo más profundo de nuestra alma, que se ha convertido en una rutina, en un ancla en medio de un mar de incertidumbre, en un faro que nos indica los peligros del mar de lo desconocido. Una costumbre que nos proporciona una aparente seguridad ante la creencia de que somos frágiles y limitados.

Creamos nuestra realidad a partir de lo que pensamos. Nuestro cerebro, nuestro más preciado recurso, nuestro mejor aliado, procesa millones de datos continuamente sin que nosotros seamos conscientes de ello y, a partir de esos datos, nos dicta actos, emociones, decisiones, fantasías, sueños, deseos y miedos. Nuestro cerebro toma decisiones por nosotros, miles al día, sin nuestro consentimiento. Esas decisiones determinarán nuestra realidad, nuestra vida y nuestro futuro... y nosotros sin saberlo.

Pensamos a partir de lo que percibimos. Nuestros sentidos captan toda la información que quieren y la envían a nuestro cerebro para que la procese, la gestione y tome las mejores decisiones posibles. Sí, has leído bien, he dicho «la que quieren». No, no es un error que se nos haya pasado a mí y a todo el equipo de correctores del libro. Nuestros sentidos captan lo que quieren, bueno lo que el cerebro quiere.

La atención selectiva es un proceso perceptivo muy estudiado. Tenemos millones de estímulos frente a nosotros y como no los podemos procesar todos, nuestro cerebro proporciona una jerarquía de prioridades a nuestros sentidos. Primero damos preferencia a todo aquello que tiene que ver con nuestra seguridad, y una vez sabemos que tenemos un mínimo de seguridad garantizada, seguimos filtrando lo que percibimos en función de nuestros intereses, prioridades, creencias, miedos y deseos. Si acabas de dejarte barba, prestarás atención selectiva a hombres con barba; si estás embarazada, verás más embarazadas por la calle; si quieres cambiarte el coche, no harás más que ver el modelo

que desees por la calle; si crees que hemos venido a este mundo a sufrir, no harás más que ver almas sufrientes por la vida; si crees que tienes que ser una persona abnegada a las circunstancias, no harás más que ver oportunidades para desarrollar tu abnegación, y así podríamos llenar páginas y páginas con una larga lista de ejemplos.

Nuestra percepción no es ingenua, en absoluto. Requiere de un marco de prioridades, pero a partir de ahí se dedica a elegir aquello que más encaja con la idea que tiene de la realidad, con lo que cree que más valorará nuestro cerebro y con aquello que cree que nos será de más utilidad. Nuestra percepción es un proceso complaciente y sumiso que filtrará la realidad para agradar al gran jefe central, al órgano que lo controla todo, al cerebro que todo lo rige. Nuestra percepción no es neutra, ni creativa, ni autónoma. No es ni más ni menos que un instrumento al servicio de nuestro cerebro y de sus intereses.

Pensamos también a partir de lo que sentimos. De repente sentimos un escalofrío en la espalda y nuestro cerebro (de nuevo, nuestro cerebro) decide transformar ese escalofrío en miedo, y ese miedo, ese sentir que ha nacido a partir de una sensación física, le proporcionará un marco de referencia a nuestra percepción y a nuestros pensamientos. Lo que antes eran sombras en la noche, ahora se convierten en terribles amenazas; lo que antes eran ruidos normales de una casa, ahora se convierten en posibles peligros; donde no había más que paz, ahora solo hay temor y miedo.

Todo lo que sentimos nace de un estímulo que lo provoca, a pesar de que en muchas de las ocasiones ni tan solo sabemos qué es lo que ha despertado esa emoción que ha secuestrado nuestra calma y nuestra paz. A veces es un estímulo interno. Basta con un imperceptible dolor de oído o con una digestión pesada para ponernos de mal humor. A veces es un agente químico. Una pequeña dosis de cafeína será suficiente para provocarnos desasosiego e inquietud. No olvidemos que nuestra mente reside en un cerebro que a su vez reside en un cuerpo que lo baña en sangre y que lo nutre.

A veces basta con imaginar algo para despertar la más intensa de las emociones, como en el caso de los celos en una pareja. En realidad, ignoramos qué está haciendo nuestra pareja, pero imaginárnosla con otra persona es suficiente como para descompensar todo nuestro equilibrio. Pues sí, como ya has adivinado, también pensamos a partir de lo que imaginamos. A veces nuestro cerebro confunde lo imaginado con lo real. Y eso le ocurre con más cosas. Solemos confundir un hecho con una opinión, una fantasía con un pronóstico, un miedo con una amenaza real.

A veces nos empeñamos en ignorar las señales de alarma que nos lanza el cerebro y nos empeñamos en engañarle a toda costa, haciéndole creer que ocurrirá lo que deseamos, lo que queremos, lo que imaginamos o lo que tememos. ¡Qué más da que sea real o no! Una vez que le hemos dado un marco de referencia a nuestro cerebro, él empezará a pensar de una manera acorde a nuestras creencias, imaginaciones o prioridades.

Pensamos a partir de lo que creemos. Si crees que has venido aquí a sufrir, tendrás sufrimiento. Si crees que no puedes hacer nada para vivir mejor, te quedarás estancado. Tus creencias alimentan tus decisiones, tus miedos y tus deseos. Tus creencias te limitan. Y fíjate en lo irónico de la situación, tus creencias nacen de la manera más infundada que te puedas imaginar. A lo largo de tu vida vas incorporando sentencias, creencias y retales de realidad que acaban configurando tu propio cosmos, tu propia realidad. En muchos casos, estas creencias las heredamos de nuestros padres, se crean a partir de conversaciones entre amigos donde corre la cerveza, se sacan de películas comerciales o de novelas aderezadas con grandes dosis de ficción, es decir, que nuestras creencias tienen muy poca base, una escasa fiabilidad y una falta de rigor poco deseable.

Somos lo que pensamos, así que tenemos que revisar todas nuestras creencias y todo lo que damos por sentado si queremos imprimir un giro a nuestra vida. Tus pensamientos determinarán y condicionarán tus acciones, tus percepciones, tus decisiones, tus prioridades y, en definitiva, tu vida. ¿Quieres que revisemos juntos tus creencias acerca de la realidad? Te propongo para ello que te plantees una serie de preguntas: ¿Qué es lo que tanto te duele? ¿Qué es aquello que te pesa? Y lo más importante, ¿por qué lo sigues cargando? Necesitamos tocar fondo para sentir la necesidad de incorporar un cambio a nuestra vida. No cambiamos hasta que el dolor se hace insoportable. Sufrimos y sufrimos, o nos distraemos y evadimos, con tal de evitar cambiar, tomar decisiones y pasar a la acción.

Muchas personas solo cambian cuando no pueden soportar el dolor. De hecho, el dolor no es más que un indicador de que algo no funciona. El dolor nos indica que tenemos que hacer algún cambio en nuestra vida, ya que, de no hacerlo, se complicará más. De la misma manera que el dolor físico te indica que tienes que parar y revisar esa articulación, dar descanso a ese músculo o limpiar esa herida, el dolor emocional te está diciendo que necesitas parar y analizar qué está ocurriendo en tu vida, con las personas que tienes cerca o con tus objetivos.

Sin embargo, demasiado a menudo pretendemos ocultar el dolor, negarlo e ignorarlo. Parece que, si no le hacemos caso, no existe, e ignoramos que el dolor es necesario para poder vivir, que es adaptativo y que nos permite crecer. Preferimos tomar un analgésico a tomar una decisión. Preferimos distraernos que plantarnos cara a cara con nuestra vida.

En otras ocasiones nos quedamos anclados en el dolor y no somos capaces de superarlo, de seguir hacia delante, de aprender de él. No sabemos cómo interpretar el dolor, no entendemos su mensaje y decidimos vivir con él. Durante toda una vida nos han estado convenciendo de que hemos venido aquí a sufrir, por lo que no nos planteamos que tengamos que hacer algo con ese dolor, que tengamos que gestionarlo.

¿Cuál es tu pesada carga? ¿Quizás no te haya pesado lo bastante como para darte cuenta de que tienes que dejarla? Perdónate y libérate del lastre que no te permite volar.

Sé que no es fácil cambiar la manera en la que vemos el mundo y nos relacionamos con él, pero nada que sea bueno o extraordinario lo es. Las cosas buenas requieren de un esfuerzo, de decisiones valientes y de acción enfocada.

Como has podido comprobar, tus pensamientos pueden cambiar tu vida. Pero no creas que es algo místico o mágico; al final, nosotros y nuestros pensamientos no somos más que bioquímica y electricidad. Cada neurona que tenemos está interconectada con otras neuronas, y a su vez con diferentes nervios que llegan a todas y cada una de las partes de nuestro cuerpo. Cada neurona genera una conexión que acaba influyendo en nuestro cuerpo, en nuestra percepción, en nuestras emociones y en nuestras acciones. Es posible que te hayas acostumbrado al pesar, al dolor, a vivir roto, a andar descalzo sobre tus propios pedazos y a seguir infligiéndote un castigo por algo que creíste que hiciste mal, pero hay otras realidades, créeme, hay más opciones. Te animo a que imagines una vida nueva, una vida a partir de la recomposición de tu dolor, una vida plena en la que serás más fuerte, y a que después de imaginártela te pongas a trabajar para conseguirla. Sé que no es tarea fácil y, por eso, te pongo ejemplos reales que pueden resultarte de ayuda a la hora de inspirarte y motivarte a pasar a la acción. Ahora ya sabes lo que tienes que hacer y conoces toda la teoría y la metodología, pero te animo a que pases a la acción y lo lleves a la práctica. No basta con saber; el conocimiento no provocará ningún cambio en nuestra vida, sino que el cambio vendrá de la mano de la acción, es decir, del conocimiento aplicado.

Pasa a la acción

Sé que pasar a la acción no siempre es fácil, que requiere de una buena dosis de valor, que nunca es buen momento, que cuesta romper la barrera del miedo, pero mi mejor consejo es que pases a la acción y des el primer paso. Es peor la representación mental que tenemos de lo que puede pasar que lo que puede pasar realmente. Nos montamos películas, imaginamos un futuro aterrador, nos creemos incapaces, y todo ello no hace más que frenar algo tan sencillo como dar el primer paso.

Por ello, en la tercera parte del libro he reunido una serie de casos reales, de historias vividas por miles, si no millones, de personas como tú, para que te inspires y puedas dar ese primer paso que tanto necesitas. Se trata de personas que un día sufrieron, pero que fueron capaces de recoger todos los pedazos de su alma rota y de su vida quebrada, y de recomponer de nuevo su vida y su ilusión. Verás que en los diferentes casos no ha sido tan complicado. En cada capítulo encontrarás una descripción de lo ocurrido, un análisis detallado de la situación y un plan de trabajo real basado en los tres pasos del método que describo en *Fortaleza emocional: ganar perspectiva, pensar diferente y pasar a la acción*.

RECOMPONER UN DESPIDO



El caso de Carla: Lo di todo y me despidieron

Carla abrió la carta, la leyó y se sentó. Su cuerpo se estremeció. No confiaba en que sus piernas fueran capaces de seguir aguantándola en pie. No confiaba en ninguna parte de su cuerpo. ¡Con lo que ella había llegado a ser! Apoyó los codos sobre las rodillas. Se cubrió la cara con las manos. Sentía vergüenza de sí misma. Sentía vergüenza de sentir vergüenza. Una vergüenza honda y seca, siempre al acecho, siempre acosándola.

Le dolía el orgullo. Le dolía el fracaso. Le dolía haberse equivocado. Le dolía el dolor. Buscó algo bonito en su vida. Pero no lo encontró. Todos sus recuerdos eran tristes. Llevaba años sin vivir. Lo había dado todo por la empresa, absolutamente todo. Siempre había sido lo primero. «Queremos gente implicada y comprometida», recordó el discurso del director general en la primera convención a la que asistió. Se habían portado muy bien con ella. Empezó como becaria al acabar la carrera y poco a poco fue ganando puestos hasta llegar a ser la directora de un departamento para toda el área de Madrid.

Durante años había priorizado su carrera profesional por delante de todo. Su marido la comprendía y la apoyaba. Recordó a su marido animándole a que valorara si realmente esa era la carrera profesional que quería y si le compensaba esa entrega total. Recordó a su madre diciéndole que estaba descuidando a su familia y que era muy afortunada de tener a una pareja tan comprensiva. Prácticamente no conocía a sus hijos. Su marido, profesor de un colegio, tenía más tiempo libre y se encargaba de todo lo referente a los niños. Ni tan solo sabía qué talla utilizaban sus hijos, si tenían todas las vacunas al día, o sus sueños o deseos. Recordó su primera convención. Recordó su primer día de trabajo aquella mañana de abril en la que llovía. Recordó su primer cliente. Su primera venta. Todo era maravilloso. Recordó que por fin se sentía valorada. O quizás aparentemente valorada. La distancia le dio una bofetada en forma de una nueva valoración de lo ocurrido. ¿Cómo podía haber sido tan tonta?

Carla necesitaba reconocimiento, poder y estatus, y esa fue la moneda de cambio utilizada por la empresa en la que trabajaba. Siempre había un nuevo proyecto en el que centrarse, un proyecto que le absorbía mucho tiempo. Ya se sabe, los nuevos proyectos requieren de mucho tiempo, de mucho cariño. Además, cuando no controlas algo al cien por cien, necesitas aprender y dedicarle más tiempo.

El tiempo. Si pudiera volver atrás en el tiempo, justo a aquel momento en el que su mejor amiga le dijo que

tenía que replantearse su vida. Ignoró todas y cada una de las advertencias de las personas más cercanas. Ignoró cuando su hermana le dijo que analizara el futuro que le esperaba. Ignoró muchas advertencias, todas y cada una de las señales que le indicaban que tenía que hacer algo, que su imperio se derrumbaba, que su rendimiento se estaba viendo arrastrado por un deseo vanidoso de reconocimiento, de ser más, de ser mejor. Pero ¿ser mejor que quién? «Mírate. Tanto querer más y ahora no tienes nada. Tienes menos que nada. Has sido una niña tonta e inmadura», se dijo a sí misma.

Rompió la carta en un ataque de ira. ¿Cómo podían despedirla después de haberlo dado todo? ¿Cómo podían hacerlo por carta sin darle ninguna explicación en persona? Abrió la mano sin ser consciente de ello y la carta se cayó al suelo, y con ella se cayó también el ánimo de Carla, su energía, su futuro, su seguridad y su autoestima.

Carla lo había dado todo por su empresa, la misma que la despidió por una simple cuestión financiera. Nada personal. Todo era un tema de balances e indicadores. Nada personal, a pesar de pedirle una implicación y un compromiso personal absoluto. ¡Qué gran desengaño!

La esperanza de Carla cayó al suelo en silencio, discretamente, sin ánimo, y se rompió en dieciséis trozos, dieciséis grandes trozos, uno por cada año trabajado en aquella reputada empresa de éxito.

Toma distancia

¿Te han despedido? ¿Sí? Pues vayamos por partes. Si te parece, vamos a empezar analizando los motivos de tu despido de manera objetiva.

Empecemos por el principio. Imaginemos que te han despedido con razón, por mal rendimiento. ¿Te han despedido con razón? Te animo a que realices un ejercicio de autocrítica y análisis. Es más importante de lo que puedas pensar. ¿Te han despedido por bajo rendimiento con razón? No te escandalices. Trabajo habitualmente con empresas y veo a cientos, si no miles o millones, de trabajadores que se arrastran por la empresa tratando de disimular su desmotivación total por el trabajo que realizan o cargo que ocupan. Posiblemente tú también lo veas como cliente y como compañero.

¿Eras una de esas personas que ven pasar las horas y que van a mínimos? Si es así, no pasa nada. No te castigues por ello. La vida te ha brindado una gran oportunidad. Te ha puesto delante de un espejo para que te veas y evites acabar tus días amargado y odiando tener que levantarte todas y cada una de las mañanas de tu vida hasta la jubilación. Alguien dijo que la jubilación es un invento para quienes odian su trabajo. ¿Cuántos años tienes? ¿Cuántos años hace que odias tu trabajo? Oye, es mejor que cierres esa etapa oscura de tu vida y abras una nueva. Aprende de lo que te ha ocurrido. Sincérate contigo mismo. No seas dramático. Si tu rendimiento era bajo, muy posiblemente es porque ya tenías que haberte ido de tu trabajo mucho antes.

¿Te das cuenta del favor que te ha hecho la vida? ¿O acaso quieres llegar a ser un anciano completamente amargado que se odia por no haber sido capaz de dar la vuelta a

su situación profesional? Entiendo que te aterre tener que buscar un trabajo nuevo. Entiendo que estés desencantado del trabajo y que creas que es imposible disfrutar trabajando; al fin y al cabo, debes de llevar años sin disfrutar en tu trabajo. Entiendo que renunciar a una jugosa indemnización requiere de un buen acopio de valor; pero, créeme, nada es tan valioso como tu salud y tu felicidad. En muchas ocasiones puede llegarse a un acuerdo económico beneficioso para ambas partes. Si te agobia ir a trabajar y crees que no se puede reconducir la situación con tu actual empresa, pide la cuenta y negocia una salida digna. Nada es tan valioso como levantarse de la cama de un salto deseando ir a trabajar en un proyecto que te ilusiona y te motiva.

Además, posiblemente tu despido haya sido un despido improcedente con alguna indemnización que te va a permitir pensar en un nuevo proyecto profesional; así que tienes la obligación de aprovechar el favor que te ha hecho la vida aprendiendo de tus errores y buscando o creando un trabajo que te apasione.

Pero volvamos a lo que nos ocupa. Quizás el despido no tenga nada que ver contigo ni con tu rendimiento, sino con una cuestión financiera. Este tipo de despido no es nada personal, solo son negocios, así que no te lo tomes como una ofensa personal. No permitas que tu autoestima se sienta atacada por algo coyuntural y ajeno a tu desempeño, que te bloquee y que te deje sumido en una depresión profunda de la que va a costarte mucho salir. En el caso de Carla, su despido se vio motivado por una reducción de costes pura y dura. Ella llevaba trabajando en la empresa unos dieciséis años, lo cual suponía un sueldo muy superior al que podrían pagar a una persona acabada de contratar.

Ahora bien, hay que analizar muy bien ese despido, ya que, de no hacerlo, posiblemente nos acabe pasando una factura emocional mucho más elevada de lo esperable. Vayamos por partes. Un despido duele, dado que es un cambio que no elegimos (excepto si es un despido procedente por bajo rendimiento, como hemos comentado con anterioridad) y que nos choca, nos revuelve nuestra comodidad y nos pone patas arriba. Además, un despido supone un cambio de futuro incierto, lo cual es en realidad una ventaja. Pero el problema es que solemos confundirlo con un cambio a peor. No, no te equivoques, un despido es un cambio incierto.

En realidad, no sabes si la vida que te espera a partir del despido va a ser mejor o peor de la que has llevado hasta el momento.

Así que vamos a valorar el despido en su justa medida. ¿Es incómodo? Pues sí, para qué lo vamos a negar; pero de aquí a pensar que es una catástrofe hay una gran distancia. De nuevo vamos a analizar con perspectiva lo ocurrido. Te han despedido y posiblemente tengas una indemnización que te va a permitir tener algo de tranquilidad para afrontar los pagos durante algunos meses. ¡Que no cunda el pánico! Yo, personalmente, hace dieciséis años que no tengo ningún ingreso fijo ni ninguna nómina, como millones de personas en todo el mundo.

Sé que lo desconocido da miedo. Sé que saltar al vacío sin red te da pánico. ¡A quién no! Pero el error de concepto es que no estás saltando al vacío sin red. Tan solo te estás adentrando en un terreno desconocido por ti hasta el momento. Pero no adelantemos acontecimientos; más adelante, cuando pasemos a la acción, te proporcionaré algunas claves para vencer este comprensible pero exagerado miedo.

Otro de los motivos por los que te pueden despedir, y que da especial rabia, es cuando te hacen la cama. Permíteme que te explique el caso de una persona con la que trabajé durante unos años como consultor. Esa persona contrataba mis servicios como formador y consultor. Ya se sabe que el roce hace el cariño y yo, que soy de naturaleza facilona, le cogí cariño. Un día, un mal día, me presentó a la que iba a ser su mano derecha. La había seleccionado ella misma. Cuando me pidió mi opinión, le dije sinceramente y con cariño que no había pasado mi escáner, que era una persona peligrosa y que se llevaría un disgusto. ¿Sabes qué pasó? Pues que se enfadó conmigo. ¡Yo no entendía nada! Resulta que esa persona me contrataba como su consultor estrella para analizar los casos más difíciles, las empresas más complejas y los entramados más delicados, y cuando me puse a su servicio, con todo el cariño del mundo, ignoró mi diagnóstico. No cuesta imaginar lo que sucedió: esa persona le contó a «su mano derecha» mi diagnóstico. Su mano derecha fue ganando cuota de poder. Dejaron de trabajar conmigo y unos cuantos años más tarde, el mismo día en que yo inauguraba mi centro de bienestar emocional en Barcelona, vino a verme para decirme que la habían despedido y que la nueva jefa del departamento era su mano derecha. Triste y evitable.

Pues sí, es posible que te hayan despedido porque te han hecho la cama. Hijo mío, alma cándida, no olvides que estás trabajando en una organización piramidal donde los recursos son escasos y valiosos, es decir, donde siempre hay un trepa dispuesto a hacer lo que tú haces mejor. Es triste pero cierto, con solo trabajar no basta, así que tendremos que dedicar un tiempo a protegernos, relacionarnos y mostrar que estamos trabajando. ¿Sabes quién te hará la cama? Quien menos te lo esperas. Así que, sin caer en la paranoia, pero sin ser ingenuo, te animo a que actives un sistema de alerta y protección que te proteja y que te permita centrarte en lo importante, en trabajar y en disfrutar de tus aportaciones.

También he conocido a personas que han sido despedidas por miedo. Sí, de repente a alguien le ha entrado miedo, se ha sentido amenazado y ha tramado un plan para acabar con la fuente de su miedo, o sea, tú mismo. Posiblemente no hayas hecho nada para infundirle miedo a esa persona, pero basta con que su superior te haya alabado en su presencia, te haya comparado con él o ella, o te haya citado como una persona implicada, trabajadora y comprometida. Con eso basta para tener a una persona conspiranoica sufriendo y, posiblemente, hablando mal de ti. Es una pena, pero en vez de canalizar su miedo constructivamente, esforzándose más o aprendiendo de ti, lo que hará

es eliminar su fuente de ansiedad para poder disipar cualquier amenaza del horizonte. Me gustaría poder advertirte y decirte que tengas cuidado de no cruzarte con nadie así, pero no depende de ti. Las mayores atrocidades que he visto, las más crueles conspiraciones que han sufrido mis clientes han nacido de un miedo que a veces era paranoico e infundado. Mi consejo es que no hagas caso ni te preocupes por ese tipo de personas conspiranoicas ni por las que se formen una opinión de ti a partir de la maraña de esa persona tóxica.

No hace falta que hagas nada para que alguien te coja manía. Bueno, si trabajas bien y eres responsable, lo cierto es que tienes algunos números. Hay un proverbio japonés que dice que el clavo que sobresale es el que se lleva el martillazo. Pues eso, si dejas patente la mediocridad de alguien, no tendrá la más mínima molestia en empezar una cruzada contra ti, en crear un *lobby* de archienemigos y desarrollar unas estrategias tóxicas que si Maquiavelo levantara la cabeza volvería a escribir un nuevo libro. Aquí, de nuevo, poca cosa puedes hacer, ya que no eres experto en estrategias de acoso y derribo; además, muy posiblemente estarás concentrado en trabajar y producir, en cumplir tus compromisos y en desarrollar tu cometido con excelencia, lo que es del todo incompatible con montar un sistema de defensa y un escudo antiataques paranoicos.

Finalmente, existe una última casuística, la mala suerte. A veces el azar se conjura para romper tu día a día y alterar tu vida. A veces te despiden por mala suerte, por azar; entran varios nombres en un bombo y sales tú elegido. Así de simple, así de cruel, así de fortuito. Tienen que salir tres personas con unos sueldos determinados, quieren lanzar un mensaje al resto del equipo o han decidido vender la empresa y la nueva empresa decide prescindir de una parte de la plantilla. No hay más. No lo vincules a tu autoestima, ni a tu rendimiento, ni tan solo te preguntes por qué; no existe un porqué, no lo encontrarás. Tu despido ha sido fruto del azar.

Hasta aquí hemos comentado las diferentes razones por las que pueden haberte despedido: por mal rendimiento, por razones financieras, porque te han hecho la cama, por miedo y por mala suerte. De todos estos motivos, tan solo el primero tiene que ver contigo; el resto, poco o nada. Así que hazte el favor de desvincular el despido de tu autoestima.

No lo olvides...

- **Desvincula el despido de tu autoestima y autoconcepto.**
- **Analiza el motivo del despido libre de culpa y vergüenza.**
- **Aprende de lo sucedido para no volver a repetir la misma situación.**
- **Sacúdete el polvo y vuelve al ataque más sabio y con más recursos.**

Piensa diferente

Si te ha pasado lo mismo que a Carla, te animo a que revises las expectativas que tienes sobre el trabajo. Sí, ya sé que el trabajo dignifica y que ostentar una posición respetada en una empresa reputada te presenta como un triunfador, pero eso no tiene nada que ver con tu autoconcepto. De hecho, ahí está el problema, en el reconocimiento social.

Ese aparente reconocimiento social, ese aparente estatus acaba provocando que hagamos cualquier cosa con tal de no perder el trabajo. Vendemos nuestra alma al diablo por un coche de empresa. Nos olvidamos de nuestra vida por una nómina. Hipotecamos nuestros sueños por una aparente seguridad económica. Aletargamos y enterramos nuestros talentos y virtudes para encajar en el entorno en el que estamos trabajando. Y cuando nos despiertan de ese sueño con una bofetada en forma de despido, nos damos cuenta de que no hemos sido más que una moneda de cambio en una relación comercial donde ganamos dinero a cambio de nuestro trabajo, ni más ni menos.

Carla confundió lo que tenía que ser con lo que era en realidad; pero la vida es como es, no como tú quieres que sea. Ella confundió la perseverancia inteligente necesaria para hacer crecer una carrera profesional con la obstinación. Confundió la implicación y el compromiso con la obsesión, y confundir un deseo con la realidad es muy peligroso. Tenía indicadores suficientes como para recalibrar su percepción, pero no quiso asumir la realidad hasta que fue demasiado tarde. Tenía un objetivo claro, pero no era consciente de ello. Quería triunfar, demostrarse a sí misma que podía llegar a ser una persona importante y admirable por su posición profesional, e hizo cosas que creía que le irían bien, pero lo hizo sin control y sin una planificación. Quería superar a su padre, a su familia exitosa y a los fantasmas que la atormentaban.

Había llegado el momento de decir basta. Ya habíamos tenido bastante de autocompasión. Ya habíamos llorado bastante el gran desengaño. Nadie se ahoga por caerse a un río, pero sí por permanecer en él. Podemos llorar por un desengaño, sin duda, pero no podemos quedarnos anclados en una gran decepción. ¡Seguimos hacia delante! «¡P' adelante!», como dice un buen amigo.

Sé que no es fácil. Las decisiones que no tomamos no nos duelen. En cambio, las decisiones duras, como la de asumir la realidad y reconstruirnos, duelen, ya que supone tener que asumir muchas más implicaciones. Hay que saber decir basta y saber lo que estás haciendo, sin perder la perspectiva, sin perder de vista nuestro objetivo. Todo es un problema de expectativas. Si eres consciente de la relación comercial real que es un trabajo, cuando te despiden, encajas mejor el golpe, tu autoestima se resiente menos y estás en mejores condiciones para volver de nuevo al mercado laboral.

¡Ojo! Que quede bien claro. Mientras estamos trabajando, tenemos que estar concentrados y rindiendo al máximo con la responsabilidad que es esperable de un contrato comercial en el que recibes una remuneración a cambio de tu talento. Ahora bien, no puedes focalizar toda tu vida y tu energía en el trabajo, ya que no estarás viviendo en equilibrio. No es bueno para ti ni para la empresa en la que trabajas. Adecúa tus expectativas y vive en equilibrio si quieres ser feliz y no llevarte el gran chasco el día en que te despidan. Que no te pase como a Carla. Siempre hay un nuevo proyecto, siempre hay un esfuerzo, siempre hay algo más, y siempre bajo la amenaza de que en cualquier momento puedes dejar de formar parte de ese selecto grupo de los trabajadores mejor valorados, del círculo de confianza de tu jefe; el mismo jefe que ha estado jugando con tu culpa y tu miedo. Siempre jugando con tu ambición.

Una persona sana es una persona que trabaja, aprende, se divierte, crece, ama, ríe y baila de manera equilibrada, sin renunciar a vivir la vida, sin entrar en una espiral delirante, sin perder el norte y sin dejar de contextualizar. Carla tuvo mucha suerte con su pareja, pero no siempre es así. He visto a muchas parejas rotas, a abuelos agotados por tener que cuidar de sus nietos durante las maratónicas jornadas laborales de sus hijos, así como a niños, las víctimas más indefensas, en situación de desamparo emocional, perdidos, sin una guía ni un referente.

Hay momentos que requieren un esfuerzo a nivel laboral. Momentos en los que hay que dedicar más tiempo y energía al trabajo; pero cuidado porque dedicar más tiempo no es sinónimo de trabajar más, y cuidado también porque todo esfuerzo tiene un principio y un final. Si llevas mucho tiempo esforzándote, posiblemente tengas que parar, ganar perspectiva, analizar la situación y tomar decisiones como incrementar el equipo de trabajo, redimensionar las cargas de trabajo, valorar tu capacidad para organizarte, analizar tu rendimiento o revisar los plazos de entrega del proyecto.

Por otro lado, hay quien tiene unas expectativas nefastas sobre el trabajo y cree que es imposible disfrutar de tu pasión y que ir a trabajar no es más que una sucesión de problemas un día tras otro hasta llegar al tan deseado día de la jubilación. El trabajo es un trámite para ganar dinero, que después gastarás en caprichos para compensar las emociones negativas que te provoca ir a trabajar. Fíjate qué círculo más tóxico: tienes un trabajo que no te gusta, que te entristece o que te estresa, y para compensar esas emociones negativas gastas gran parte de tu sueldo en productos o experiencias compensatorias.

El trabajo no es un castigo. En absoluto. Ahora bien, un trabajo que no te gusta no es que sea un castigo, ¡es que es una tortura! Recuerdo una conversación con un joven de unos treinta años completamente deprimido, en este caso de manera reactiva como consecuencia de la tortura que le suponía ir cada día a un trabajo que no le interesaba lo más mínimo. Había entrado en la fábrica para ocupar la plaza que había dejado su padre

al jubilarse, una práctica habitual en muchas fábricas. El caso es que ese joven tenía otras aspiraciones, pero, claro, ¿cómo vas a dejar pasar esa gran oportunidad? ¿No quieres entrar a trabajar con un contrato indefinido con los tiempos que corren? Pues sí, no la desaprovechó y a los tres años de trabajar en aquella fábrica vino a visitarme a la Cerdanya para que le ayudara con su depresión. Mi consejo fue claro. Ni pastillas, ni terapia; la solución a su problema era un cambio de trabajo. En poco tiempo montó una academia de baile, una de sus dos pasiones, que compaginó con su trabajo en la fábrica (para no saltar al vacío), y al cabo de un par de años montó una tienda y un taller de bicicletas. Hoy vive más que feliz, vive radiante, y se levanta enamorado de la vida, pletórico y con ganas de comerse el mundo.

Esa historia me permite introducir el concepto de que la buena expectativa, la adecuada y la que te propongo que adoptes, es que puedes disfrutar de tu trabajo. Yo hace más de dieciséis años que no me suscribo a ninguna oferta de trabajo, es más, yo mismo me creo mis oportunidades de trabajo. Nadie me ha pedido que escriba artículos de psicología para diarios o revistas. Nunca vi un anuncio en el que pidieran un psicólogo para escribir periódicamente sobre psicología y actualidad, sino que fui yo mismo quien se ofreció para crear una sección sobre la psicología del día a día. Actualmente escribo un artículo semanal en *El Periódico*, uno mensual para la revista *Psicología práctica* y otro para la revista *Objetivo bienestar*. No respondí a ningún anuncio, porque no existía.

Hace prácticamente dos décadas que me busco mis propios trabajos. De muy joven me planté en mitad del Pallars, en el Pirineo catalán, y pedí trabajo como monitor de rafting. Un buen día llamé al director de «A punto con La 2» y hoy tengo una sección semanal en el programa. Un día decidí escribir un libro y busqué una editorial que me lo publicara. Hoy estás leyendo mi segundo libro. Si yo puedo disfrutar de mi trabajo, tú también, créeme, no tengo ninguna virtud especial que tú no tengas. No he hecho más que pensar y trabajar, trabajar y pensar, tomar decisiones, ser proactivo y correr riesgos; bueno, tampoco han sido riesgos tan grandes. En definitiva, he sido coherente con mi idea de que la vida son dos días y de que tenemos que vivirla y disfrutarla, también en lo laboral.

No te resignes a ir a trabajar a un lugar que no te apasiona, que no despierta lo mejor de ti, que no te motiva. Eres un compendio de virtudes y puedes trabajar de lo que quieras, y si no existe, crea tu propio puesto de trabajo. Piensa diferente. Piensa que poder trabajar es una bendición, que muchas personas no pueden hacerlo: personas afectadas por una enfermedad, personas que están fuera del circuito laboral, personas que darían lo que fuese por volver a trabajar. Ahora bien, no lo dejes todo por un trabajo, como en el caso de Carla. Tampoco te arrastres como un zombi cada día para ir a un lugar que odias a hacer algo que no te gusta. Busca tu oportunidad y si no existe, créala proactivamente. ¿Cómo? Ahora te lo explico.

No lo olvides...

- **Revisa las expectativas que tienes sobre el trabajo.**
- **Desvincula tu autoestima de tus logros profesionales, eres mucho más que tus éxitos laborales.**
- **La vida es como es, no como tú quieres que sea.**
- **Reajusta y recalibra tu percepción constantemente para evitar grandes desviaciones.**
- **Vive intensamente, además de trabajar. Una vida sana es una vida equilibrada.**

Pasa a la acción

Vamos, acompáñame a la sala de materiales. Vamos a buscar oro fino. Te has roto y hay que recomponerte. Hoy eres más fuerte. No escondas tus cicatrices, pues son una muestra de tu valor, de tu crecimiento y de tu fragilidad convertida en dureza. La vida es una carrera de fondo donde sin duda te vas a caer. Caerse no es malo. Romperse no es malo. Posiblemente te vuelvas a caer y a romper en alguna otra ocasión. No importa. Tantas veces como te caigas podrás levantarte, pero cada vez que te levantes serás más fuerte y más sabio.

La reflexión sin acción es de poca utilidad. De la misma manera que la acción sin planificación es una inversión de energía desenfocada y de resultados fortuitos. Si te encuentras en una situación parecida a la de Carla, aquí encontrarás una guía de acción que puede ayudarte y orientarte. Ya hemos analizado los motivos que te han llevado hasta aquí; ahora es el momento de examinar los recursos con los que cuentas para salir hacia delante y conectar de nuevo con tu fortaleza emocional, pero sobre todo lo que toca es aprender de lo ocurrido, libre de culpa y de vergüenza, para poder volver a levantarte con más fuerza, para poder volver a recomponer tu vida y tu futuro.

Reconecta con tu esencia

Empezaremos por recomponer tu autoconcepto. Cuando sufrimos, nuestra autoestima se desfigura, lo cual es un grave riesgo para afrontar una entrevista de trabajo o para crear un nuevo proyecto. Bajo el influjo de una emoción intensa no podemos tomar buenas

decisiones, ya que el miedo a volver a sufrir nos limita las alternativas reales de las que disponemos; el miedo paraliza y limita. No puedes presentarte ante otra persona si estás dolido o resentido, tanto si es para buscar trabajo como para buscar financiación o clientes para tu nuevo proyecto. Así que el primer paso es volver a dibujarte una sonrisa, eliminar todo resquicio de ira, resentimiento u odio, y recuperar la versión más encantadora de ti mismo.

Ten cuidado, posiblemente creas que no estás tan mal, incluso que controlas, pero con el resentimiento ocurre como con las drogas. Crees que controlas, pero no. A principios de 2016 me hicieron una gastroscopia y me durmieron con propofol. No guardo muchos recuerdos del momento de despertar, pero recuerdo que quería conducir de vuelta a casa, a la Cerdanya, desde Barcelona, unos ciento cincuenta kilómetros. Yo creía que estaba bien, pero mi mujer, la enfermera que me atendió, la dependienta del supermercado en el que compré agua y todo ser viviente con el que me crucé no hacía más que reírse con la sarta de tonterías que no paraba de decir descontroladamente.

Si no controlas, no te puedes presentar así de roto. Necesitas recomponerte primero. Te propongo que te tomes un tiempo, una mañana, una tarde, y que te vayas a dar un paseo. Piensa en diferentes personas que te gustan, en personas públicas, en amigos o conocidos. Haz una lista con sus nombres y apunta a su lado lo que te gusta de estas personas. Hazlo, porque muy posiblemente aquí tengas parte de tu deseo aspiracional, y puede ser un buen punto de partida. A continuación, haz una lista con aquellas personas que no te gustan nada y anota al lado el motivo por el que no te gustan. Aquí, de nuevo, tienes una primera guía para identificar aspectos no deseados. Cuando tengas ambas listas, te animo a que realices un ejercicio de introspección y que intentes definirte utilizando adjetivos, palabras o frases. Con un poco de aquí y un poco de allá, podrás empezar a conectar con tu verdadera esencia.

Quizás te hayas equivocado. No pasa nada por equivocarse. No tenemos que buscar errores, pero si se produce un error, no pasa nada, ya que lo malo, lo realmente nefasto, es seguir anclado en el error, máxime si como en el caso de Carla eres una persona capaz de trabajar con calidad, compromiso e implicación. No eres un fracasado porque te hayan despedido. Vamos a mirarlo con perspectiva. Ahora bien, si no quieres volver a repetir el error, necesitas reconstruirte sobre una buena base, que pasa por ajustar bien tu autoconcepto, sin sobrevalorarte, sin infravalorarte.

Eres una persona repleta de virtudes y con bastantes áreas que trabajar, como el resto de los mortales. Si eres capaz de aprender de lo sucedido, ganar distancia, pensar de una manera más acertada y pasar a la acción, en unos años recordarás ese episodio como una simple crisis de la que saliste más reforzado.

No tienes que hacer nada más que volver a conectar con tu esencia, con la esencia que nunca has perdido. Crees que no la tienes, pero estás equivocado. La tienes, claro

que la tienes, y, es más, no tienes que vivir lo que te ha pasado como un fracaso, sino como una oportunidad para aprender. Tan solo has tomado algunas decisiones equivocadas. Nada del otro mundo. Si eres capaz de aprender de lo ocurrido, no volverás a repetir el error.

Comparte tu esencia con otras personas

Ya has conectado con tu esencia. ¡Fantástico! Ahora es el momento de compartirla con otras personas. Reconecta con tu círculo de influencia social y si no lo tienes, busca y crea uno. Lo que no se ve no existe, así que tienes que ganar visibilidad y dejarte ver. Recicla tu formación, apúntate a algún curso, conecta con otros profesionales y asiste a grupos de trabajo. Busca aquello de lo que quieres trabajar y propón tu candidatura. Quizás no exista lo que estás buscando, pero no te preocupes, porque siempre puedes proponerlo tú mismo de manera proactiva.

Prepárate una carta de presentación que dé fe de tus virtudes y de todo tu potencial, busca direcciones de correo y preséntate con una propuesta a las personas indicadas. Cuando se publica una oferta de trabajo, el seleccionador que pasa el primer filtro suele ser una persona de recursos humanos o un asistente del departamento. Esta persona empieza a ver currículos de diferentes candidatos, pero cuando cree que ya tiene un número suficiente de posibles candidatos desestima el resto de currículos, y quizás el tuyo esté en esa montaña, es decir, que ni lo haya llegado a ver.

Te propongo algo mucho más arriesgado, pero más efectivo. ¿De qué quieres trabajar? ¿De comercial? Pues busca el nombre y el correo electrónico del director del departamento comercial de la empresa en la que deseas trabajar y envíale directamente un correo, explicándole quién eres, por qué te motiva trabajar en su empresa y qué puedes aportarle tú que no puede darle nadie más. Aquí tienes el secreto de una buena carta de presentación, en la respuesta a estas tres preguntas.

Transforma tu sueño en un proyecto

Ahora bien, puede pasar que decidas crear tu propio proyecto y saber que la energía y la ilusión que vas a invertir en él van a tener una repercusión más directa en ti mismo. ¡Eso es fantástico! Ya puedes ponerte manos a la obra. Empieza por formarte en las materias que no dominas tanto. Una empresa, por pequeña que sea, necesita de un líder con conocimientos de finanzas, marketing, gestión, operaciones y un largo etcétera.

Fórmate en gestión empresarial y a su vez crea un plan de empresa, el plan de tu

empresa. Un buen plan de empresa es lo que diferencia a las empresas que tienen éxito de las que no. En ese plan queda recogido hasta el más mínimo detalle estratégico y operativo, de tal manera que resultará más fácil identificar posibles problemas, incluso antes de abrir tu propio negocio, y, por otro lado, te permitirá tener una guía que oriente tus decisiones. Trabaja, piensa, trabaja reajusta, toma decisiones y tu proyecto se convertirá en una bella realidad. No hay más secreto. Eso sí, ten cuidado, mucho cuidado con el efecto distorsionador que pueden tener los siguientes tres factores.

El primer factor es el miedo, otra vez. El miedo bloquea, ¿lo recuerdas? No tengas miedo (pero qué fácil resulta decirlo, ¿verdad?). Solo has de tener miedo del miedo. Me gustaría confesarte algo. Yo soy una persona bastante miedica. Sí. Lo asumo sin vergüenza. Quien me conoce un poco no se lo creería, ya que he escalado abismos, subido montañas de muchos miles de metros, corrido por crestas que quitan el hipo, adentrado en las profundidades de la tierra y navegado por un río en plena riada perseguido por un abeto enorme arrancado de cuajo a escasos metros míos. Pero quien me conoce bien sabe que soy un miedica, aunque también sabe que mi valor es mayor que mi miedo. Te estarás preguntando de dónde sale mi valor. Pues te lo voy a explicar gustosamente. De hecho, creo firmemente que en este mundo hacen falta más personas con valor. Mi seguridad proviene de mi fortaleza emocional. Sé que, si analizo detalladamente lo que está ocurriendo, podré realizar una valoración ajustada del riesgo. Pero con esto no basta. Sé que, al igual que tú, tengo una mochila repleta de recursos y técnicas para poder afrontar ese miedo con garantías. Pero, es más, sé que, si no tengo ninguna técnica para afrontar una determinada situación, soy capaz de crear una. No hay ninguna razón por la que no pueda dar respuesta a la mayoría de las situaciones con las que voy a encontrarme en la vida. Exactamente de la misma manera que tú también eres capaz. El conocimiento te hará libre, así que esfuérzate por aprender, estudiar, leer, viajar... Haz lo que quieras, pero aprende, y solo entonces serás libre. Cuando algo te dé miedo, acércate a ello, estúdialo y despeja tus incógnitas y tus miedos.

Ahora que ya tenemos a un archienemigo identificado, vamos a por otro, el deseo. Carla mezcló el deseo con la realidad, lo que la condujo a la gran decepción que sufrió. El deseo es un mal consejero, ya que nos hace creer que es más probable que ocurra lo que deseamos cuando en realidad no es así. Al mezclar el deseo con la realidad, activamos un mecanismo de atención selectiva que filtra los estímulos que percibimos, de tal manera que descartamos los que no nos convienen o los que nos confrontan con la realidad que queremos evitar. Por otro lado, este proceso de atención selectiva provoca que magnifiquemos cualquier indicio, por pequeño que sea, que justifique nuestra idea descontextualizada. De esta manera nos obcecamos en que tenemos razón, en que vamos bien, desatendemos señales externas que nos pueden ayudar a recalibrar nuestra percepción y seguimos con la directa hasta estrellarnos con nuestra expectativa irreal e

imposible de cumplir.

Nos queda un último archienemigo del éxito en tu proyecto, de la reconstrucción de tu esencia: las opiniones externas. Opinar es libre, pero también es poco fiable. La gente puede opinar todo lo que quiera, pero eso no significa que tenga razón, que sea cierto o que debas atender a pies juntillas a sus opiniones. Cuidado, me refiero a opiniones tanto positivas como negativas. Si son positivas pero infundadas, nos aferraremos a ellas como un bastión, como un contrafuerte que apoya nuestra delirante idea. Al sentirnos apoyados, nos sentiremos más fuertes y nos desconectaremos más de la realidad. Recuerda, debes analizar constantemente, en todo momento. Sin embargo, si las opiniones son negativas y de nuevo sin fundamento, es muy posible que nos vengamos abajo, nos desanimemos y empecemos a tomar decisiones extrañas a partir de datos poco fiables y sin contextualizar. Así que cuidado con las opiniones que escuchas. Especialmente si son de personas a las que otorgas una cierta credibilidad o a las que te une un lazo afectivo, ya que te las creerás sin cuestionar si son acertadas o no, si son veraces o falaces.

Ha llegado el momento de la verdad, el momento en el que tienes que ponerte cara a cara ante la frustración. Hay que gestionar la frustración porque si no, se enquistada y se acaba convirtiendo en resentimiento. De su correcta gestión dependerá tu futuro. Nunca volverás a ser la misma persona. Si no lo gestionas bien, te quedarás frustrado, resentido y empequeñecido... roto y descompuesto; pero si lo gestionas adecuadamente, saldrás reforzado de esta situación, con nuevos conocimientos, con una regenerada fortaleza emocional que te proporcionará más seguridad, más entereza y más recursos. Ahora ya sabes qué tienes que hacer y cómo. Pasa a la acción. Recomponte. Si no lo haces tú, ¿quién esperas que lo haga?

¿Sabes qué es lo que hizo Carla? Decidió recomponerse tras el despido y hoy en día es feliz con su nuevo trabajo. Decidió convertir su pasión en su negocio. A Carla le gustaba mucho cocinar, algo que había relegado solo a fin de año y a alguna que otra fiesta de guardar. Así que se puso a trabajar en un plan de empresa y en menos de un año ya había montado su propio negocio: un servicio de catering.

¿Por dónde empiezo?

- Reconecta con tu esencia.
- Comparte tu esencia con otras personas.
- Transforma tu sueño en un proyecto.

¿Cómo lo consigo?

- Analiza lo que te ha ocurrido.
- Transforma las emociones negativas (vergüenza, autocompasión, resentimiento, orgullo, etcétera) de una manera constructiva, sin negarlas ni acomodarte en ellas.
- No te culpes por haberte equivocado. Tienes derecho a equivocarte, pero también tienes la obligación de

aprender del error y no repetirlo.

- No mezcles el deseo con la realidad. Recalíbrate continuamente para comprobar que sigues con los pies en la tierra.
- No empieces a buscar un trabajo sin haber reflexionado antes. ¿De qué quieres trabajar? ¿Cómo quieres verte?
- Transforma tus deseos en objetivos, traza un plan de acción y luego decide si es viable o no.
- Escucha otras opiniones, valóralas, pero no las incorpores sin someterlas a un examen detallado.
- Atiende a las señales e indicios que te indican que tienes que reajustar tus planes.
- Confía en ti y en tus capacidades.
- Construye poco a poco. No tengas prisa, no te precipites. Es mejor bien y despacio que rápido y mal.

RECOMPONER LA AUTOESTIMA



El caso de Carlos: Un dolor seco y profundo

Una nueva mirada de desprecio se clavó en el corazón de Carlos. Consiguió aguantarse las lágrimas justo hasta que llegó a su pequeño refugio. No entendía por qué motivo era incapaz de aguantar las lágrimas. No lloraba de rabia, sino de tristeza, de una tristeza negra y densa.

El maltrato físico deja una huella evidente, una señal inequívoca que a ojos de todo el mundo justifica incluso la decisión más dura. Pero ¿qué importa lo que piense todo el mundo? Los ojos más exigentes, más duros y menos comprensivos suelen ser los propios. El dolor físico es temporal. Ningún golpe duele eternamente. Nuestro cuerpo es sabio y sabe recuperarse rápidamente del dolor.

Pero hay un tipo de maltrato mucho peor, un maltrato silencioso y sibilino, un maltrato astuto y discreto, un dolor sofisticado que duele sin fin, mucho más allá del golpe. Un dolor sordo y profundo que te seca el alma. Un dolor que no nace de golpe alguno, sino del desprecio, del abandono, de una mirada de odio, de un rechazo a tu ser más íntimo. Este es el peor dolor, sin duda. Era el que sentía Carlos. Él conocía el dolor del insulto y de la incompreensión. Conocía también el dolor de la comparación, una comparación de la que siempre salía perjudicado. Cualquier persona era mejor que él, cualquier logro minúsculo o estúpido era más importante que los suyos.

Carlos llegó al pequeño escritorio que tenía en su casa, rebuscó en su mochila del colegio y sacó un libro que había tomado prestado de la biblioteca. ¡Qué gran descubrimiento la biblioteca! Carlos devoraba los libros una y otra vez. Tenía sed de conocimiento, quería conocer otras realidades, quería comprender, aprender y crecer, pero sobre todo quería dejar de sentir el dolor que le mantenía despierto por las noches con la garganta seca. «Sí, eso, enciértrate a leer tonterías, que así arreglarás muchas cosas», escuchó mientras cerraba la puerta de su habitación. Sus padres eran encantadores para todo el mundo menos para él. Bueno, para todo el mundo no, solo para aquellos que les hacían sentirse buenas personas o víctimas.

Carlos odiaba el victimismo y la mentira. Odiaba la manipulación y la crítica de su madre despellejando a sus propios hermanos y hermanas. Odiaba la falta de diálogo, la falta absoluta de respeto y el régimen dictatorial implantado por su madre. No entendía por qué su padre robaba en su trabajo y se vanagloriaba de ello. «Robar no está bien.» «Si es a tu jefe, sí», recibió como respuesta junto a «tú eres tonto, hijo».

De repente se abrió la puerta de la habitación. «Oye, llorón, ya le has dado otro disgusto a mamá —le gritó su hermana—. Eres una rata egoísta.» Carlos escuchó una retahíla de insultos infundados. Pero ¿es que acaso hay algún insulto justificado? «Mejor me voy», pensó. Cogió el libro y se fue a pasear, sin rumbo fijo, sin un destino. Cualquier sitio era bueno, o al menos mejor que su casa. O, mejor dicho, la casa en la que le había tocado nacer y vivir.

Lloró. Le dolía el alma. Se permitió llorar, pero sabía que tenía que hacer algo para entender y superar su dolor, su tristeza. Buscó una canción que le consolara. Buscó algo alegre, una danza alegre y estimulante. Quería combatir su tristeza. El reproductor le sugirió *Czárdás*, una antigua danza tradicional. Se sentó en un banco y cerró los ojos. Imaginó a un violinista húngaro tocando su viejo violín, entonando una melodía triste, como triste era su sentir. Carlos se imaginó tocando el violín. ¡Qué gran recurso es la imaginación para escapar de un mundo que no nos gusta! Cerró los ojos y tocó junto al violinista. Dio salida a toda su tristeza en una melodía triste, pero al poco se sorprendió, pues su melodía se había transformado. El parsimonioso y triste ritmo inicial se había convertido en un alegre y fresco tempo. Se alegró al ritmo de su nueva melodía, la melodía de quien sabe que el dolor no es eterno si haces algo para evitarlo. Aquel atardecer, mientras Carlos bailaba con la mirada perdida en mitad de la calle, tuvo claro que no dejaría ningún aspecto de su vida en manos del azar. Maldito azar que se divertía con su dolor.

Toma distancia

El caso de Carlos es el de un niño maltratado, pero lo que te aquí te explique resulta igual de válido si te han maltratado tus padres, tu pareja u otra persona, en casa, en el colegio o en el trabajo. Has sufrido, sin lugar a dudas, y lo que es más grave, has sufrido doblemente, ya que además del dolor infligido por la persona que te ha maltratado, has tenido que sufrir en silencio si no querías tener que soportar el estigma de las personas que tenías cerca.

Nadie comprende tu dolor. Nadie entiende que una mirada pueda causar tanto dolor. Pero lo que ignoran los demás es que la mirada no es más que un instrumento, un recurso para dar salida al odio o al menosprecio que siente por ti la persona que te tendría que amar o, por lo menos, respetar. Y tú, un niño desorientado y perdido, un niño que espera ser amado por sus padres, como el resto de los niños del mundo, no entiendes el motivo de tanto odio, el motivo del rechazo sinsentido, el origen de tanto sufrimiento.

Te han maltratado en tu infancia. Has tenido mala suerte. Es una pura cuestión de suerte. Dependiendo de la familia en la que hayas nacido y de las motivaciones tóxicas de tus padres y hermanos, de su estado emocional o de su equilibrio psicológico, te puede haber tocado la cruel lotería del maltrato sin sentido... Como si hubiera alguno con sentido.

Pero vayamos por partes. Has sido víctima de un maltrato. Sé que te avergüenzas de ello, quizás incluso sientas culpa, pero no eres, ni mucho menos, la única persona que lo ha sufrido. Si todas y cada una de las personas que han sido maltratadas llevaran un globo rojo relleno de helio, te aseguro que no veríamos la luz del sol.

El maltrato se lleva en silencio. Nadie va a entender que tus encantadores padres solo eran encantadores de puertas para afuera. Algunas personas incluso llegan a negar lo ocurrido o a justificar el maltrato que han recibido, como si estuviera justificado por algún acto u omisión.

Vamos a pensar con perspectiva: hasta ahora has sido víctima pasiva de un maltratador, pero ahora, justo en este preciso momento, puedes dar un paso adelante y liberarte de las cadenas que te unen a una persona cruel y despiadada. Toma las riendas de tu vida y cierra esta oscura etapa. Coge todas las cadenas, quítatelas y déjalas en el suelo. No sigas cargando con ellas. Necesitas cerrar lo que ocurrió para poder recomponerte. No sigas sufriendo por ello. No sigas cargando con ello. Sé que tener un porqué te ayudará a entenderlo, pero a menudo no hay una respuesta que explique la sinrazón del dolor.

Si has sufrido maltrato de niño, has de saber que la única razón que lo puede explicar es el azar. Un niño siempre es víctima, siempre. Víctima de la familia en la que ha nacido sin tan solo elegirlo, víctima del estado emocional de sus padres, víctima de la escuela donde ha estudiado y víctima de los celos y las desviaciones perversas de los niños que tiene cerca.

Ahora bien, la cosa cambia si hablamos de una relación de pareja. A menudo me encuentro con personas que eligen activamente estar con personas tóxicas que las maltratan. A veces confundimos el amor con la admiración, o con la protección, o incluso con el estatus. Ten cuidado porque el precio que vas a pagar va a ser muy elevado.

Carlos tuvo que escuchar que él tenía la culpa de todos los males de su madre, de su padre, de su familia y del mundo. Sí, esa es una de las peores secuelas del maltrato psicológico, el sentimiento de culpa. Al despiadado maltratador no le importa lo más mínimo tu sufrimiento y, además, sabe que, al culpabilizarte, está multiplicando el efecto devastador de su toxicidad.

Sí, tú eres el culpable, el maltratador (sea tu madre, tu padre, tu pareja o tu jefe) está legitimado para maltratarte. Pero hay otra razón más por la que un maltratador juega con la culpabilidad de sus víctimas, y es que, si quiere irse a dormir la mar de tranquilo, su conciencia ha de estar en paz... y tu culpa le dará esa paz. Así que vamos a empezar por eliminar ese sentimiento de culpa, por liberar esa pesada carga que han depositado sobre tus hombros y que no te permite andar ligero hacia tu propio destino. ¿De qué tienes la culpa exactamente? Pues de nada. Pero, aunque esta premisa es fácil de plantear, es mucho más difícil de erradicar la maldita y parásita culpa.

Un maltratador es capaz de cambiar el autoconcepto de su víctima; es más, no parará hasta haberse cerciorado de que el ADN de su víctima gira alrededor de la culpabilidad. ¿Sabes cómo lo consigue? Pues cambiando tu estilo de atribución causal, es decir, la manera en que interpretas lo que te ocurre a ti y a las personas que tienes cerca. El maltratador coloca a su víctima como el origen de todos los males, bien sea de manera directa o indirecta. Si a tu madre maltratadora se le cae la plancha estando ella en el comedor y tú en tu habitación, es culpa tuya porque la has puesto nerviosa y has conseguido que le tiemble el pulso. Si le diagnostican un cáncer, también es culpa tuya, ya que la estás matando a disgustos. Si le sale una variz, más de lo mismo. Todo, absolutamente todo lo malo que le ocurre al maltratador es culpa de su víctima, llegando incluso a argumentar de la manera más rocambolesca lo que en realidad carece de argumento.

Otro de los cambios que persigue un maltratador en su víctima es crearle inseguridad. Sabe perfectamente cómo conseguirlo: menospreciando sus logros e inculcándole la idea de que no sabe, de que no es capaz y de que no puede desenvolverse por sí solo. Más adelante encontrarás claves para pasar a la acción, pero me permito avanzarte que el eje del cambio reside en que cambies tu autoconcepto y en que te proporciones la oportunidad de conocerte y de abandonar viejas ideas.

Asimismo, el maltratador también puede aislarte de tu entorno. Es posible que te haya montado un escenario, el que a él o a ella le convenga. Un escenario con dos actores, él y tú. Tú eres el actor secundario, estás a su servicio, eres poco menos que escoria, y él te hace un favor al estar contigo. Si no tienes más referencias, esa pasa a ser tu realidad. Aquí el truco está en las referencias. Este es el motivo por el que te aísla, para que no conozcas otras realidades. Te aislará poco a poco, sutilmente, discretamente. No le gustarán tus amistades, tus actividades y tus intereses. Te absorberá con sus dolencias y necesidades, y antes de que te des cuenta, ya habrás caído en sus redes.

Lamento muchísimo que hayas sido víctima de un maltrato psicológico. Lo lamento profundamente si ha sido tu pareja, pero permíteme que me entristezca y me enfade junto a ti si quien te ha maltratado han sido tus padres. No te preocupes, estamos juntos en este camino. Ya has dado el primer paso, has ganado perspectiva y has visto que lo que te ha pasado ha sido fruto de la mala suerte, que no tienes culpa de nada y que tienes que aprender de nuevo a vivir y a relacionarte. Has estado perdido en un bosque, pero ha llegado el momento de empezar a subir la última cuesta, la que te permitirá posicionarte en la cima de la montaña, para darte la perspectiva que necesitas. Además, no estás solo, estás conmigo. Puedo visualizarlo. Puedo verte junto a mí en el Moixeró, una de mis montañas preferidas. Ambos estamos juntos, disfrutando del aire fresco en nuestras caras, sentados, mirando al valle que se abre ante nosotros, identificando las montañas que hemos vencido y los caminos que no volveremos a recorrer.

No lo olvides...

- **Has ganado perspectiva. Ahora ya sabes que tu pasado no determina tu presente ni tu futuro.**
- **Sabes que eres una persona repleta de virtudes que están esperando a florecer.**
- **Tu testimonio y tu ejemplo servirán de ayuda a miles de personas. No sientas vergüenza, no sientas culpa, no te sientas solo.**
- **Ahora has visto las cosas como son, no como te han hecho creer que son. Es el momento de empezar a pensar diferente.**

Piensa diferente

Empecemos por romper unos cuantos mitos. El concepto de familia está sobrevalorado. ¡Hala, ya lo he dicho! Si no lo digo, me sale un juanete. Es posible que seas la persona más afortunada del mundo y tengas una familia maravillosa. ¡Pues felicidades! Sin embargo, por cada familia feliz te aseguro que hay cientos que son infelices.

También me veo en la obligación de advertirte que hay familias maravillosas porque tienen que ser maravillosas sí o sí. En este tipo de familias, el autoengaño y la defensa acérrima de algo que es más un deseo que una realidad corre por doquier. Si alguna vez te encuentras frente a frente con alguien que pertenece a este tipo de familias, no intentes llevarle la contraria ni mostrarle la realidad. Cuando las noticias son malas, se suele matar al mensajero.

Nacemos donde nacemos por simple azar. No elegimos a nuestros padres ni nuestro contexto familiar. Nuestros padres y hermanos pueden ser encantadores o ser asesinos en serie. No depende de nosotros lo más mínimo. Lo ideal, sin ningún tipo de dudas, es que te lleves bien con tu familia, pero a menudo no solo no es posible, sino que el precio que tienes que pagar por conseguirlo es demasiado elevado.

Me atrevería a decir que la mayor parte de mis clientes han tenido o tienen problemas originados directa o indirectamente por sus familias. No es un estudio, no es ciencia, pero te aseguro que las relaciones familiares provocan mucho sufrimiento, así como nefastas consecuencias negativas que perduran años y años. No se puede tolerar cualquier cosa por el mero hecho de que quien lo haga sea tu padre, tu madre o tu hermano. No se puede tolerar todo. No se puede tolerar el maltrato físico o psicológico, ni el sufrimiento gratuito.

¡Ojo! Yo estoy a favor de la vida familiar, pero solo si es buena para todos los integrantes. Soy un hombre tremendamente familiar, pero no toda mi familia es de sangre. No necesitamos tener lazos de sangre para querer como hermanos o como hijos a determinadas personas. De la misma manera, tener un lazo de sangre no implica que haya que sentir un lazo afectivo.

¿Cómo es la familia en la que has crecido?

1. Buena familia. Es aquella en la que se respeta a todos los miembros que la integran, en la que se puede dar una comunicación de calidad, que confía en sus diferentes integrantes y en la que todos colaboran en pro de un bien común. Una buena familia fomenta la autonomía de sus integrantes de tal manera que no genera dependencia, ni la promueve.
2. Buena familia en apariencia. Es la peor de las casuísticas con la que te puedes encontrar, dado que es experta en guardar las apariencias, de tal manera que es una familia ideal, incluso modélica a ojos de todo el mundo, excepto para ti. Este tipo de familias comparten todas las características de una familia tóxica en el fondo y las de una buena familia en apariencia.
3. Familia tóxica. Algunas personas confunden las relaciones familiares con relaciones de dominación y sumisión en las que sus hijos están para satisfacer sus necesidades, su ego o sus desviaciones psicopáticas. En otras ocasiones, el maltrato proviene de los propios hermanos, promovido por envidias y motivaciones extrañas.
4. Familia temporalmente tóxica. A veces, por culpa de determinadas circunstancias (por ejemplo, un despido, una separación o una enfermedad) se pierde el equilibrio y el respeto en el seno de una familia. Si no queremos que se cronifique esta situación, cuanto antes se recupere el equilibrio, mejor. Este tipo de circunstancias crean muchos problemas entre hermanos, ya que algunos han sido criados en un entorno sano y otros, en un entorno tóxico, de tal manera que entre ellos suele haber incompreensión y falta de empatía.

Objetivo: ganar seguridad

Vamos a empezar por ti, por recomponer tu autoconcepto y tu autoestima. Voy a ser claro y directo. La imagen que tienes de ti mismo es completamente falsa y distorsionada, ya que es la que ha construido el maltratador. Voy a ser también claro con mi consejo: rompe con ella y date la oportunidad de reconocerte.

Pero vayamos por partes. Revisemos el concepto de relaciones sociales que tienes. Voy a ser claro de nuevo: no estás al servicio de nadie. Una relación sana encuentra sus fundamentos en el respeto mutuo y en la posibilidad de expresar las necesidades de ambas partes.

Lo primero es ganar en seguridad, recuperar la fe en uno mismo. Pero ¿qué es la fe en uno mismo? No tiene nada que ver con la fe religiosa o la creencia de que un ser, un dios o un ente nos proporcionará ayuda o cobijo, sino que la entiendo como la capacidad que te permite confiar en ti, a pesar de no tener ninguna evidencia que te respalde. A lo largo de la vida tendremos que enfrentarnos a retos que van a exigir que demos lo mejor

de nosotros mismos sin tan solo saber si seremos capaces. En muchas ocasiones, ante un problema, un objetivo o un reto, volvemos la vista atrás y buceamos en nuestro pasado en busca y captura de algo que nos permita ganar en seguridad o que nos guíe en nuestro deseo de superarlo, pero a veces no encontramos nada. Siempre hay una primera vez, siempre hay algo nuevo que superar, siempre hay situaciones que no controlamos o que no hemos vivido nunca. Cuando esto ocurre y no conseguimos encontrar ninguna idea o ningún recurso en la base de datos de nuestra experiencia, nos quedamos bloqueados y desorientados.

Ahora bien, existe una fortaleza emocional que te permitirá seguir hacia delante a pesar de no tener ningún respaldo que te oriente: la fe en ti mismo, la certeza de que puedes hacer frente a los retos que te vaya planteando la vida. ¿Por qué no vas a ser capaz de hacerlo? Aquí lo que importa es el juicio que hagas al respecto de tus posibilidades, y no es tan importante la realidad como lo que tú creas. Si crees que no puedes aprender nuevas habilidades y destrezas, créeme, no las aprenderás. Pero si crees que puedes aprender una nueva destreza, como por ejemplo un nuevo idioma, en pocos meses estarás construyendo frases en francés, inglés o, como en el caso de un amigo, en japonés.

La fe en ti mismo se basa en tu capacidad y tu potencia de respuesta, que es sin duda mucho más rica y plena de lo que puedes imaginar. Tienes muchos más recursos de los que imaginas o de los que eres consciente. Es más, muchos de los recursos que tienes no se pondrán en práctica hasta que no los necesites, por lo que, en realidad, lo que importa no es tu historial de logros, sino tu potencial de afrontamiento y de consecución de logros. Cuando te encuentras ante algo desconocido, no sabes si serás capaz de superarlo, pero tampoco sabes si serás incapaz de superarlo, así que no seas tendencioso con tu respuesta cuando en realidad la superación o no de la adversidad es impredecible, en muchas ocasiones, hasta que no nos hemos puesto a trabajar en ella.

Al sentirte capaz, al creer que no tienes por qué no ser capaz de hacer frente a cualquier reto que te plantee la vida, sin ser consciente de ello, se activará tu motivación, tu seguridad y tu vitalidad. Ante un reto o una adversidad se activará la mejor versión de ti mismo, movilizand o recursos de manera creativa y enfocada a la solución del problema. Cuando tienes fe en ti y en tus capacidades, tu pecho se hincha de valor y te sientes lleno de fuerza para afrontar situaciones difíciles, nuevas y desconocidas. Y es que uno no sabe de lo que es capaz hasta que no lo consigue.

Cuando absolutamente nada respalde con total certeza tu capacidad para hacer frente a un obstáculo, cuando vuelvas la vista atrás y no encuentres ningún recurso que te ayude a hacer frente a la adversidad, en ese justo momento mira hacia tu interior y asume y créete que con un plan de trabajo y con una buena dosis de fe en ti y en tus capacidades para ir tomando decisiones serás capaz de superar el más grande de los

retos. Una persona que ha sufrido un maltrato tiene que aprender a afrontar numerosas situaciones nuevas, así que debe tener fe en sí misma y en sus capacidades, que por otro lado han permanecido eclipsadas por deseo expreso del maltratador. Así que, en realidad, si te encuentras en esa situación, eres un compendio de virtudes por descubrir... A pesar de que te hayan hecho creer que no puedes y que eres incapaz, en realidad tienes todo lo necesario para ser feliz. Sé que te puede parecer una tarea difícil, prácticamente imposible, pero en realidad no es tan compleja. La seguridad es una fortaleza emocional necesaria y básica para poder vivir en plenitud y libertad en nuestro día a día.

¿Quieres saber cuál es el secreto para ganar en seguridad? Revisar la manera en la que valoras lo que te ocurre. ¿Te has planteado alguna vez cómo valoras lo que te ocurre? Hay infinidad de mensajes motivacionales que te invitan a que ganes en seguridad, pero no te dicen cómo hacerlo. Ahora mismo te explicaré cómo hacerlo a partir de los resultados de las investigaciones realizadas por reconocidos psicólogos; así que ¡preparate para analizar las valoraciones que realizas de lo que te sucede!

Valoramos todo lo que perciben nuestros sentidos. Cada input sensorial que entra dentro de nuestro campo perceptivo se valora de manera inconsciente con el objetivo de analizar si representa una amenaza o un peligro para nosotros. Hay dos valoraciones posibles: que lo que nos ocurre sea algo irrelevante o que sea una amenaza. Si lo valoramos como algo irrelevante, perfecto, pero si la conclusión de nuestro proceso de análisis es que lo que hemos percibido es una amenaza, nuestro cerebro enviará a nuestro cuerpo una señal de alarma que nos preparará para huir o luchar contra dicha amenaza. Así, con el cuerpo preparado para la acción, nuestra mente realiza una segunda valoración con el objetivo de discernir si tenemos recursos para poder hacer frente a dicha situación o no. De nuevo solo hay dos respuestas posibles. Si valoramos que tenemos recursos para poder hacerle frente, nuestro cuerpo se relajará y aquí no habrá pasado nada. Ahora bien, si concluimos que carecemos de recursos y no sabemos hacerle frente, nuestro cerebro disparará una señal de alarma en forma de ansiedad y estrés. Fíjate qué interesantes, y qué importantes a la vez, los hallazgos de Lazarus en su teoría de la valoración (*appraisal*), la teoría que te acabo de explicar, ya que nos permite entender el mecanismo por el cual sentimos miedo y conocer las estrategias de las que disponemos para ganar en seguridad. En el caso que nos ocupa, si una persona de referencia, que en nuestro caso nos ha maltratado, nos ha hecho creer que no somos capaces de afrontar diferentes retos y situaciones, nuestra segunda valoración siempre nos situará en una posición de desventaja y nos provocará ansiedad y miedo.

Pero, además, lo maravilloso de todo este proceso es que todavía realizamos una tercera valoración, en la que nos preguntamos qué es lo que se supone que tendríamos que hacer para hacer frente al peligro que han percibido los sentidos. Ahora sí que ya tenemos a todos los actores de la película en el plató. Si despedimos al temeroso vigía

que analiza lo que nos ocurre y contratamos a uno nuevo que haya recorrido más mundo, realizaremos mejores valoraciones primarias. Si despedimos al segundo actor, el que nos dice que no podemos y que no sabemos, y que ve todo lo que nos ocurre como una amenaza, y contratamos a un nuevo actor más motivador capaz de transformar los problemas en retos, nuestras valoraciones secundarias serán más acertadas. Y, finalmente, si despedimos al tercer actor, el que tiene una pésima creatividad, y contratamos a un nuevo actor capaz de buscar recursos, imaginar y crear, nuestra seguridad se verá incrementada, ya que seremos conscientes de que tenemos recursos para hacer frente a la adversidad, y en caso de no tenerlos, sabremos adónde dirigirnos para conseguirlos.

Mi consejo es:

Que pienses diferente. Siguiendo con el ejemplo de la película, te aconsejo que abandones el plató de la película que has vivido hasta el momento y que empieces a escribir el guion de tu próximo film. El film en el que tú serás el protagonista de la acción.

Pasa a la acción

Ha llegado el momento de ponerte manos a la obra, a la principal obra que construirás en tu vida, a la casa más importante que debes tener, el hogar de tu alma. Vamos a reconstruir tu vida con hilos de seguridad, de autoestima y de valor. Quiero que seas una persona libre y segura, y para conseguirlo tenemos que trabajar intensamente.

Empieza por conocerte a ti mismo, ya que no te conoces. No tienes ni idea de cómo eres ni de lo que eres capaz de conseguir. Durante los años más vulnerables de tu vida te han hecho creer que no eras capaz, que no podías, que no sabías y que no valías. Te han ignorado, han despreciado tus logros y te han castigado, y todo ello ha hecho mella en tu autoconcepto.

Busca el silencio y trata de reencontrarte con tu esencia. Descúbrete, explórate. No es tarea fácil, lo sé, pero no por ello vas a dejar de hacerla. Obsérvate sin juzgarte y conócete cada día un poco más, de la misma manera que lo harías con un nuevo amigo, un nuevo coche o una nueva casa.

Deja de sentir miedo, deja de preocuparte, deja de correr sin volver la vista atrás. Olvida el temor, deja de reaccionar y empieza a analizar. Esa es la clave, analizar en vez de reaccionar. La vida es un proceso dinámico, lo cual es una buena noticia, ya que puedes crecer, aprender, cambiar y, sobre todo, ganar seguridad.

Contextualiza lo que te ocurre sin precipitarte en tus valoraciones. Ahora ya sabes cómo funcionan las valoraciones según la teoría de Lazarus. Ahora eres capaz de identificar cuándo estás realizando valoraciones parciales a partir del miedo o de un autoconcepto negativo que no hacen otra cosa que disparar tus alarmas y generarte ansiedad. El primer paso para ganar seguridad es la comprensión; el segundo, la detección, y el tercero, la gestión.

Haz una llamada a la atención racional para evitar el efecto túnel que una mente estrecha y obtusa ha querido inocularte en el alma. Simplifica la realidad, elimina el factor miedo. Te propongo un ejercicio de imaginación. Imagina que estás en una reunión exponiendo tu punto de vista sobre un proyecto y que, de repente, tu jefe saca un papel y empieza a hacer anotaciones en él. En realidad, no sabes qué es lo que está anotando, pero si sientes miedo, creerás que está tomando nota de cosas que no le han gustado, cuando en realidad no lo sabes. Quizás le haya encantado. O quizás, simplemente, se ha acordado de alguna tarea pendiente. Así que cuando no sepas algo a ciencia cierta, no te declines por ninguna opción, ni negativa ni positiva. En esto, precisamente, consiste el efecto túnel.

Tienes muchas más virtudes de las que imaginas. Eres capaz de muchas más cosas de las que crees. Has sufrido en silencio el maltrato sibilino de alguien que tenía que quererte, cuidarte y educarte y lo has superado. ¿Crees que hay algo peor?

Recalibra el concepto que tienes de las palabras *peligro* y *amenaza*. Viajar no es peligroso, coger el metro no es peligroso, amar a una persona no es peligroso, saltarte una clase para disfrutar de un día de sol no es peligroso, dudar en una presentación no es peligroso, que te miren tus compañeros no es peligroso... Quizás creas que la gente es peligrosa y decidas aislarte. Quizás creas que amar es peligroso y decidas vivir en soledad. Quizás creas que vivir es peligroso y caigas en una depresión. No te puedo negar que, ciertamente, hay una dosis de peligro en todo lo que acabo de enumerar, pero lejos de evitarlo, lo que tenemos que hacer es aprender a gestionar ese peligro, esa amenaza. Con el peligro ocurre como con la sal. La sal, en sí misma, ni es buena ni es mala, depende de cómo la tomes. Si empiezas a comerte un kilo de sal a cucharadas, es muy posible que te mueras. Pero lejos de decidir dejar de tomar sal para no incurrir en riesgo de muerte, te animo a que aprendas a identificar cuál es la dosis adecuada de sal para cada ocasión.

Te voy a explicar un ejemplo personal. A lo largo de mi vida he practicado varios deportes y algunos de ellos han entrañado un riesgo elevado, como escalar en roca o en hielo a grandes alturas. La escalada en sí entraña un riesgo, pero dependiendo de cómo la gestione, puedo incrementar o controlar dicho riesgo; es decir, escalar puede ser más o menos peligroso en función de cómo gestione algunos parámetros, como la elección de la vía, mi nivel de preparación física, el estado del material, el compañero de cordada o la

previsión meteorológica. Te puedo asegurar que los mejores momentos de mi vida los he vivido en la montaña y que no he querido renunciar a ello. Te puedo asegurar también que no he tenido ningún accidente grave practicándolos, a pesar de depender, en muchas ocasiones, de una cuerda más estrecha que mi dedo pequeño. A lo largo de mi vida he podido seguir dos caminos. Renunciar a mi amor por las montañas por miedo, o aprender a valorar y gestionar muy bien el riesgo que corría. En mi caso, siempre lo he tenido muy claro.

Aprende a discriminar entre algo que supone una amenaza y algo que es de evolución incierta o que te resulta desconocido. No es lo mismo, y de su correcta identificación dependerá tu felicidad. A veces, cuando me adentro en un camino nuevo, en el Pirineo o en los Alpes, realizo esta valoración; normalmente, me adentro en caminos inciertos o desconocidos, pocas veces en caminos peligrosos. Algo incierto es aquello cuya evolución no tenemos clara. La incertidumbre forma parte de la vida, del día a día. No podemos pretender tener una vida serena y tranquila. La vida es de evolución incierta, lo cual es más una ventaja que un inconveniente. La madre naturaleza, concedora a la perfección de la incertidumbre de la vida, nos ha proporcionado todo lo necesario para poder hacerle frente: la capacidad de análisis y la capacidad para tomar decisiones.

A menudo nos adentramos en caminos inciertos. Te animo a que intentes obtener información antes de meterte si te resulta posible; pero nunca, en ningún caso, dejes de seguir un camino por miedo a la incertidumbre. Cuando estés ante un rumbo incierto, activa tu sistema de alerta, analiza lo que va ocurriendo y ve tomando decisiones, pero en ningún caso, créeme, dejes de tomarlo por miedo.

A veces confundimos lo peligroso con lo desconocido. ¡Gran error! Si estás ante algo desconocido, ante un camino desconocido, busca un mapa, un GPS o una brújula, pero has de saber que, ante lo desconocido, lo mejor que puedes hacer es estudiarlo, analizarlo y conocerlo. Así que, de nuevo, mi mejor consejo es que no dejes de hacer algo porque no lo conozcas.

No lo olvides, revisa tus valoraciones según lo que has aprendido de Lazarus, ya que de ellas dependerá tu felicidad. Y hablando de valoraciones, si realmente quieres sentirte seguro, no hay nada mejor que tener un buen repertorio de estrategias de afrontamiento, es decir, una buena base de datos que te guíe y te oriente ante tus retos.

Piensa que te han aislado de tu entorno con el objetivo de que no conozcas nuevas realidades. Así que ahora ha llegado el momento de conectar con muchas personas, conocer nuevas realidades y analizar nuevas estrategias de afrontamiento. Enriquece tu repertorio de estrategias de afrontamiento; sin duda, la mejor manera de hacerlo es viendo mundo. Viaja, lee, conoce a gente de diferentes perfiles y culturas... Aprende con una actitud curiosa, segura y abierta. Aquí no hay ningún secreto más que la actitud que tengas, la actitud de sed de conocimientos y aprendizaje sin fin, el aprendizaje que te

proporcionará la seguridad que necesitas.

Tu capacidad de análisis es tu mejor recurso

A veces alguien que ha sufrido se aísla y no quiere relacionarse con nadie, pero esa no es la solución. La solución pasa por aprender a analizar a las personas y aprender a discriminar aquellas de las que tienes que alejarte o con las que tienes que mostrar una actitud prudente y precavida, frente a aquellas con las que realmente merece la pena compartir la vida. Por otro lado, algunas personas, especialmente en lo que respecta a la pareja, siguen buscando un perfil de relación similar a la que tenía con su maltratador, pero aparentemente más controlada. Al aprender a analizar a las personas, podrás identificar cuándo estás repitiendo errores y ponerle solución.

Ejercita tu responsabilidad

Maestros, tutores, monitores de extraescolares o entrenadores pueden cambiar la vida de un niño maltratado. ¿Cómo? Ofreciéndole nuevas alternativas, permitiéndole que entre en contacto con maneras más sanas de vivir, ofreciéndole otros modelos de relación, fomentando su autoestima y su seguridad, y dándole el amor y el cariño que le falta.

Si tienes un alumno maltratado, concédele una beca para que se vaya a estudiar al extranjero, para que disfrute de unas colonias o para que haga deporte o alguna extraescolar cada día. Si eres profesor, tienes que pasar a la acción; apelo a tu responsabilidad como educador y como adulto. Tú también puedes pensar diferente, no olvides que tienes la llave para sacar de su entorno tóxico a un niño que está sufriendo.

¿Por dónde empiezo?

- No tienes de qué avergonzarte. Si no encajas en la familia que tienes, no pasa nada, no te sientas mal por ello. Quizás tenéis prioridades, valores o puntos de vista diferentes. Si no puedes convivir con alguien que pega a las mujeres, que maltrata a otras personas, que roba o que simplemente es machista, homófobo, mentiroso o manipulador, no tienes nada de lo que avergonzarte.
- No te sientas culpable. Ten cuidado con la culpabilidad originada por la propia familia y con la que pretenden generarte los emisarios de la familia. Y cuidado también con la culpabilidad que te hacen sentir aquellas personas que se posicionan por una de las partes (la familia) sin interesarse por la otra, ya que parten de supuestos errados y no les interesa lo más mínimo tu realidad ni tu opinión.
- Es posible que no quieras a tu familia. No pasa nada, no se puede querer a quien te hace daño continuamente.
- No eres la excepción. No te sientas un bicho raro. La mayoría de las personas sufren directa o indirectamente por culpa de sus familias. Algún día se hará un estudio que demostrará que el origen de muchos problemas de salud mental no está en grandes traumas, ni en grandes problemas laborales, ni en grandes preocupaciones, sino en la familia.

- No tienes nada que justificar. No tienes por qué dar explicaciones. Posiblemente no te entiendan, tal vez le provoques un dilema a alguien que intenta convencerse de que su propia familia no está tan mal. Si alguien te pregunta, te juzga o insiste, ya le puedes recomendar que lea este capítulo de Kintsukuroi.
- Cierra una etapa para poder abrir otra. Suelta lastre, deja de cargar con lo que te limita. Estás donde estás por simple azar, has nacido en la familia que tienes por simple azar. Empieza a escribir tu propio destino. Tu familia no tiene por qué atraparte ni condicionarte.
- No renuncies a formar tu propia familia, no te precipites en tus conclusiones desde el dolor. Precisamente has tenido una gran lección de vida y tú puedes ser el origen de una familia preciosa y bonita donde reine el respeto y el amor.

¿Cómo lo consigo?

- Reprograma tu diálogo interno. Cambia la imagen que tienes de ti mismo de un gatito desvalido por la de un león lleno de coraje. Lo que te propongo no es una afirmación sin fundamento, sino una afirmación basada en la seguridad que te proporciona todo lo que has vivido y superado.
- Sal del círculo de influencia de tu maltratador si todavía estás en él. Si no puedes hacerlo, busca referentes y apoyos externos que te ayuden a compensar la situación, a no perder la perspectiva y a aprender nuevos modelos.
- Aprende a poner límites a las personas. A veces confundimos la afabilidad con la sumisión. A lo largo de la vida te encontrarás con diferentes perfiles de personas, algunas de ellas bellísimas personas repletas de respeto, pero también personas tóxicas, irreverentes y poco respetuosas, con las que tendrás que marcar límites.

RECOMPONER LA VIDA



El caso de Daniel: Cuando el alma se rompe

Algunas personas creen que no tenemos alma, pero están equivocados. Sin embargo, no todo el mundo tiene alma. Algunas personas, al crecer, la pierden. Solo las personas sin alma pueden ser capaces de romperle el alma a otro. Sí, hay personas que tienen alma. No son pocas, créeme.

El alma es algo etéreo, algo que solo se puede ver si tienes la mirada adecuada. Las personas con alma son fácilmente reconocibles por su sensibilidad, viven conectadas a lo que les rodea y les importa lo que le pase a aquellos que tienen cerca, los conozcan o no. Tienen una mirada especial. No puedo describirla, pero cuando una persona con alma te mira, puedes sentir su alma.

Lo peor que les puede pasar a estas personas es que les rompan el alma. Sí, las almas se pueden romper. Como el alma de Daniel. Hay quien cree que los hombres no pueden tener alma, que tan solo los niños y algunas mujeres poseen alma, pero se equivocan. Daniel tenía un alma enorme y compasiva que a través de su mirada cándida iba buscando a otras almas con las que conectar.

Daniel creyó conectar con un alma, creyó que viviría siempre feliz con su familia repleta de almas y bondad, pero un día, un mal día, la maldita muerte le arrebató a su alma más querida, la de su hija, la de su princesa y su futbolista, la de su payasa y su estandarte, la de su amada hija y su más preciado tesoro. «¡Maldito cáncer! —Su alma vacía solo era capaz de repetir una y otra vez estas palabras—. ¡Maldito cáncer!» Daniel siempre albergó la esperanza de que su amada princesa pudiera superar la enfermedad. Se sorprendió rezando, corriendo, llorando, luchando y buscando ayuda de un lugar a otro. Todo lo intentó, pero de nada sirvió.

Cuando murió su amada hija, notó cómo su alma explotó. Tanta tristeza acumulada durante tanto tiempo, tanta esperanza inútil, tanto dolor y tanta incompreensión... Sí, su alma explotó como una supernova esperando que su hija fuera una de aquellas estrellas que tanto brillan en la noche. «Pero ¡quién se cree semejante patraña!», se sorprendió gritando.

Daniel se quedó vacío, exhausto. Tanto sufrimiento no era humano, no era soportable, no era posible. Tatiana, su mujer, le puso la mano encima del hombro.

—Daniel, necesitamos ayuda —alcanzó a susurrar.

—Se me ha roto el alma, Carla —respondió Daniel—, y no hay nadie que pueda reconstruir un alma rota.

Toma distancia

He trabajado con prácticamente todas las caras y disfraces que utiliza el dolor. He sufrido con mis clientes, les he ayudado en sus horas más bajas y juntos hemos luchado para devolver la ilusión y la fuerza a su vida. Créeme cuando te digo que conozco muy bien el dolor y el sufrimiento. Lo he conocido de primera mano en mi propia vida. Nadie escapa a sus perversos deseos, ni tan solo yo. El dolor es universal. Pero ningún dolor es tan terrible y cruel como el de perder a un hijo amado.

Recomponer el alma de un padre es muy difícil, por muchos motivos. El principal es que no existe un porqué capaz de calmar ese llanto ahogado y seco. La sinrazón te hunde en la desesperanza más tóxica y devastadora que puedas imaginar. Cuando no hay ninguna razón, el sufrimiento se torna gratuito y cruel.

Recomponer un alma rota es una ardua tarea donde las cicatrices siempre permanecen frescas. Mires donde mires, siempre hay algo que te recuerda a tu princesa; hagas lo que hagas, siempre podrías haberlo hecho con ella. Tanto por enseñarle, tanto por vivir. Ante la muerte de un hijo se hace más necesario que nunca ganar cierta distancia y perspectiva, o de lo contrario, morirás en vida. La muerte nos acompaña cada día, es ley de vida, es consustancial a nuestra existencia, pero no por ello es fácil de gestionar, máxime cuando es inesperada.

Nunca hay un buen momento para la muerte, y menos para la de un hijo. Lo que te voy a explicar te va a resultar de utilidad para gestionar el duelo por la muerte de un ser querido, sea un hijo, un amigo al que querías como a un hijo, tu pareja o tu mascota fiel. Sí, el amor no entiende de géneros, razas o especies. No olvides que el dolor es diferente cada para uno y que la muerte de un perro con el que has pasado más de una década juntos puede doler muchísimo.

Pero volvamos al cometido de este apartado, ganar perspectiva. Necesitamos alejarnos un poco del dolor, o por lo menos, tener algunos momentos de paz. La vida te ha cambiado. No lo has elegido, pero la vida te ha cambiado para siempre. Lo que era normal ayer, ya no lo es hoy, y este es el punto de partida de todo proceso de recomposición. Sé que resulta fácil de decir y difícil de hacer.

Aceptar la muerte es un proceso complejo al que denominamos «duelo». Puede durar meses y se caracteriza por un torrente de emociones intensas y variables. Durante el proceso de duelo, nuestro estado de ánimo es lábil, variable e inestable. Oscilamos entre la tristeza y la ira, somos incapaces de pensar con claridad, y la incomprensión y la búsqueda de una respuesta nos torturan día y noche. Poco a poco, las aguas se van calmando al ritmo con el que valoramos con cierta perspectiva lo que nos pasó. Pero no

siempre es así, y si no gestionamos ese duelo, nos podemos quedar resentidos para siempre, deprimidos o amargados para toda la vida, lo cual es injusto para nosotros, para las personas que nos rodean y para la persona que falleció.

Nuestro querido hijo, pareja o ser amado no ha podido elegir seguir viviendo, así que nuestro mejor homenaje es vivir por él. Recuerdo un profesor que tuve que perdió a sus hijos y a su esposa en la famosa riada del camping de Biescas del año 1996. Recuerdo verle pasear por la ciudad desenchajado. Parecía un muerto en vida. En aquel entonces no podía entender la magnitud de lo ocurrido, pero me hubiera gustado decirle que tenía que volver a vivir, que tenía la obligación de vivir intensamente, que su familia no había podido elegir vivir y que su mejor recuerdo y homenaje consistía en no desperdiciar los días que tenía por delante.

Recuerdo haber leído una entrevista que le hicieron a Carole Bouquet en la que la actriz explicaba que, al fallecer su esposo, tenía dos opciones, morir en vida o vivir, y que eligió vivir. No fue una decisión rápida ni instantánea, no fue algo instintivo, sino que sucedió después de un proceso de duelo de varios meses.

Mi consejo es:

Si te encuentras en la desdicha de haber perdido a un ser querido, has de saber que estás ante el peor de los retos. Pero a pesar de la dureza de la pérdida, lo mejor que puedes hacer es volver a vivir; insisto, por ti, por los tuyos y por la persona amada que has perdido.

Piensa diferente

Hace poco vi con mi hija una película titulada *El libro de la vida*, dirigida por Guillermo del Toro. Es una película que habla de la vida y de la muerte, y nos presenta a la muerte de una forma simpática. La cultura de la muerte tiene un trato muy especial en México. No quisiera lanzar un spoiler por si te animas a ver la película, lo cual te recomiendo muy encarecidamente, pero nos habla de la existencia de dos mundos paralelos, el mundo de las personas recordadas, donde hay una fiesta continua, y el de las personas olvidadas, donde reina la tristeza. La acción de la película transcurre el 2 de noviembre, el día de los difuntos, el día en el que puedes sentir la presencia de tus seres queridos. Quizás aquí esté la clave, en el modo en el que recuerdas a tu ser amado y en el que lo tienes presente.

Una vez hemos ganado cierta perspectiva, ha llegado el momento de empezar a pensar diferente. Estamos ante uno de esos problemas a los que no puedes ir a su raíz, y

aun así tienes que gestionar sus consecuencias, las emociones asociadas... No podemos hacer que vuelva la persona que hemos perdido, pero eso no implica que nos tengamos que quedar de brazos cruzados. De hecho, podemos hacer algunas cosas, pero hasta que no pensemos diferente, no encontraremos la energía necesaria para pasar a la acción.

La vida es una de las cosas que más cuesta recomponer. El pasado actúa como un lastre que no nos permite avanzar. Cargamos con una historia que no es solo nuestra, y nuestra pesada mochila se nos clava en los hombros y en el corazón.

Tienes que cambiar de actitud. No tengas prisa. Estás sufriendo un duelo. Pero has de saber que en algún momento u otro tendrás que dar un paso hacia delante y empezar a vivir de nuevo, y lo tendrás que hacer por ti, por los tuyos y por la persona que has perdido. Es importante que des ese paso, ya que de él depende tu recuperación. Mereces vivir y mereces activar ese resorte que te permitirá conectarte de nuevo con la vida.

Piensa que puedes contribuir a que no se sufra más por situaciones parecidas a la tuya. Puedes contribuir a la investigación de la enfermedad que te arrebató a tu hijo, puedes volcarte en colaborar con una asociación para evitar que nadie tenga que pasar por lo mismo que tu hijo, puedes compartir tu experiencia con otras personas, puedes transformar tu dolor en arte, puedes hacer muchas cosas, pero lo primero que tienes que hacer es tomar la decisión de hacer algo. Quizás alguna de esas acciones, que en cierto modo atacan la raíz del problema de una forma creativa, sea la motivación que te permita dar ese primer paso. La muerte de una persona amada paraliza el cuerpo y el alma, y nos deja en un estado de estupefacción y de letargia. Y hasta que no lo superemos, no podremos empezar a cuidar de nosotros mismos.

Mi consejo es:

A veces rechazamos la ayuda y deseamos seguir anclados en el dolor. Volver a sentir ganas de vivir, ilusión o felicidad nos convierte en un ser sin sentimientos que no amaba lo suficiente a la persona que murió. Nos presionamos a nosotros mismos y nos presionan las ideas que tenemos acerca de lo que pensarán las personas que tenemos cerca.

Pasa a la acción

Vamos a empezar por recomponer tu vida, la cual ha cambiado completamente. Acabas de perder a una persona que formaba parte de tu vida, por lo que no puedes seguir haciendo lo mismo que hacías ni seguir con la vida organizada de la misma manera que antes.

Poco a poco, el dolor irá pasando, la tristeza irá menguando y la rabia irá desapareciendo. Poco a poco, tu estado emocional irá moderándose e irás recuperando tu capacidad para razonar adecuadamente. Cuando esto ocurra, tienes que aprovechar una ventana de tranquilidad para empezar a diseñar una vida nueva. Lo ocurrido duele, pero el recuerdo de lo ocurrido también. Cada vez que pasas por esa habitación vacía, cada vez que ves esa cama sin utilizar o esa foto, tu sufrimiento vuelve a visitarte. Necesitas cambiar de vida, adecuar tu entorno a tu nueva realidad, encontrar una distracción, ya que no podemos incidir en la raíz del problema. No podemos hacer que vuelva nuestro ser querido, así que tenemos que gestionar nuestras emociones y las consecuencias de la adversidad.

Siempre que alguno de mis clientes ha sufrido una pérdida le he aconsejado un cambio de lugar de residencia. Este acto tiene un elevado componente simbólico, ya que en realidad lo que está haciendo es reconstruir de nuevo su vida.

Todos tenemos sueños por cumplir, planes que relegamos a nuestra jubilación, negocios que quisiéramos emprender y aventuras que quisiéramos vivir. La vida nos ha golpeado duramente, pero también nos ha dicho que nuestra vida es finita y que es mejor que no dejemos para mañana lo que podamos hacer hoy. Así que ponte a trabajar para cumplir tus sueños, pues es el mejor homenaje que le puedes brindar a tu ser querido. Él o ella no ha tenido la oportunidad; tú no pierdas la tuya y la suya.

Un sueño pendiente

Algunas personas, después de la muerte de un ser querido, invierten toda su fuerza y energía en materializar el sueño de su persona amada. A priori podría parecer una mala opción, ya que en realidad hay muchos aspectos implícitos en esta estrategia, como culpabilidad por no haberlo hecho antes, rememoración continua de la persona perdida y negación de las propias necesidades. Pero no seré yo quien niegue los numerosos efectos positivos de esta estrategia, ya que aporta una motivación existencial, un porqué y un para qué, un motivo para seguir viviendo, y eso es lo que uno más necesita después de perder a su ser amado.

Pero todavía nos queda un beneficio muy positivo. En muchas ocasiones, cumplir el sueño de la persona amada actúa como una acción compensatoria, como el cierre de una etapa. Mientras estás trabajando en la consecución del sueño, la propia motivación es el mejor de los distractores (recordemos que no podemos ir a la raíz del problema) y, por otro lado, una vez cumplido el sueño, además de las aventuras vividas, se suele dar por terminada la etapa vivida, algo tan necesario para poder empezar a construir de nuevo.

Cuando reconstruimos nuestra vida, no estamos olvidando, en ningún caso, a la persona amada. Cuando guardas sus fotos, cuando te cambias de casa, cuando cambias tu cama, no lo entiendas como un despropósito, ni como una traición, sino como una acción necesaria para mitigar el dolor y poder seguir viviendo. Adecúa tu entorno a tu nueva realidad, adaptándolo a tus nuevas necesidades, a la vida que te ha cambiado, a la ausencia que nunca más volverá. Permite a su recuerdo que se vaya, permítete vivir,

permítete recordar a tu ser amado, aunque para hacerlo no necesitas su omnipresencia, ya que no te ayudará.

No le des más importancia a la muerte que a la vida

He visto a muchas personas que, llorando a su hijo muerto, se han olvidado de sus hijos vivos; que, llorando a su pareja fallecida, se han olvidado de sus hijos; que, llorando a su hijo, se han olvidado de su pareja; que, llorando la ausencia, se han olvidado de sí mismos. Querido lector, esto no puede pasar. Tienes una responsabilidad como padre, como pareja e incluso para contigo mismo, una responsabilidad que no puedes eludir.

La vida sigue, imparable. Cuando tenemos el alma rota por haber perdido a un ser amado, creemos que la vida es cruel. Todo sigue absolutamente igual, nada ha cambiado, el sol sigue saliendo para todo el mundo, las ciudades siguen con su ritmo frenético, las estaciones se van sucediendo y todo sigue igual para todo el mundo, excepto para ti. Pero en realidad no es así; la vida no es cruel, sino noble y equilibrada, y sabemos que hay que seguir hacia delante y que no podemos olvidarnos del resto de criaturas que siguen vivas y que necesitan vivir.

No te olvides de ti mismo, ni de quienes te rodean. No des prioridad a la muerte por encima de la vida. Sé que no es nada fácil, pero debes intentarlo. Sé que es más fácil decirlo que conseguirlo, pero debes intentarlo. No existe ninguna técnica especial, ya que tan solo es una disposición actitudinal, una declaración de intenciones que tiene que guiar tus pensamientos, emociones y acciones. Elige vivir, y opta por hacerlo con los tuyos, y no olvides que esta actitud vitalista no implica el olvido de la persona querida que has perdido.

Canaliza tu dolor

Una de las mejores maneras de canalizar el dolor que sentimos es transformarlo en experiencia y consejo para otras personas. Permíteme que te explique el caso de una niña encantadora que falleció por culpa de una extraña enfermedad. El dolor de sus padres fue terrible; insisto en que no hay nada peor que la muerte de un niño. Después de un lógico período de duelo, los padres decidieron canalizar todo su dolor de una manera constructiva y emprendieron su particular lucha contra esta terrible y desconocida enfermedad.

Están luchando de dos maneras muy diferentes. Por un lado, de una manera más concreta y visible, recaudando fondos para la investigación y ofreciendo su experiencia al

estamento médico, a la asociación de personas afectadas por esa enfermedad y a los padres de niños enfermos. Por otro lado, a un nivel más abstracto, por decirlo de algún modo, están presionando a agentes sociales y entes médicos, y contribuyendo a que el dolor de otros niños y otros padres sea menor haciendo cualquiera de las acciones que se les pasan por sus inquietas mentes.

A veces no se puede contribuir a solucionar la raíz de nuestro problema, pero sí que podemos contribuir a solucionar la raíz del problema de otras personas. Esta estrategia se basa en la transformación del dolor en algo constructivo. Construir es bello y, al verlo, te recuerda constantemente la belleza y la grandeza de lo construido. En muchas ocasiones, el bello edificio levantado sobre el dolor se torna en un bello homenaje, en una especie de monumento al recuerdo de la persona amada, pero lejos de ser un recuerdo triste, es un recuerdo positivo, el recuerdo de la contribución, el recuerdo de que la muerte de tu ser amado ha servido para crear un mundo mejor, por lo que deja de ser una muerte perdida, sin sentido, vacua y estéril.

Gestiona tus recuerdos

Cuando perdemos a un ser querido, se turba nuestra razón. El propio proceso de la muerte es una fuente inagotable de impactos emocionalmente muy intensos y dolorosos. Si nuestra persona amada ha fallecido tras una enfermedad, posiblemente hayamos pasado sus últimos días viendo cómo sufría y se deterioraba; si murió por causa de un accidente repentino, posiblemente tengamos una infinidad de emociones negativas, como la culpa por aquella conversación que no pudimos mantener, aquel reproche que salió de nuestra boca o aquel enfado que tuviste. Pero, en cualquier caso, sea como fuere, incluso en la más dulce de las muertes, todo el proceso de la defunción y el funeral implica una serie de imágenes, palabras y emociones que quedarán grabadas en nuestra memoria, acompañadas de dolor, incompreensión y sufrimiento.

No es justo que esos recuerdos eclipsen la infinidad de recuerdos bonitos que tenemos junto a esa maravillosa persona. Con nuestra persona amada hemos reído, jugado, saltado y vivido. Es injusto que te quedes con un recuerdo triste, así que te animo a que elijas un recuerdo de evocación que haga justicia a lo vivido y no a lo sufrido. Pero para poder hacer una buena elección de tu recuerdo de evocación hay que dar un paso previo. Te animo a que hagas un álbum de fotos de bellos momentos vividos. Echa la vista atrás y repasa todos aquellos buenos momentos. Cada vez que veas una fotografía o un vídeo de un momento agradable, sin ser consciente de ello, sentirás parte de esa misma felicidad por la mera evocación que estás realizando. El recuerdo de una situación es capaz de evocar emociones parecidas, pero de menor

intensidad, a las vividas en aquel entonces.

Haz ese álbum. Repasa tus fotos, tus vídeos, tus recuerdos. Mientras hagas el álbum de los recuerdos, sentirás alegría y tristeza, reirás y llorarás, no importa, esa mezcla de emociones contrapuestas es normal y esperable. No te asustes, permítete llorar y permítete sonreír. La creación de ese álbum recopilatorio es como una especie de repaso vital que te ayudará a recuperar bellos momentos y a dar un contrapunto a los intensos recuerdos asociados al sufrimiento propios del final de una vida. Cuando lo tengas listo, guárdalo en un lugar bonito y accesible, pero que no sea omnipresente. No lo tengas al lado de la cama, ni en medio del comedor. Puede estar guardado en un armario o en un cajón. Su acceso tiene que ser rápido, lo puedes consultar tantas veces como quieras, pero no tiene por qué llamar tu atención continuamente.

Has viajado en el tiempo, a una época mejor. Has recuperado emociones y recuerdos. Ahora ha llegado el momento de elegir un recuerdo de entre todos ellos, el más bello, el más alegre o el más representativo; ese será tu recuerdo de evocación. Tengo un amigo que cuando conoce a alguien o incorpora un contacto nuevo en su agenda, le hace una foto con la que identificarlo, y es capaz de hacerte repetir la foto tantas veces como sea necesario hasta disponer de una foto bonita y simpática que le evoque una emoción positiva cada vez que la vea. Así que te animo a que hagas lo mismo que mi amigo. El recuerdo de evocación de la persona amada que ha fallecido no puede ser triste ni negativo, no puede ser en un hospital, en un velatorio o con el rostro desencajado de dolor. Tu recuerdo de evocación ha de ser bonito y dulce, uno de los mejores momentos vividos, y repasar el álbum de los recuerdos bonitos te va a servir para encontrarlo.

No puedes recordar a tu persona amada sufriendo, sino que tienes que recordar toda su belleza, su sonrisa y su vitalidad... en vez de sus lágrimas. Su recuerdo será lo único que te quede de ella, así que elige un recuerdo bonito que te acompañe a todas partes. Como ocurre en la película de Guillermo del Toro, un recuerdo agradable te permitirá tenerla más presente.

Cuando mueren los padres

Los padres tenemos una gran responsabilidad con nuestros hijos. Tener un hijo es uno de los mayores actos de amor y de responsabilidad. Ya que él o ella no nos ha pedido que lo trajéramos a este mundo, tenemos la obligación de cuidarlo y de darle todas las herramientas para que sea autónomo, libre y fuerte. Sí, he dicho autónomo. A menudo confundimos ser padres con sobreproteger. No hay nada peor que crear dependencia en nuestros hijos.

Algunos padres y madres se sienten reforzados en su rol, ya que, si lo hacen y lo dan todo por sus hijos, se sienten imprescindibles e importantes, y sienten que su rol de padre tiene sentido. Ahora bien, flaco favor es el que les hacemos a nuestros hijos. Una persona adulta, cuando fallecen sus padres, no puede quedarse desamparada. De hecho, yo estoy educando y seguiré educando a mi hija en la autonomía para que el día que falte su madre o yo no se sienta desamparada, perdida y rota.

Nuestra labor como educadores terminará cuando nuestros hijos sean autónomos, fuertes, equilibrados y libres. Y ello implica proporcionarles las herramientas necesarias para que confíen en ellos y para que

puedan gestionar una pérdida.

Desconexión temporal

Otra estrategia que puedo aconsejarte para gestionar la pérdida de un ser querido es la desconexión temporal. Cuando el sufrimiento viene descontrolado, sin medida, como una estampida salvaje, nuestra mente se embota de emociones intensas y confusas. Esta activación emocional tan intensa necesita calmarse para poder empezar a pensar con cierta perspectiva. A veces no podemos hacer más que dejar pasar la vida unos días o unas semanas. Si esto ocurre, y si después de intentar diferentes estrategias no salimos hacia delante, contempla la posibilidad de desconectar temporalmente, de cambiar de ambiente, de irte a vivir unas semanas con un amigo o un familiar, de establecerte en el campo, de irte a otra ciudad, en definitiva, de recogerte y distraerte en otro ambiente completamente distinto. Quizás puedas ir a un balneario, a una celda en un monasterio, a la casa del pueblo de tus padres, al apartamento en la playa de tus hermanos o a la cabaña de la montaña de un amigo, da igual. La clave está en que te recojas, en que cambies de ambiente y en que te acompañes de personas queridas que te ayuden a mitigar ese dolor poco a poco.

Verás que tu mente, que es inteligente, podrá ir poco a poco retomando el control, pensando, analizando y racionalizando. Poco a poco serás capaz de volver a ver las cosas con claridad, de contextualizar y de construir una nueva vida acorde a tu nueva situación.

Cuidado con las culpabilizaciones

A veces necesitamos buscar un culpable que dé explicación al dolor, una cabeza de turco que nos permita agarrarnos a un punto de apoyo emocional. Muchas son las parejas que han perdido a un hijo y que han transformado su dolor en rabia hacia la pareja, en ira, odio y culpa.

Ten cuidado con ese desplazamiento del objeto de dolor, ya que puedes estar arruinándole la vida a alguien que está sufriendo tanto como tú. Ante una desgracia como la muerte de un hijo poco sentido tiene culpabilizar a la pareja.

Vés con mucho cuidado con la culpa, ya que te conducirá al odio, y el odio te abrazará estrechamente al sufrimiento. Centra tu energía en buscar apoyos en vez de buscar culpables, es mucho más sano para ti y para quienes te rodean.

¿Y a ti qué te queda pendiente?

Cuando empiece a amainar la tormenta, empieza a pensar en ti. Mírate al espejo. Has sufrido. Estás intentando recomponerte. El huracán de emociones empieza a calmarse. Poco a poco la tristeza se va olvidando de ti. Ha llegado el momento de formularte la más dura y sanadora de las preguntas: ¿A ti qué te queda pendiente?

No dejes este mundo sin haber exprimido al máximo la vida. No te resignes a sobrevivir, a ser un zombi emocional, a deambular del trabajo a casa y de casa al trabajo. Tienes la obligación de vivir, y vivir no es lo mismo que sobrevivir. ¿Qué te queda pendiente? ¿Qué tienes que hacer? ¿Qué lugares tienes que visitar? Te has roto, pero has podido recomponerte. Ahora eres más fuerte, más bello, más majestuoso. Mírate al espejo. Mereces vivir. Mereces ser feliz. La felicidad no se encuentra al otro lado de una dimensión en la que su polo opuesto es la tristeza. Podemos estar tristes y felices a la vez. Podemos tener un estado basal de felicidad, pero ver a un niño sufrir y sentir tristeza. De la misma manera, podemos estar tristes por la muerte de nuestra persona amada, pero incorporar momentos de felicidad.

Hazlo, no te resignes a sufrir. Piensa en ti y en lo que te mereces. No tienes que expiar nada, no tienes que pagar ninguna deuda, no tienes que hacer nada más que vivir y aprovechar la oportunidad que te ha brindado la vida. Mírate al espejo; que la muerte no te sorprenda con algo por hacer.

Cuidado con las conductas de compensación

Cuando nos tenemos que reconstruir de la muerte de una persona querida, estamos en una situación muy vulnerable. La muerte nos ha arrebatado un pedazo del alma, dejándonos un agujero que rellenar. Yo te propongo que lo rellenes de oro, siguiendo el antiguo arte de los maestros kintsukuroi, pero algunas personas tratan de llenar ese agujero con conductas de compensación tóxicas.

Algunos tratan de llenar ese vacío con alcohol o drogas, otros con conductas temerarias que desafían a la muerte como una suerte de suicidio accidental, sea corriendo con el coche o realizando actividades arriesgadas. Hay quien se abandona en un grito desesperado a la muerte, invocándola para que termine con su sufrimiento. Hay quien castiga a otras personas, quien tortura a animales o quien se tortura a sí mismo. Aparentemente, pueden parecer estrategias para compensar ese dolor, pero, créeme, no te van a servir de nada. Cuando se pierde a un hijo, al amor de tu vida o incluso a tu mascota amada, uno también pierde momentáneamente el juicio.

Si te encuentras cerca de alguien que está sufriendo un duelo y que ha adoptado conductas compensatorias tóxicas, te animo a que trates de ayudarlo con dulzura y de mostrarle que ese tipo de conductas son tóxicas. Trata de aportarle la perspectiva que ha

perdido. Tú puedes ser un faro en la tormenta más oscura. No hace falta que seas psicólogo, pues no es cuestión de conocimientos, sino de sensibilidad.

Permítete llorar

No tenemos nada que nos sobre, biológicamente hablando. La naturaleza y la evolución son los mejores diseñadores que existen. Miles de años de evolución han conseguido dotarnos de todo lo que necesitamos y despojarnos de todo lo accesorio.

La tristeza y el llanto no solo no son malos, sino que son buenos y necesarios. Vivimos en una época en que se hace apología de la felicidad y se demoniza y castiga la tristeza. La tristeza, que no la depresión, forma parte de las emociones básicas que nos permiten sobrevivir. La tristeza y su máxima expresión, el llanto, tienen una función adaptativa. Esta nos permite replegarnos y concentrarnos en nosotros mismos para poder pensar y reconstruirnos. Asimismo, el llanto tiene una doble función muy importante: por un lado, nos permite dar salida a la tensión emocional que acumula nuestro sistema nervioso y descargar así el embotamiento afectivo, y, por otro lado, comunica a nuestro entorno más cercano que necesitamos ayuda.

Así que permítete llorar. No reprimas el llanto. Llorar te va a ayudar. Si tu cuerpo te lo pide, llora. Llorar todo lo que necesites, ya que después de llorar te sentirás mejor. Llorar sin culpa, sin vergüenza, desconsoladamente, hasta que no te quede ni una sola lágrima. Llorar tantas veces como lo necesites, y cuando hayas llorado hasta la última lágrima, sécate las mejillas y vuelve a conectar contigo mismo, dispuesto a vivir la vida sabiéndote más fuerte y capaz.

No te aisles

Cuando sufres, no quieres saber nada de nadie. Hasta cierto punto es comprensible. Uno cree que el dolor se lleva mejor en soledad, pero lo cierto es que no es así. Necesitamos momentos de intimidad, de reflexión calmada y de silencio. Pero sabemos que las personas que pasan momentos en los que reciben soporte social se recuperan antes y mejor del duelo por una muerte.

Encuentra el equilibrio entre la soledad y la compañía. Conéctate con las buenas personas que te rodean. Acepta sus ofrecimientos. Intégrate en una comida familiar o con amigos siempre que vaya a ser agradable, déjate arropar por las personas que te quieren, y sobre todo no te aisles. No te aisles del mundo ni de las personas. No hace falta que tengas un gran círculo social. En estos casos, menos y bueno es mejor que mucho y

malo. Déjate arropar, déjate querer, acepta las muestras de cariño y de apoyo. Coge el teléfono, abre ese correo, llama a tus seres queridos y a tus amigos. La pena es una carga muy pesada que se lleva mejor cuando se reparte el peso entre varias personas.

Gestiona el flashback

Es posible que la muerte de un ser querido te despierte cierto estrés postraumático. Si es así, los recuerdos te asaltarán en el momento menos esperado, sin pedir permiso, durante el día en forma de flashbacks o durante la noche en forma de pesadillas. Cuando el desasosiego toma el control de tu vida y la ansiedad decide darte la mano, hay que pasar a la acción, ya que no solo es la tristeza la que te está torturando, sino que la ansiedad también ha decidido subirse al carro.

Incorpora pautas higiénicas en tu día a día. Tu sistema nervioso está excitado, descontrolado, estresado. Pasa a la acción, dándole tranquilidad ambiental a tu sistema nervioso. Deja de consumir cafeína y estimulantes, baja tu nivel de actividad, practica algún tipo de deporte, báñate en agua caliente, duerme, descansa, pasea y medita. En definitiva, relájate por activa y por pasiva.

Un flashback es una imagen extraordinariamente real y vívida de lo ocurrido, concretamente de un momento de elevada carga emocional negativa. Este tipo de imágenes se cuelan sin pedirte permiso en cualquier momento de tu vida. Cuando esto ocurra, invítala a salir. Toma el control y no permitas que sea el detonador de un torrente de recuerdos tristes y dolorosos. Distráete activamente y busca tu imagen de recuerdo, aquella escena que has decidido asociar a la persona amada. Ves a buscarla en tu mente, en tus recuerdos. Cambia la pantalla que tienes delante de tus ojos de la misma manera que hacemos con el teléfono móvil. Desliza el dedo por la pantalla y cambia el dolor por la belleza de un recuerdo.

No te abandones

El proceso de duelo es una reacción compleja y, a menudo, mal gestionada. El dolor por la pérdida es tan intenso que, para algunas personas, su pensamiento y su vida gira solo alrededor de la pérdida. Esta focalización provoca que poco a poco se vayan perdiendo todos y cada uno de los diferentes intereses que se tenían antes de la pérdida, incluidos el interés por uno mismo, por la vida, por cuidarse y por vivir. Cada día es igual, cada hora está vacía, y esta actitud de abandono vital y abandono propio suele desembocar en complicaciones en la gestión del trauma.

Uno se abandona cuando le da igual lo que come, incluso cuando le da igual comer que no comer. Nos abandonamos cuando vamos andando por la calle sin fijarnos por dónde estamos pasando, qué ruta hemos seguido y con qué personas nos hemos cruzado. El abandono se hace visible cuando descuidamos nuestro aseo personal, nuestra imagen y nuestra forma de vestir. Las personas que se abandonan hablan contigo con la mirada perdida; parece que te estén escuchando, incluso asienten con la cabeza, pero en realidad puedes ver cómo su mente está a millones de kilómetros de ti.

Abandonarse no es fácil ni difícil, no es de cobardes, ni tan solo es de débiles. A veces abandonarse es la consecuencia de un dolor insoportable, la única elección posible ante un mundo que se derrumba o la única opción que nos queda.

Pero, querido lector, no te abandones, ni permitas que un amigo o una persona querida se abandone después de la muerte de un ser amado. Cuando nos abandonamos, empieza una caída en barrena hacia el vacío. Cuando nos abandonamos, estamos sentenciando nuestra vida, acabemos muriendo o viviendo cual ánimas en pena. Si ves que alguien se está abandonando, tiéndele la mano y haz lo posible para evitar que caiga en el olvido. La respuesta suele ser buena, ya que en muchos casos ese abandono nace de la falta de alternativas. No importa si en realidad tiene alternativas o no, lo que importa es si la persona que se está abandonando cree que las tiene o no. En todo caso, tiéndele la mano, ya que, en esa caída, en ese vacío, cuando aparece una mano, una luz, una sonrisa, es como si de repente la persona que sufre recuperara la perspectiva y conectara de nuevo con la vida.

Compensa tu sufrimiento

Cuando se rompe el alma, cuando muere un ser amado, podemos tener una cosa clara: el dolor va a acompañarnos largo y tendido. Recuperarse de la muerte de un hijo es complicado, y será prácticamente imposible evitar el dolor a lo largo de la vida. Cada vez que visites un lugar nuevo, cuando veas por la calle su bicicleta preferida o cuando veas a padres e hijos jugando felices, te asaltará una lágrima triste, rueda por tu mejilla o por tu corazón. Esos serán los momentos en que te dolerá tu cicatriz, en los que la mirarás con tristeza y en los que tienes que ver una cicatriz embellecida.

El dolor por la pérdida de una persona amada nos acompañará a lo largo de nuestra vida, con mayor o menor intensidad. Cuando se acerque la fecha de su deceso, nos dolerá más; cuando nos distraigamos, algo menos. A pesar de no estar omnipresente, son tantas las ocasiones para pensar en la persona perdida que resulta muy complicado creer que no seguiremos sufriendo a lo largo de nuestra vida. Tenemos que prepararnos para ello, prevenirlo y gestionarlo. Sin duda, la mejor estrategia es la compensación del

sufrimiento, pero que sea sana, equilibrada y dulce. El sufrimiento se compensa con la vida, viviendo, disfrutando de emociones positivas y sensaciones agradables. Nuestra balanza ha de estar siempre equilibrada. Nuestro cuerpo puede tolerar sin problema un pequeño desequilibrio, una pérdida momentánea de nuestro equilibrio o incluso un dolor agudo, pero no puede reparar grandes e intensos desequilibrios mantenidos en el tiempo.

Incorpora a tu día a día un plan de compensación. Elabora una lista de acciones, pensamientos o recuerdos que te generen una emoción positiva que te permita compensar el sufrimiento. Quizás sea un paseo, tal vez un recuerdo, o incluso escribir una carta o unas reflexiones. Puedes compensar tu sufrimiento con un viaje, con una buena lectura o con una charla con amigos. Compensa el dolor con un analgésico emocional que te permita mitigar tu sufrimiento y distraerte.

Reconstruye activamente tu equilibrio emocional. Lucha por restablecer esa homeostasis necesaria para seguir viviendo, para seguir cuidando de ti y para seguir conectado. Compensa el dolor activamente, libre de culpa y de vergüenza, ya que no es, en absoluto, una actitud frívola.

Nuestra vida se rige por el proceso de necesidad y de compensación. La motivación es el motor de la vida y siempre nace de un desequilibrio que tiene que ser compensado. Cuando sentimos hambre, necesitamos compensar esa sensación, esa necesidad. Cuando sentimos sed, se activa un mecanismo de compensación que consiste en beber. Y así, de la misma manera, compensamos el sueño, el dolor o cualquiera de las necesidades que tengamos.

Las necesidades

Las necesidades tienen un papel adaptativo. Nuestro cuerpo se comunica con nosotros mediante necesidades. La necesidad de comer, de beber o de dormir nos mantiene vivos. La necesidad de afecto, de logro o de reconocimiento nos permite conseguir objetivos importantes para nosotros y para las personas que nos rodean.

El mecanismo homeostático se rige por la necesidad. Ante un desequilibrio, nuestro cuerpo o nuestra mente lanza una señal en forma de necesidad, por lo que podemos afirmar que la necesidad tiene una clara función adaptativa.

Sin embargo, en general creemos que las necesidades son malas. Pero lejos de esta injusta y frívola demonización de las necesidades, las necesidades no solo son buenas, sino que son necesarias, permíteme la redundancia. El problema está cuando las necesidades están desenfocadas (por ejemplo, a causa de una tristeza excesiva) y eso se convierte en un trastorno que condiciona nuestra vida.

Lo que ocurre es que a menudo no sabemos traducir el mensaje que nos está

lanzando nuestro cuerpo y satisfacemos ese desequilibrio con necesidades que se alejan de las demandas que nos está lanzando. De esta manera, la necesidad de tener una aventura extramatrimonial, en realidad no es más que la necesidad de pararse a analizar la vida en pareja que llevamos y atender a una reconsideración. La necesidad por adquirir posesiones puede estar mostrándonos que necesitamos reconsiderar nuestro estilo de vida. La necesidad de comer compulsivamente puede estar mostrándonos que tenemos niveles muy elevados de ansiedad y que tenemos que reconsiderar nuestras prioridades. La necesidad de reconocimiento o la de protección nos están lanzando un claro mensaje sobre nuestra autoestima.

Por otro lado, también es cierto que existe una extensa y compleja industria de la necesidad que basa su actividad en la creación de necesidades para poder vender productos. No es una afirmación conspiranoica, sino la pura realidad. No hace falta más que ver un rato la televisión para comprobar que existen infinidad de artículos creados para cubrir ciertas necesidades que en realidad no tenemos, o bien que tenemos que atender, pero de otro modo. Así, un coche nuevo va a darte esa seguridad que necesitas, un bolso muy caro va a marcar tu estatus y tu poder, y unas vacaciones en el paraíso van a conseguir que impresiones a tus compañeros de oficina.

Querido lector, no niegues tus necesidades, no las evites. Trata de atenderlas y entenderlas. Analízalas y descubre el mensaje que te está lanzando el cuerpo, y no dudes en cubrir las necesidades de la mejor manera.

La necesidad, igual que el dolor, es buena y adaptativa. El dolor impide que sigamos haciendo algo que nos está perjudicando, que recurramos al médico para evitar así complicaciones posteriores. Algo parecido ocurre con las necesidades, sean de la índole que sean, pero a menudo no sabemos cómo entenderlas, gestionarlas y darles respuesta. Algunas personas pretenden eliminar las necesidades de su vida, pero lejos de ser una opción real, no deja de ser más que una incoherencia vital que se cubre con justificaciones extrañas que intentan sostener un edificio insostenible. Necesitamos amor, necesitamos comodidad, necesitamos comida de la misma manera que necesitamos reconocimiento. El problema no son las necesidades que tenemos, sino que no nos han enseñado a entenderlas y gestionarlas.

¿Por dónde empiezo?

- Empieza por llorar y por permitir que se exprese la tristeza que sientes.
- Acepta que tu vida ha cambiado y adáptala poco a poco a tu nueva situación.
- No le des más importancia a la muerte que a la vida.
- Dale una salida constructiva a tu dolor.
- Gestiona tus recuerdos.
- Haz lo que siempre has querido hacer.
- Haz lo que siempre has querido hacer.
- Cuídate, no te abandones.

- Compensa tu sufrimiento, regeneráte. Al igual en una carrera de fondo tienes que hidratarte y alimentarte, tú tienes que regenerarte, pues un duelo es como una carrera de fondo.

¿Cómo lo consigo?

Cuando muere un ser querido, la tristeza se apodera de nosotros y nos relega el resto del mundo a un segundo plano, incluidos nosotros mismos y nuestras necesidades. Pero no podemos olvidarnos de nosotros mismos. Si adoptamos las siguientes pautas higiénicas, podremos gestionar mejor la muerte de un ser amado:

- Duerme, ya que el cuerpo y el cerebro se regeneran durante el sueño. Si quieres torturar a alguien, no le dejes dormir y verás cómo se deteriora a pasos agigantados. Duerme lo que necesites, no más de nueve horas; tómate una siesta si lo necesitas. La cama no es un refugio, tampoco una tortura.
- Come. No dejes de comer, y cuando comas, hazlo bien. Si te has quedado solo, no dejes de cocinar. Come equilibradamente, toma fruta y verdura, elimina alimentos y hábitos tóxicos. Come equilibradamente, sin buscar en la comida una salida, sin ver la comida como un recurso o como una molestia. No dejes de hacerte de comer, no comas cualquier cosa, no comas compulsivamente. Come, ya que la comida es la mejor garantía de equilibrio que tenemos y, en muchas ocasiones, puede hacernos enfermar o sanar.
- Distráete, no puedes estar pensando de manera obsesiva en lo ocurrido. Busca distracciones activamente. Que pienses mucho en la ausencia de la persona querida no significa que la quieras más o que la eches de menos más. Visita a amigos y familiares, sal al teatro, sal a pasear, lee, viaja, haz lo que quieras, pero distráete, ya que te permitirá recargar tus vacíos depósitos de energía, de esa energía que necesitas para poder afrontar el duro proceso de un duelo.
- La actividad física es un precursor de un buen estado de ánimo, ya que libera endorfinas, nos distrae y nos permite conectar con el medio natural. Haz algún tipo de actividad física (camina, corre, pedalea, nada), pero siempre que puedas hazlo en un entorno natural, bonito e inspirador. Hazlo solo o acompañado, pero no dejes de moverte.
- Hablar es bueno para el corazón, ya que alivia el peso que soporta y le da forma a la tristeza que nos invade. No te quedes dentro lo que tienes. Habla, compártelo con otra persona, y al compartirlo, verás cómo va tomando una forma más dulce y elaborada, verás cómo el dolor madura y se vuelve más soportable.

RECOMPONER EL AMOR



Corazones rotos

El caso de María

No podía imaginar que su amor se rompería en mil pedazos. Lo descubrió por causalidad, como suele ocurrir. Tenían invitados en casa. Fue al baño, pero estaba ocupado. Así que subió al baño del piso de arriba y allí escuchó a su marido hablando por teléfono. No se lo podía creer. No se lo quería creer.

Entró en la habitación contigua al baño y lo sorprendió. Se encontró con un enfado monumental propio del mentiroso que intenta distraer y ganar tiempo. Le robó el móvil de las manos y vio con quién hablaba, vio mensajes, vio fotos.

Se le rompió el corazón, y sobre los pedazos de la decepción, su marido le tiró una relación de diez años, rompiéndola en mil pedazos. María se agachó y los recogió. Se le mezclaba la decepción con la tristeza, la rabia y la culpa. La culpa que siente quien ha sido víctima del maltrato emocional.

El caso de Jesús

Se le rompió el amor, el primer amor, el más bello e intenso. Sabía que el primer amor es el más bonito, aquel en que todo está por descubrir. Sabía que se estaba entregando sin reservas a alguien con más experiencia en temas de amor. Lo sabía y se entregó sin condiciones. ¿Acaso puedes poner alguna en tu primer amor? Se entregó desnudo de corazas y protecciones. Entregó su alma y su cuerpo a quien le juró amor eterno.

Sabía que el primer amor es el más bello, pero también el que más duele cuando se rompe. Y se rompió. Y con él también se rompió su alma, su vida, sus sueños y su poesía. Lo sabía, y a pesar de todo, no pudo evitarlo. «Nunca más volveré a sufrir por amor», juró mientras recogía los pedazos de su maltrecho corazón.

El caso de Isaac

La miró desde la mesa. Decidió beber un trago más. «¿Cómo pude enamorarme de alguien así? ¿Qué nos ha pasado? Nos comíamos la vida, nos comíamos a besos y ahora no puedo mirarla sin sentir una intensa pena y rabia. ¿Éramos la pareja perfecta? —El Merlot le enturbiaba los recuerdos—. Quizás nunca debimos casarnos.» En realidad, él no sabía si alguna vez habían compartido algo. Aparentemente sí, pero el paso del tiempo no había

hecho más que demostrar que aquella noche de San Juan en Menorca los marcaría toda la vida, pero para mal.

«Pero ¿cómo pude casarme con alguien a quien conocí borracho en plena fiesta?» Ahora todo parecía tan claro... o tan confuso. El amor es caprichoso. Quiso quererla... Sin embargo, nunca debieron empezar lo que ahora no podía terminar.

Le faltaban las fuerzas. Le sobraban hijos. Necesitaba un impulso. Se sirvió otra copa. Estaba cada vez más aturdido. Se levantó algo mareado. Vio la foto de los niños encima de la chimenea. «Quizás mañana se lo plantee», pensó. «Me voy a dormir cariño», le dijo a su mujer, y por el camino perdió en mil trozos su dignidad.

El caso de Natalia

Quería que él la quisiese. Lo deseaba tanto. Le daba igual lo que le pidiera. Confundió el amor con la sumisión. Quería sentirse amada. Él vio que ella quería amor y se dejó comprar. Ella compró gustosamente. Él no tenía un no para ninguna de sus peticiones.

Nada es tan caro como la soledad. Le gustaba verlo contento, y contentarlo era fácil, nada que su abultada cuenta corriente no pudiera soportar. Todo iba viento en popa. Su relación era fantástica, aparentemente fantástica. Hasta que un día, después de pasar unos días en casa de unos amigos, se dio cuenta de lo que era el amor verdadero, el amor que se necesita para engendrar una familia, para criar a unos niños, para superar las adversidades de la vida y para envejecer juntos de la mano.

Aquella noche no pudo dormir. Aquella noche se dio cuenta de que no podía comprar el amor. Pero ¿por qué tenía que comprarlo? ¿Acaso no sería capaz de encontrarlo algún día? Aquella noche se dio cuenta de que era mejor estar aparentemente sola que aparentemente acompañada.

Aquella noche rompió a llorar, rompió su foto y rompió su relación. Lo que más le dolía era no haber sido capaz de haberlo hecho antes. Paula recogió los pedazos de su vergüenza que estaban repartidos por sus sueños y se durmió entre sollozos, agotada de tanto sufrir.

Toma distancia

¿Y tú? ¿Estás seguro de que lo que has descubierto es una mala noticia? Que se acabe el amor es una faena, una decepción, un dolor terrible... Pero estarás de acuerdo conmigo en que, si lo miras con cierta perspectiva, no tiene por qué ser una mala noticia por muchos motivos. En primer lugar, porque al acabarse el amor, sea por una infidelidad, por agotamiento o porque nunca existió, se pone de manifiesto una situación que quizás intuías, pero que no querías confirmar. De hecho, en muchas situaciones parecidas a las que he descrito, la persona engañada, la persona cansada o la persona con el corazón roto se temía algo, se esperaba alguna cosa. Y es que a menudo nos dejamos engañar conscientemente, ya que, de no hacerlo, tendríamos que aceptar y asumir unas consecuencias dolorosas e incómodas. Después de casi veinte años trabajando y viendo innumerables problemas de pareja, puedo afirmar que, al terminarse una relación, lo que

más duele es el haberte engañado a ti mismo, negando la realidad que percibías.

Vale, tu pareja te ha dejado, te ha engañado, te ha sido infiel o te ha ignorado, lo cual es una faena, insisto, pero si lo miras por el lado positivo, ahora ya tienes la evidencia de que necesitas un cambio en tu vida. No solemos cambiar hasta que el dolor es muy intenso, hasta que el sufrimiento es muy profundo. Es posible que durante mucho tiempo hayas visto que tu relación no funcionaba y no eras capaz de hacer nada para reconducirla. Pero ¡por fin ha llegado el momento!

Ahora ya lo tienes claro. El final se ha precipitado. El desenlace ha llamado a tu puerta. Entiendo tu dolor y tu sorpresa, pero tengo que decirte que prácticamente el cien por cien de las personas a las que he ayudado a superar una infidelidad o un desengaño amoroso, tras el dolor inicial, han sido mucho más felices en su vida.

Terminar una relación no tiene por qué ser un mal cambio; es más, es un cambio de naturaleza incierta. No podemos decir que sea un cambio a peor, ya que ignoramos qué nos deparará el destino. Cierto es que en los primeros momentos todo se ve de color negro. Las emociones te secuestran la razón como un tornado violento y cruel. Superar una ruptura no es algo fácil, y más si implica una separación. Hay que buscar una casa nueva, repartir propiedades, gestionar el tema de los hijos, si los hay, y un largo etcétera de problemas y negociaciones que nunca hubiéramos imaginado. Ahora bien, en realidad, todo lo que acabo de describir no son consecuencias negativas de una separación, sino consecuencias incómodas. No te equivoques. No confundas algo incómodo con algo negativo o con un cambio a peor. Te repito que prácticamente el cien por cien de las personas a las que he ayudado a superar una separación, tras una incomodidad inicial y una reorganización necesaria, han vuelto a disfrutar de la vida muy intensamente, como hacía años que no lo conseguían.

Por otro lado, tampoco podemos decir que una separación vaya a ser un cambio a mejor, ya que, si nosotros no hacemos nada, nada pasará. Quizás el azar te sonría, pero te animo a que mientras esperas la dicha de la fortuna, tú mismo seas quien busque esa «buena suerte». Ya sabes, en realidad no tienes ni idea de cómo va a ser tu futuro, pero lo que sí puedes saber es que en tu mano está imprimir un giro en positivo a tu vida. En los diferentes casos que explico en la introducción, tan reales como frecuentes, después de unos meses convulsos, los diferentes protagonistas disfrutaban de la vida intensamente, preguntándose una y otra vez cómo era posible que no se hubieran dado cuenta antes de que la persona con la que compartían la vida no les quería lo más mínimo.

De la misma manera, te diré que prácticamente en todos los casos tengo que trabajar duramente para que mis clientes puedan reaprender a amar para no renunciar a algo tan importante como es compartir la vida con una persona. Pero ya me estoy adelantando; es que tengo tantas ganas de explicarte cómo puedes superar una decepción amorosa...

¡Venga! Vamos a pensar diferente.

Mi consejo es:

Siempre es mejor terminar una etapa que intentar alargarla a cualquier precio. Ante los primeros signos de que la pareja no va bien, valora si se puede reconducir o no. Si existe alguna posibilidad de reconducir la situación, adelante; eso sí, con una fecha límite. Pero si la relación está tocada de muerte, no alargues la agonía de lo inevitable y cierra esa etapa con celeridad.

Piensa diferente

«¿Cómo puedo estar seguro de que mi pareja todavía me quiere? ¿Cómo puedo comprobarlo?» A menudo una de las dos partes de la pareja experimenta inseguridad y miedo. Quizás este miedo esté justificado por un cambio de actitud de la pareja, o quizás no. Pero, en cualquier caso, cuando aparece el miedo, la inseguridad se apodera de nuestra mente y nuestra alma, atormentándonos y privándonos de la capacidad para disfrutar de la relación de pareja.

«Cada vez comparto menos cosas con mi marido.» «¿Puedo recuperar a mi mujer?» «¿Podemos volver a sentir pasión como pareja?» «¿Cómo puedo volver a amar a mi pareja?» «¿Podremos superar una infidelidad?» «Durante muchos años nos hemos centrado en los niños y en el trabajo, y nos hemos descuidado. ¿Es posible recuperar lo perdido?» A menudo me han formulado estas preguntas parejas con un recorrido de diez a veinte años juntos. Durante este tiempo, ambos miembros de la pareja han vivido en paralelo, juntos pero desconectados. En ocasiones parecían más unos compañeros de piso que una pareja que un día ardió en pasión e imaginó un futuro repleto de proyectos.

¿Cómo han llegado a ese punto? Un día anulas una cena con tu pareja por trabajo. Otro día no podéis tener un espacio para vosotros porque uno de los niños está enfermo. Otro día estás demasiado cansado para tener un momento íntimo. Otro día tienes que levantarte temprano por el trabajo y estás de mal humor. Llegan las vacaciones y necesitas desconectar de todo y tener tiempo para ti. Ya son navidades y no te apetece ir a casa de los suegros porque prefieres hacer una pequeña escapada, lo que inicia una discusión. Ya volvemos a estar en vacaciones, en las que, por trabajo, solo coincidimos una semana. No nos hemos dado cuenta y han pasado años, lustros, un decenio. Y de repente, los niños ya son mayores y no me reconozco, ni reconozco a la persona que vive conmigo. Y entonces aparecen las dudas, las crisis, el miedo, las decisiones impulsivas, las discusiones, el desencanto, etcétera.

Daos la oportunidad de reconoceros de nuevo

Durante todo este tiempo yo he cambiado y mi pareja también, somos dos desconocidos, lo cual es un problema y a su vez una oportunidad. Es un problema porque no puedo seguir haciendo lo mismo que hace cinco, diez, quince o veinte años. Pero también es una magnífica oportunidad para reconocernos. Para volver a hablar. Para volver a explorar nuestros cuerpos, nuestras almas, nuestros miedos y nuestros deseos. Para hablar de futuro. Para cerrar una etapa y abrir otra.

He visto cómo muchas parejas han decidido romper su relación sin darse la oportunidad de reconocerse. Parejas que tan solo necesitaban volver a construir un puente de comunicación entre ambos. Parejas que solo necesitaban pasar horas juntos, en soledad, flirteando, hablando, soñando.

La leyenda del hilo rojo

Cuenta una antigua leyenda japonesa que las almas que están predestinadas a unirse en la Tierra están atadas con un hilo rojo invisible para que no se pierdan. Una vez se han encontrado, el hilo rojo puede tensarse, estirarse o contraerse, pero nunca se rompe.

Hay ocasiones en que una pareja ideal, una pareja con un índice de conexión muy elevado, una pareja que puede ser feliz tensa su hilo por diferentes motivos. En ocasiones por una enfermedad, por estrés, por presión de otros familiares, por los hijos o por infinidad de escenarios que nos plantean retos y problemas. Estas parejas, las que están verdaderamente unidas por el hilo rojo, deberían dedicar un tiempo a reconstruir su relación antes de decidir abandonarla.

«¿Por qué se ha ido el amor?» Siempre que me formulan esta pregunta respondo con una pregunta: «¿En qué has basado tu relación de pareja? ¿En el cuerpo? ¿En la atracción física? ¿En la pasión encendida? ¿En la diversión? ¿Algún día hubo amor realmente en la relación?». La vida nos va planteando diferentes escenarios como personas y como parejas, los cuales pueden crear tensión y distanciamiento en la pareja.

Y de repente la vida se nos complicó

Me he encontrado con personas que no han sabido gestionar una experiencia o un problema, lo que ha terminado afectando a la relación de pareja. En nuestra vida podemos encontrarnos con acontecimientos vitales que generan una gran distorsión en nuestro estado de ánimo, pensamiento y conducta, y suelen tener un elevado impacto emocional. Incluso pueden llegar a provocar cambios en nuestra personalidad. Suele tratarse de situaciones como un despido, un embarazo, el diagnóstico de una enfermedad, un accidente, un cambio de lugar de residencia, etcétera.

Cualquier situación que nos genera estrés, ansiedad o incertidumbre, sea de la índole que sea, tiene unos efectos negativos para uno mismo y para la pareja. Cuando aparece

el estrés, nos volvemos más irritables, más intolerantes y menos comprensivos. Comunicamos menos y el contenido de la comunicación suele ser más negativo y en clave de reproche. Perdemos la chispa y todo aquello que nos hace divertidos e interesantes. Además, este cambio aparece de manera insidiosa, lentamente, sin darnos cuenta. De repente no tenemos nada que ver con la persona que éramos. Nuestra pareja no nos entiende, o como ocurre en otros casos, nuestra pareja ha realizado un esfuerzo de tolerancia y comprensión que le empieza a pasar factura. Según cómo gestionemos estas situaciones traumáticas, tendrán uno u otro impacto en nuestras relaciones de pareja. Sin embargo, el primer paso siempre es el mismo. El punto de partida consiste en darte cuenta del estado emocional en el que te encuentras, lo cual no siempre resulta sencillo.

A veces esta situación puede reconducirse, a veces no. Reconocerse puede ser una aventura muy estimulante, interesante y divertida. No tomes una decisión desde el cansancio. No puedes terminar una relación sin analizar qué ha pasado. Si dedicas un tiempo a analizar el contexto de la pareja, cómo habéis llegado hasta aquí, por qué ha aparecido la posibilidad de una separación y qué posibilidades reales de éxito hay en la continuidad de la pareja, estaréis en condiciones de tomar una decisión acertada, ya sea continuar como pareja o romper. Para poder tomar una decisión acertada, te propongo que te pongas manos a la obra. Empieza por analizar tu situación, buscar alternativas y prever las consecuencias a corto, medio y largo plazo para cada una de las diferentes alternativas; asimismo, prioriza y decide la mejor alternativa.

Pero empezamos por el principio, por reaprender a amar. A lo largo de mi práctica clínica he podido observar que, a muchas personas, separarse de una pareja tóxica y dañina les ha dejado una profunda huella, cuando en realidad ha sido una bendición. En muchas ocasiones, el carácter de esta huella ha sido negativo y ha influido en el curso de las siguientes relaciones de pareja. La culpa y la vergüenza han teñido de oscuro lo que en realidad ha sido una liberación.

La mayor parte de las separaciones de pareja se deben a que se ha colado un falso positivo en la relación; cuando creemos que alguien puede encajar y no es así, estamos ante un falso positivo. Si empezamos una relación de pareja con un falso positivo, como en el caso que nos ocupa, es cuestión de tiempo que tengamos una experiencia frustrante y negativa que puede tornarse en dolorosa y condicionar al resto de relaciones futuras.

He conocido a personas que han decidido no volver a tener una pareja, no volver a confiar en nadie más. Este tipo de decisiones suelen estar motivadas por el sufrimiento y el dolor. Ante una experiencia intensa aparecen determinados mecanismos de defensa que levantan altos muros para proteger a nuestro corazón.

He conocido a personas que después de tener una o varias relaciones tormentosas, han decidido mostrar una actitud pasiva y sumisa ante su nueva pareja. Aparentemente,

esta actitud les aporta tranquilidad y estabilidad, pero solo aparentemente y a corto plazo. A medio y largo plazo, la pasividad se torna en frustración y agresividad implosiva o explosiva.

Hay personas que adoptan una actitud resignada ante una nueva relación a raíz de experiencias pasadas. La resignación anula la voluntad y puede tener incluso el efecto contrario al deseado, ya que la otra parte de la pareja puede cansarse de llevar el peso de la relación. Además, a medio plazo evoluciona en forma de reproches o de desconexión por saturación. En el peor de los casos, la resignación se aplica en el momento de la elección de la pareja, por lo que no se aplica ningún criterio y se acaba aceptando a cualquier candidato, encaje o no.

He visto a personas que han concluido que deben adoptar un papel dominante como fruto de sus experiencias pasadas. Este tipo de conductas, de nuevo, son altamente tóxicas y provocan sufrimiento a medio y largo plazo. La dominancia anula por completo a la persona sumisa, creando dependencia y ansiedad.

También hay personas que creen que amar es manipular, ser cruel o ejercer un castigo. Posiblemente, estas personas tienen necesidades que solo pueden cubrir mediante una relación de pareja tóxica.

Sea cual fuere el caso, lo más indicado para poder disfrutar de una vida en pareja plena y satisfactoria es reaprender a amar. Tal vez hayamos llegado a este punto a causa de experiencias pasadas negativas o de conclusiones extraídas de experiencias negativas que son parciales, descontextualizadas y generalizadas, pero ahora ha llegado el momento de reaprender a amar y, cómo no, de reaprender a amarse a uno mismo.

Mi consejo es:

Ante una experiencia emocional intensa y de valencia negativa, nuestro proceso cognitivo (es decir, el pensamiento) se ve afectado, de modo que pierde facultad de análisis y disminuye su capacidad para pensar con claridad, de manera contextualizada y extrayendo conclusiones válidas y fiables. En muchos casos, me atrevería a decir que, en la mayoría de ellos, el origen de estos problemas de relación los podemos situar en las conclusiones que extraemos de nuestras primeras experiencias relacionadas con el amor y la pareja.

Pasa a la acción

Ha llegado el momento de pasar a la acción, de ponernos a trabajar con nosotros mismos, con nuestro corazón y con el concepto de amor que tenemos. Seguro,

segurísimo, que en algún momento u otro te han roto el corazón. Pues venga, recoge los pedazos; sí, esos que tienes guardados en el rincón más oscuro de tu pasado. Recógelos, que tenemos trabajo. Tenemos que recomponer tu corazón para que pueda volver a latir con fuerza, a emocionarse con un beso, a estremecerse con una caricia, a ilusionarse con un amor.

Revisa tus experiencias pasadas

Vamos a mirar el pasado desde el presente. Ahora puedes disfrutar de la perspectiva que te ofrece el tiempo y la distancia. Si te parece, la utilizaremos para realizar un análisis de lo ocurrido. Permíteme que comparta contigo un ejemplo que ilustra una situación bastante habitual.

Recuerdo el caso de una clienta que tuvo una mala primera experiencia de pareja. No ocurrió nada excepcional, salvo que tuvo un desengaño amoroso al poco tiempo de empezar la relación. Y así llegó a la conclusión de que le habían hecho daño y se refugió en una coraza en la que no podía penetrar nadie. Sin saberlo, sin ser consciente, esta coraza fue la responsable del fracaso de las cuatro relaciones siguientes. Siempre se repetía el mismo final. No era capaz de relajarse y dejarse fluir; no era ella en todo su esplendor; siempre estaba tensa y a la defensiva. Las parejas no llegaban a intimar, aparecían las dudas y terminaban por abandonar la relación. El trabajo con ella fue complejo y difícil; de hecho, hasta que no ganó distancia, no pudo darse cuenta de que ella misma era quien que estaba provocando el final de sus relaciones.

Te propongo que elijas una relación pasada que no terminó como deseabas. Ahora toma un poco de perspectiva y analiza qué es lo que ocurrió. No te preocupes, te acompañaré y guiaré durante todo el proceso. Seguro que con la distancia puedes ver que hay aspectos de esa relación pasada que no fueron buenos y otros que sí. Se trata de que analicemos, libres de prejuicios, lo que ocurrió para poder extraer conclusiones más acertadas. Cuando estamos sufriendo, deseamos eliminar rápidamente la tensión que sentimos, por lo que solemos precipitarnos en una huida hacia delante que nos deja un elevado coste emocional.

Recuerdo el caso de un cliente con el que pasamos horas y sesiones hablando de una relación difícil. La persona con la que mantenía una relación estaba con él por un interés que iba más allá del amor. Él, locamente enamorado, acudió a la consulta por un trastorno de ansiedad. Después de realizar el proceso diagnóstico, pude comprobar que la ansiedad era reactiva y que el origen de la ansiedad era la pareja. Bueno, no nacía exactamente de la pareja, sino de las contradicciones que tenía debido a los inputs disonantes entre su percepción y la realidad. Es decir, tenía un conflicto entre la realidad

que le devolvía su percepción y los sentimientos que brotaban de su corazón. Continuamente veía cosas que no le gustaban, que desentonaban con lo que debía ser o que incluso eran contradictorias con lo que tenía que ser una actitud amorosa por parte de su pareja. Lo veía, lo veía, pero no quería aceptarlo. Sus amigos, sus familiares e incluso los amigos de su pareja le advertían y trataban de mostrarle la realidad.

Le ayudé a analizar la situación, a buscar evidencias, a estudiar las disonancias que sentía, a dar crédito a sus percepciones, y decidió dejar el proceso. Desapareció de la consulta y no volví a verlo entrar por la puerta hasta al cabo de unos cinco o seis meses. Por fin había reunido el valor necesario para dar crédito a sus percepciones y dejar a su pareja. Pero por el camino pagó un caro peaje. Unos meses de relación le costaron una adicción al alcohol y a la marihuana que utilizaba como ansiolítico, además de una autoestima rota. Se dio cuenta de que le habían manipulado y de que había sido incapaz de darse cuenta a pesar de los inputs que había recibido. En realidad, lo único que había ocurrido es que había intentado forzar que la realidad se adecuara a sus deseos, engañándose a sí mismo. Tomó una decisión e intentó mantenerla a pesar de los claros indicios que le mostraban la inadecuación de sus creencias y esquemas.

Cuando volvimos a trabajar juntos, pudo adquirir la perspectiva necesaria para analizar adecuadamente lo ocurrido, extraer una conclusión acertada y aprender de su error con el objetivo de no penalizar sus futuras relaciones. Volvimos a empezar el proceso, pero con una condición: debíamos empezar por analizar lo pasado y sus consecuencias para poder cerrar una etapa y abrir otra libre de prejuicios y errores.

Análisis de incidentes críticos

¿Cómo fueron tus experiencias pasadas? ¿Por qué fueron así? Ahora es el momento de analizarlas desde la distancia. Analiza los motivos por los que fueron mal o bien, e intenta extraer algunas conclusiones. Sin pensarlo mucho (ya lo filtraremos luego), haz un listado de argumentos que provocaran o influyeran en el curso de la relación.

Te invito a que las analices todas y cada una de tus relaciones. Puedes incluso hacer un cuadro de resumen para cada pareja. Me he encontrado con muchas personas que tienden a repetir esquemas en las diferentes relaciones que han tenido. En este caso se suele seleccionar el mismo tipo de pareja, con las mismas características, repitiendo los mismos comportamientos y con desenlaces parecidos.

El análisis que realices ha de ser muy detallado, además de contener los siguientes elementos. Por favor, respóndete con perspectiva, con distancia, minimizando la implicación, sinceramente, sin miedo a las respuestas.

La primera pregunta que debes responder es: ¿Por qué motivo fue mal la relación?

Muy posiblemente no se limite a un único motivo. Tal vez se trate de un cúmulo de motivos y situaciones que terminaron por concluir la relación. Intenta desgranar y analizarlos. Sin rencor, sin dolor, como quien observa una película antigua, como un espectador.

Ahora que ya has analizado los motivos por los que no funcionó la relación, debes dar un paso más. ¿Cuáles de los motivos de la ruptura o de la mala experiencia son atribuibles a la pareja? Intenta pensar en cosas concretas y abstraerlas: «Siempre discutíamos para decidir donde pasaríamos la Navidad, lo cual en realidad era una muestra de una conducta egoísta y poco respetuosa». Hay cosas que damos por normales, aunque no tendrían que serlo. Intentar dominar la voluntad de otra persona mediante la manipulación o la coacción no debería ser normal. Si tomamos el último ejemplo, podemos analizar diferentes estilos de comunicación que están mostrando diferentes actitudes ante la pareja. A menudo somos manipulados, coaccionados o extorsionados para cumplir los deseos y necesidades de nuestra pareja, como el ejemplo de la elección del lugar dónde pasar las navidades. En realidad, una conducta más sana podría consistir en poner encima de la mesa la cuestión y debatir sobre ello. Debatir, que no discutir.

Una vez hemos valorado la responsabilidad de la otra persona, ha llegado el momento de analizar cuáles de los motivos que hemos detallado en la lista son atribuibles a uno mismo. Quizás no encuentres nada, pero creo que merece la pena hacer un esfuerzo de análisis. No debes castigarte, ni fustigarte; pero tampoco debes engañarte en tus conclusiones.

Ahora vamos a analizar todo aquello que fue bien y que nos gustó. En ocasiones contaminamos nuestra percepción con un efecto halo en consonancia con la calidad de nuestra experiencia. Es posible que, si la relación fue mal, contamines todos los recuerdos tiñéndolos de negativo. Intenta fijarte en si aparece el efecto halo. No generalices, analiza detalladamente. Es posible que haya algo interesante. No lo niegues todo, busca los momentos bonitos, los recuerdos dulces, si los hubo. Si eres capaz de discriminar sin emitir un juicio y sin contaminar lo ocurrido de negativo, podrás analizar con más detalle y eficacia.

¿Qué puedes aprender de esa experiencia?

Vamos a ver qué puedes aprender de lo que ocurrió. ¿Con qué conclusiones te quedas? Este mismo proceso que te acabo de comentar es el que utilizo en la consulta mientras andamos, pedaleamos o esquiamos por el Pirineo. Me gustaría ponerte un ejemplo concreto que creo que puede ayudarte.

María tuvo una mala experiencia con una pareja. Después de dos años juntos, su pareja decidió poner fin a la relación para empezar una nueva con otra persona. Al realizar el ejercicio de análisis, María se dio cuenta de que la relación había ido mal porque el grado de implicación de ambas partes era muy diferente. Él quería avanzar más rápido y ella mostraba cierta frialdad y rechazo al compromiso. Con el tiempo él fue desencantándose de María, le costaba cada vez más soportar su frialdad y sus escasas muestras afectivas. María decidió que su pareja era responsable de comunicarse mejor y poner encima de la mesa sus necesidades. Había más cosas, pero para simplificar, a título de ejemplo, nos quedaremos con los problemas de comunicación de su pareja en aquel entonces. Al seguir completando el ejercicio, María se dio cuenta de que ella era responsable de una parte del fracaso de la relación. Admitió que se mostraba fría y distante, que no llegó a intimar y que huía de hacer planes de futuro con su pareja. Lo que ella consideraba normal en aquel entonces, ahora lo percibe como algo inadecuado. Ha necesitado algunos años, distancia y madurez para volver a analizar aquella relación. Pero, sobre todo, lo que ha necesitado ha sido analizar lo que ocurrió sin distorsionar ni su pensamiento ni la realidad. Hasta que uno no es capaz de analizar lo ocurrido sin distorsionar, no está en disposición de decidir los aspectos que debe cambiar y mejorar antes de iniciar una nueva relación.

¿Te has sentido identificado en el ejemplo de María? Ha llegado el momento de analizar cómo has procesado cognitivamente esas experiencias pasadas con el objetivo de identificar si existen distorsiones de pensamiento y mecanismos de defensa.

Aprende a reconocer tus distorsiones de pensamiento

Existen muchas maneras diferentes en las que nos engañamos más o menos conscientemente; en psicología las catalogamos como distorsiones del pensamiento. He seleccionado unas cuantas, las más comunes y frecuentes. Es posible que apliques una o varias de ellas, pero no te preocupes, pues suele ser frecuente. Me gustaría que con este ejercicio adquirieras los conocimientos y la competencia necesaria para poder identificarlas y trabajarlas.

Hay personas que tienden a polarizar el pensamiento. Piensan en términos de todo o nada. O me entrego sin condiciones o mantengo la distancia. O vuelvo a tener relaciones o no voy con ninguna persona más. En las relaciones de pareja, como en el resto de escenarios que nos propone la vida, nada es blanco o negro, sino un continuo de matices por descubrir.

En algunos casos se suele sobregeneralizar lo ocurrido en una relación. A partir de un hecho aislado, se extrae una conclusión generalizada y normalmente falsa: «Todos los

chicos son insensibles», «todas las chicas son demasiado sensibles», «no se puede confiar en nadie», «todo el mundo es malo», «todos quieren aprovecharse de ti», etcétera. Este tipo de pensamientos anulan cualquier iniciativa y no permiten que aprendamos ni analicemos qué ha ido mal o bien en la relación. Se trata de esquemas que no son ciertos ni reales, aunque lo que importa, como en el resto de distorsiones cognitivas, no es la realidad, sino cómo la interpreto, porque en definitiva lo que pienso guiará mi interpretación de la realidad, mis emociones y mis actos.

Hay personas que aplican un filtro negativo a lo que les ocurrió, de tal manera que se centran solamente en los aspectos negativos y nocivos. Desde este punto de vista no puede empezarse una relación nueva, ya que se estará anticipando el futuro en clave negativa, focalizándose en todo lo malo que puede ocurrir.

Existen más distorsiones, muchas más, pero con estas cubrimos las situaciones más frecuentes que se dan en las relaciones de pareja. El pensamiento distorsionado nos da cierta tranquilidad y recursos a corto plazo, pero a medio y largo plazo nos perjudica, ya que no podemos construir una conclusión sobre una base que no sea sólida.

Otro concepto que me gustaría comentar es el de la profecía autocumplida. En psicología observamos este fenómeno cuando alguien, de manera consciente o inconsciente, acaba provocando aquello que cree que va a pasar. Por ejemplo, si crees que vas a ir a una fiesta y te lo vas a pasar mal, es muy posible que así sea. ¿Por qué? Pues porque estarás menos receptivo, mostrarás una actitud hostil, la gente no se acercará, y quien se acerque no tendrá una interacción positiva, sin tú darte cuenta de ello. Si, por el contrario, crees que te lo pasarás muy bien, posiblemente sea así. Seguramente buscarás activamente la ocasión para disfrutar y pasártelo bien, estarás receptivo y encajarás muy bien las demandas de comunicación por parte de otras personas.

Hasta el momento he listado una serie de fenómenos, mecanismos y estilos de relación que pueden influir negativamente en una relación de pareja. Es importante que los conozcas y los puedas identificar, ya que en muchas ocasiones no somos conscientes de que estamos bajo la influencia de unos de estos procesos. El primer paso consiste en analizar si te ocurre y si te sientes identificado con alguna de estas situaciones. Darse cuenta y asumirlo es difícil, pero es la única manera que tenemos de empezar el cambio.

No repitas el mismo error

En determinadas ocasiones no somos conscientes de que estamos repitiendo un esquema. Conozco a personas que han salido con parejas maltratadoras y que han repetido con una nueva pareja maltratadora, y así hasta en cuatro ocasiones con cuatro parejas distintas.

No es que esa persona no aprenda de la experiencia, sino que posiblemente tenga un filtro que solo deja pasar como posible pareja a aquellas que reúnen una serie de condiciones. De esta manera, solo los maltratadores pasan ese filtro y se consideran posibles candidatos. A partir de aquí, la selección consiste en elegir la mejor opción de entre los precandidatos, es decir, el menos maltratador.

En otras ocasiones parece que hagamos obra social, en cuyo caso la relación está destinada al fracaso. «Ya cambiará», «yo le ayudaré» o «yo lo cambiaré» son frases que denotan un inicio en clave de fracaso anunciado. Si recuerdas, en el primero de los ejercicios dedicábamos unas reflexiones a la adecuación de empezar una relación desde la aceptación de cómo somos y cómo es nuestra pareja.

¿Por dónde empiezo?

- Empieza por tomar una decisión, la decisión firme de volver a amar intensamente.
- Aprende de lo que has vivido, pero deja atrás fantasmas del pasado.
- No te precipites en tus relaciones. El tiempo es el mejor aliado para conocer a una persona.
- No busques obtener en una relación aquello que te falta. Primero fortalécete tú y luego busca a alguien con quien compartir la vida, no alguien que tire de tu vida.

¿Cómo lo consigo?

- Analiza cómo interpretamos lo que nos ha ocurrido, nuestras experiencias negativas.
- Necesitas reaprender a amar debido a experiencias acontecidas con un falso positivo, con un error.
- Es tan importante aprender a identificar bien a los candidatos como analizar bien y extraer las conclusiones correctas de una relación que se está acabando.
- Identifica si estás sufriendo alguna de las actitudes más frecuentes que se dan después de una relación que no ha funcionado: pasividad, agresividad, desconexión, luchas de poder, resignación, etcétera.
- Recuerda lo difícil que es darte cuenta y asumir que estás distorsionando la realidad en función de tus intereses.

RECOMPONER LA ILUSIÓN



El caso de Cloe: La caída al abismo

Cloe caminaba lentamente, con la mirada perdida, buscando una esperanza sin encontrarla. Arrastraba sus pasos, estaba cansada. Su vida le cansaba. Estaba agotada de tanto sufrir, de tanto preocuparse por todo, de tanto defraudar a todo el mundo. Por fin tenía algo claro en su vida. La valla que le separaba del abismo impactó contra su cintura. Le dolía la vida, le dolía el fracaso, le dolía la falta de ilusión, le dolía haberle fallado a todo el mundo. Bebió de la botella de ginebra que le colgaba de la mano. No podía soportar tanto sufrimiento.

Deslizó sus piernas al otro lado de la valla, primero la derecha, luego la izquierda. Ante ella estaba el abismo. Qué irónico. Siempre había vivido en un abismo, ante el abismo de una tristeza honda y profunda que nadie alcanzaba a comprender. Cloe lo tenía todo, era la envidia de cualquier mujer. Era guapa e inteligente, tenía una pareja que la amaba y unos hijos maravillosos, vivía en una casa de ensueño, tenía un trabajo ideal y, a pesar de todo, no era feliz.

Notó el aire fresco en todo su cuerpo. Sintió frío. Quién quiere abrigarse para morir. Hacía ya mucho tiempo que andaba buscando abrigo y cobijo. Desde hacía ya demasiado tiempo, Cloe no podía disfrutar de nada, no podía relajarse, ni tan solo podía dormir. Volvió a beber. Tiró la botella al vacío como quien envía una avanzada para reconocer el terreno. El vacío, ese vacío que sentía. ¡Qué irónico! Al final, el vacío le había ganado la partida.

Lo había intentado. Cada mañana lo intentaba. Levantarte de la cama es una odisea cuando te has pasado toda la noche dándole vueltas a la cabeza y llorando. Luchaba por darle un sentido a su vida, a la vida que la tenía atrapada en una jaula de tristeza y soledad. Por primera vez fue consciente de que por fin su sufrimiento iba a terminar. Su sufrimiento y el de las personas que tenía cerca. Tantas veces la tildaron de débil, de frágil, de inmadura, de caprichosa, de exigente. Sus padres no la entendieron, su marido tampoco. Nadie entendía su tristeza, su insatisfacción crónica, su falta de ilusión y de energía, su vacío existencial.

Allí estaba, sola ante el abismo, no podía ser tan malo. Hacía mucho tiempo que se sentía sola y siempre se había sentido culpable por ello. Siempre le habían hecho sentir culpable. «No puedo contar contigo para nada.» «Siempre tienes que amargarnos el día.» «No eres capaz de disfrutar con nada.» «Andas todo el día como un zombi, con la mirada perdida.»

Y allí estaba ella, ante el abismo, ante una esperanza, ante el fin de una vida que nunca fue vivida, ante el fin de una vida sufrida. La profunda tristeza que sentía iba a llegar a su fin. Cerró los ojos. Buscó un recuerdo bonito, algo dulce. Pero no encontró nada. Dejó caer la cabeza. El pelo le tapaba la cara. Nadie la había ayudado. Todo el mundo había juzgado su depresión. «Esfuézate un poco más», le gritaba su marido. «Eres demasiado sensiblera», le gritaba su padre. «Es que nunca juegas con nosotros», le gritaban sus hijos.

Levantó la cabeza y abrió los ojos. Empezaba a salir el sol. Miraba sin ver. Sus ojos estaban cansados y tristes. No quedaba esperanza en ella. El viento peinaba sus cabellos. Miró a su derecha esperando encontrar algo, buscando algo, deseando que el mundo le diera una nueva oportunidad. Pero no vio nada más que dolor y sufrimiento. Se dejó caer. Se abalanzó al vacío. Conocía bien esa sensación de vacío, de no saber quién eres, ni cómo se supone que tendrías que ser. Se lanzó al vacío. Y sintió el dolor de la renuncia, el dolor del fracaso, el dolor de ser diferente, el dolor de ni tan siquiera ser capaz de vivir, algo que todo el mundo puede hacer. Sintió un dolor fuerte en el brazo y dejó de caer.

Se quedó suspendida en el aire sin querer abrir los ojos. Escuchó unas voces lejanas. Estaba aturdida. No le habían enseñado a vivir, ni a respetarse, ni a quererse. La vida pasaba delante de ella como una película de terror. Tampoco le habían enseñado a morir. «¡La tengo! —gritó uno de los jóvenes excursionistas—. ¡Ayúdame! —le gritó a su compañero, que venía corriendo—. Pero ¡qué haces! —le gritó a la chica mientras la sujetaba con fuerza.» Más gritos. «Todo el mundo me grita», pensó. Ya no podía más. No le quedaban fuerzas para hablar. Volvió a cerrar los ojos. Explotó en un llanto ahogado. Su pecho se rompió, tenía un nudo en la garganta. Le costaba respirar. No le quedaban fuerzas ni para llorar. Apretó los ojos con fuerza.

Nadie quiere perder la vida, pero cuando la vida ya no es vida, no hay nada que perder. Volvió a escuchar unas voces lejanas. Ya no tenía frío. Estaba tumbada en una cama. Intentó abrir los ojos. Todo era borroso. Notó su pecho vacío, roto, lleno de fragmentos de recuerdos, esperanzas y miedos.

«Querida —volvió a escuchar aquella voz. Era dulce y calmada. Transmitía la paz que tanto había buscado—. Se te rompió la vida, pero puedes reconstruirla, y cuando lo consigas, verás que eres más fuerte de lo que jamás creíste. No importa lo ocurrido, importa más todo lo que te vaya a ocurrir a partir de ahora. Vamos a recoger todos esos pedazos y le daremos forma de nuevo, sin avergonzarnos de nuestro pasado, sin esconder nuestras cicatrices, ya que ellas nos muestran que hemos sido más fuertes.»

Toma distancia

Cloe tiene un gran problema, un trastorno que afecta a gran parte de la población y que está infradiagnosticado. Un problema que tarda años en manifestarse plenamente, por lo que la gente no acude al psicólogo o al psiquiatra hasta que es demasiado tarde. Un problema que te pone contra las cuerdas hasta que no puedes soportarlo más. Un problema que tiene un nombre: depresión.

¿Estoy deprimido?

Si te sientes triste y vacío la mayor parte del día, cada día; si eres incapaz de disfrutar y te sientes insatisfecho; si has perdido o ganado peso; si duermes menos o más de lo habitual; si tienes agitación o enlentecimiento psicomotor; si te sientes cansado, fatigado y estás perdiendo la energía; si tienes sentimientos de culpa o de inutilidad inapropiados y no justificados; si te cuesta pensar, concentrarte o tomar decisiones, y si tienes pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, es muy posible que estés deprimido. Esos son los síntomas de la depresión, una terrible enfermedad. Son síntomas que, a diferencia de una pierna rota, pasan desapercibidos, son juzgados por la sociedad y sufridos incomprensiblemente por la persona enferma.

Sí, la depresión es una enfermedad. No menosprecies el impacto que puede tener una depresión. Solo las personas que han pasado por ella son conscientes de lo que supone, del lento Apocalipsis que es sufrirla. La depresión es una enfermedad terrible que se apodera de tu vida poco a poco, sin que te des cuenta. A menudo me encuentro con personas que llegan a la consulta argumentando que se han separado y que, en consecuencia, se han deprimido, cuando la realidad es que suelen llevar cinco o seis años deprimidos, sus parejas no han podido convivir con ello y han terminado por separarse.

Sí, la depresión es una muerte lenta de todo nuestro ser. La gente cree que una persona deprimida se pasa todo el día llorando, pero lo que no saben es que la mayor parte de las personas deprimidas pasan desapercibidas. Una persona deprimida es alguien que está librando una terrible batalla en silencio, que hace acopio de una gran cantidad de energía para poder levantarse cada mañana, que sufre constantemente y que lucha por sobrevivir. Por si esto no fuera poco, una persona deprimida también lucha contra la soledad, la incomprensión y la crítica de quienes le rodean. En algunos casos se las tacha de personas conformistas, en otros de autocompasivas y otras veces les dicen que deberían ser más luchadores, que tendrían que esforzarse más, que se han dejado o que deberían dejar de llorar tanto y tendrían que ser más fuertes.

Lo que la gente no sabe es que no es lo mismo estar triste que estar deprimido, de la misma manera que no es lo mismo tener un poco de azúcar que ser diabético. Cuando tienes el azúcar un poco alto, basta con controlar un poco la dieta; pero si eres diabético, tendrás que inyectarte insulina varias veces al día y tu salud corre un grave peligro cada vez que rompes el delicado equilibrio resultante del pulso que la insulina y el azúcar libran en tu organismo.

Lo que tampoco entiende quien no ha pasado por una depresión es que una persona deprimida no elige deprimirse, no desea estar mal, ni tan solo disfruta con la compasión de quienes le rodean. Una persona deprimida no quiere despertar la compasión ajena, ni mucho menos llamar la atención, es más, odia llamar la atención, tan solo quiere pasar desapercibida y que la dejen en paz.

La depresión es una enfermedad tan grave que incluso llega a afectar a la mayor parte de procesos cognitivos. Una persona deprimida piensa menos y peor, es incapaz de tomar decisiones, sufre delirios acerca de sus capacidades, de su autoestima y de su

futuro y, además, ha de luchar contra su enfermedad y contra la incompreensión y la estigmatización de las personas a su alrededor. Una persona deprimida pierde la esperanza y la ilusión en el futuro y en la vida.

Una persona deprimida pierde la capacidad de autocontrol y de automotivación, por lo que tarda entre cuatro y seis años en llegar a la consulta, si es que llega. En este tiempo, la vida en familia se ha visto afectada, la pareja ha llegado al límite de su paciencia, el rendimiento laboral dista mucho de lo que sería deseable, su aspecto físico se ha visto afectado y su salud está muy perjudicada.

Con este panorama, lo más fácil es darse cuenta de que la vida no tiene sentido. Sin la comprensión de las personas que le rodean, con una visión oscura del futuro y con la sensación de que es imposible darle la vuelta a la situación actual, quedan pocos caminos que recorrer. Sin futuro, cansada de sufrir, sintiendo una profunda soledad y viviendo en el vacío, pocas son las opciones que le quedan a una persona que sufre una depresión.

No conozco a nadie que quiera dejar de vivir. A nadie que no desee sentir el dulce calor de la primavera, el sonido del mar o el abrazo de un niño. A nadie que quiera renunciar conscientemente a ver el sol cada mañana, a disfrutar de un paseo, a sentir el tacto de unas sábanas limpias, el calor de una estufa en pleno invierno o el beso de la persona amada. Pero si no puedes disfrutar de los pequeños placeres de la vida, si haces lo que haces eres incapaz de experimentar una emoción positiva, o si una terrible e infame depresión ha tomado el control de tu vida, entonces, dejas de vivir, dejas de tener ganas de levantarte cada mañana y te planteas si quieres seguir así lo que te queda de vida. La vida, para una persona deprimida, pierde el sentido y se convierte en una tortura, en un pozo oscuro y sin fondo, tan profundo que ya no se alcanza ni a ver la luz al final del túnel.

Mira a tu alrededor, conoces a más personas deprimidas de las que te imaginas. Puedes verlas en tu barrio, en la televisión, por la calle, en el supermercado o en el trabajo. Quizás puedas ayudarles a que no pasen tantos años antes de consultar con un especialista, a no complicarles su dura existencia o a que no se sientan marcadas por un dedo acusador. Una persona deprimida no suele darse cuenta de que lo está. Se arrastra por la vida a pesar de los terribles esfuerzos que realiza para evitarlo. Así que, por favor, no le añadas más presión. Si crees que gracias a este capítulo has identificado a una persona deprimida que no es consciente de que lo está, házselo saber. Déjala que lea este capítulo. Preocúpate por esa persona. Ofrecele tu mano y ayúdala a salir del terrible pozo en el que se encuentra.

Y si después de leer este capítulo, crees que tú mismo estás deprimido, has de ponerte manos a la obra. Hay diferentes tipos de depresión que requieren de diferentes tratamientos. Lo que no puedes hacer es quedarte de brazos cruzados. Dirígete lo más rápido posible a un especialista en depresión, mejor aún, a un equipo de especialistas en

depresión, ya que es posible que necesites de un abordaje interdisciplinar para poder ganarle la batalla a esta cruel enfermedad.

Y si lo que te acabo de explicar te suena a chino, no pasa nada; trata de entender las serias repercusiones que tiene esta cruel enfermedad y muestra tu compasión con las personas deprimidas, pero sobre todo no las juzgues como débiles, ya que luchar por levantarte cada mañana requiere de una fuerza de voluntad que la mayoría de nosotros no tenemos.

Ahora ya sabes a qué te estás enfrentando, cuál es el monstruo que te está torturando. Vamos a por él.

No lo olvides...

- **La depresión es una enfermedad del sistema nervioso de repercusiones muy graves a todos los niveles.**
- **Muchas personas deprimidas pasan desapercibidas.**
- **Una persona deprimida no quiere llamar la atención ni tu compasión, quiere volver a vivir.**
- **Nadie elige deprimirse voluntariamente.**
- **Una depresión afecta al cuerpo y a las funciones cognitivas.**
- **No hay consciencia de depresión hasta que no han pasado años.**

Piensa diferente

Vamos a pensar diferente, ayudados por dos ejemplos muy sencillos. En primer lugar, imaginemos que tienes la gripe, una de esas gripes galopantes que te deja tumbado en la cama. Intenta ponerte en situación. No se trata de un simple resfriado, sino de una gripe con mayúsculas. Sí, de esas que te provocan un intenso dolor de costillas, de las que no te puedes tener en pie, de las que parece que tengas un bombo en la cabeza. ¿Ya estás en situación? Si alguna vez has sufrido una gripe así, entonces sabrás que hagas lo que hagas, no puedes incidir en su origen, así que lo único que puedes hacer es mitigar sus síntomas. ¿Cómo? ¿Que no piensas actuar para mitigar sus síntomas? Querido lector, la ciencia ha evolucionado con el objetivo de facilitarnos la existencia, ¿no lo vas a aprovechar? A pesar de que no puedas curarla, tienes que incidir en sus síntomas, ya que estos tienen consecuencias negativas que pueden agravarlo todo y complicarte la salud más allá de la simple, pero brutal, gripe que estás sufriendo.

Pasemos al segundo ejemplo. A veces sufrimos algo que sí tiene cura, por lo que el

sufrir se convierte en un sinsentido. Imaginemos que tienes una nevera que no funciona bien, lo cual provoca que algunos alimentos se estropeen y a su vez te provoca que sufras una gastritis. Es posible que no hayas identificado el origen de tus problemas digestivos y que te hayas resignado a sufrir en silencio la gastritis periódicamente. Pero no te equivoques, ¡como no hagas nada, la situación no hará más que complicarse! Sin embargo, también es posible que hayas intentado diferentes estrategias para curarte. Es posible que hayas variado tu dieta, que hayas ido al médico e incluso que te hayas instalado un sistema de osmosis. Pero, en realidad, lamentándolo mucho, todos tus esfuerzos han caído en saco roto, ya que no han tenido la menor incidencia en el origen de tu problema. Pues lo mismo ocurre con la depresión. A veces creemos que estamos haciendo algo que nos ayudará, pero en realidad no solo no nos estamos acercando al origen del problema, sino que nos estamos alejando.

¿Qué te han parecido estos dos ejemplos? ¿Verdad que tienes claro que tienes que hacer algo para curar tu gastritis, para mitigar los síntomas de la gripe y para que no se complique el proceso gripal que estás sufriendo? ¿A que no te cabe ninguna duda? Pues de la misma manera vamos a enfocar el tratamiento de una depresión. Sea una depresión del tipo que sea, vamos a dejarnos de tonterías y a centrarnos en tratarla como si fuera una gripe o una gastritis.

Una depresión no es más que una enfermedad. Terrible, sin duda. Menospreciada y banalizada, pero una enfermedad, al fin y al cabo. No te resignes a sufrirla sin más. No te castigues por una simple pero devastadora enfermedad, no te avergüences por los síntomas de tu depresión. Piensa diferente: tenemos una gripe que gestionar y una gastritis que curar.

Pasa a la acción

Posiblemente lleves muchos años deprimido, con las consiguientes repercusiones a nivel social, familiar y laboral. No podemos perder tiempo, así que empezamos a trabajar con un claro objetivo en mente: que recuperes la ilusión.

Antes de empezar, no obstante, permíteme que puntualice algo muy importante: no dejes de considerar la necesidad de acudir a un especialista para que valore si estás deprimido y el alcance que tiene en tu vida. A lo largo de este capítulo te voy a proporcionar algunas claves que van a resultarte de gran ayuda, pero ello no sustituye, en ningún caso, el necesario diagnóstico y la terapia con un profesional competente. Doy por sentado que así lo harás, pero entre tanto no podemos quedarnos de brazos cruzados. Es más, podemos hacer muchas cosas. Tenemos que hacer muchas cosas. ¿Vamos a por ello?

Explica (selectivamente) lo que te pasa

Vamos a empezar por valorar si merece la pena hablar con algunas de las personas que tenemos a nuestro alrededor. Te animo a que lo analices con calma, ya que, si es posible, siempre es mucho mejor tratar de reducir la presión que ejercen aquellas personas de referencia que no entienden nuestro estado anímico. A veces, una charla con tus padres, tu pareja o tu jefe sirve para que tomen consciencia de que estás sufriendo algo que no has elegido. A veces, solo a veces, algunas personas son capaces de cambiar el chip y dejar de presionarte. No obstante, es importante que valores si merece la pena compartirlo y con qué personas. No todo el mundo va a entenderlo, así que, si ya lo prevés, no hace falta que se lo expliques y así te ahorrarás ese tiempo y energía para poder invertirlos de una manera más productiva.

¿Y qué es lo que tienes que explicar? Pues yo te aconsejaría que estructuraras tu discurso en dos partes, una primera parte informativa y una segunda parte en clave de sensibilización. En la primera parte, que es muy importante, dile a tu interlocutor que crees que es posible que estés deprimido y que quieres despejar tu duda. Puedes enseñarle el apartado titulado «Toma distancia» de este capítulo y explicarle que, al leerlo, te has reconocido en la descripción de los síntomas y quieres esclarecer si realmente estás sufriendo una depresión o no. Pero que entre tanto has decidido pasar a la acción y dar algunos pasos, entre ellos compartir tus intenciones y dudas con las personas que te importan. Explícale cómo te sientes y, lo que es más importante, cómo, tu interlocutor, hace que te sientas. En este punto llegarías a la segunda parte de la charla, en que la sensibilización es importante. Comparte con tu interlocutor lo que necesitas y lo que te gustaría que pasara, especialmente en lo referente a su actitud, sabiendo que es posible que te entienda o que no.

Si el resultado de la charla es positivo, pues nada, a celebrarlo. Pero si es negativo, lo cual también puede pasar, no debes preocuparte. Entiendo que implique una decepción, ya que esperabas que tu interlocutor mostrara cierta empatía, pero no olvides que, si estás hablando con él, es porque hasta el momento te ha estado presionando o ha mostrado que no entendía tu situación o tus necesidades, así que posiblemente sea una persona que se precipite en sus juicios y que necesite desarrollar su empatía y su capacidad compasiva. Lo has intentado, y esa es la mejor de las recompensas. Con tan solo intentarlo ya has hecho mucho más que muchas personas, y aquí es donde reside tu principal valor.

Redecora tu vida

Vamos a redecorar tu vida juntos. ¿Qué te parece? Vives en una casa pequeña, oscura, sin ventanas, húmeda y fría, así que ha llegado el momento de acondicionarla o incluso de mudarte a una nueva casa.

Estar triste no es incompatible con sentir alegría en momentos puntuales, como ya hemos comentado con anterioridad, así que tenemos que buscar activamente emociones positivas que nos permitan compensar lo que sentimos. Aquí rige el principio de la practicidad y de la compensación. Puedes vivir en una casita pequeña pero mona. Abre las ventanas, pinta las paredes, decora su interior, cambia algunos muebles y verás cómo deja de ser la casa que era.

Te propongo que elabores un listado con todo aquello que te gusta y te permite cambiar tu estado de ánimo. Es posible que tengas que hacerlo acompañado, ya que ese amigo o amiga, tu pareja o tus hijos te pueden refrescar la memoria o abrir tu mente al respecto de cosas que te gustan. Todo vale, desde una tortilla de patatas (si te gusta claro) hasta una escapada romántica el fin de semana. Incluye cosas pequeñas y grandes, detalles y detallazos, regalos, experiencias y pequeños placeres. Una vez tengas elaborada la lista, pon en un papel cada uno de los ítems de la lista, dobla los papeles y deposítalos en una caja especial. Puede ser una caja de zapatos con un agujero, un jarrón o una urna, pero has de tenerlo a mano. Como mínimo una vez al día, mete la mano en la caja y saca un papel, y sea lo que sea, obligate a hacerlo en el momento o a programarlo lo más rápidamente posible. No lo pospongas, no lo dejes para mañana o para el mes próximo. Enriquece tu vida con dosis de placer. Recuerda que estás sufriendo una depresión y que es muy complicado que seas capaz de irte autogenerando momentos de placer a no ser que sean programados. De esta manera, cubrirás la falta de interés por tener experiencias positivas con una planificación divertida y espontánea.

Redecora tu vida, pinta las paredes, incorpora la luz y la calidez, enriquece tu día a día; sí, tu día a día. En la mayoría de los casos verás cómo la suma de pequeños gestos acabará consiguiendo un gran cambio.

Da el primer paso

Seguro que tienes ofertas para pasártelo bien. Piénsalo bien. Aquel amigo que siempre te propone ir a jugar a pádel, aquella cena pendiente, aquella mamá del colegio que te ha propuesto que vayas a clases de inglés con ella... Seguro. Pero posiblemente estés anticipando un curso negativo de las propuestas que te realizan. Ya te gustaría ir a jugar a pádel, pero te ves patoso, no encontrarás la ropa de deporte, te ves fallando muchos

puntos, y cansado y con agujetas al día siguiente. Ya te apetecería ir de cena, pero crees que serás la más demacrada del grupo, que todo el mundo estará estupendo menos tú, que acabarás muy tarde, que tendrás resaca al día siguiente y que te gastarás un dinero que podrías invertir de otro modo. Ya te gustaría refrescar tu nivel de inglés, pero anticipas una clase desastrosa, la mayor de las vergüenzas, te imaginas a toda la clase riéndose de ti y una incapacidad total para recordar una sola palabra en inglés. Todos estos pensamientos son delirios negativos. Todo esto puede ocurrir, sin duda, pero en realidad no tiene por qué ser así. Tu mente, que está deprimida, entra en resonancia negativa y tiñe todo su contenido en negativo.

Sé que es lo más difícil, pero te puedo asegurar que una vez hayas dado ese primer paso, hayas aceptado ir y hayas ido, verás cómo te lo habrás pasado bien, habrás enriquecido tu día a día, habrás roto la monotonía de tu estado de ánimo, e ¡incluso es posible que quieras repetirlo!

Querido lector, da ese primer paso. Sé que es difícil, pero todo van a ser ventajas, ¡sin duda!

Mantén a raya a los delirios

Ten mucho cuidado con los delirios, ya que son unos auténticos maestros del disfraz. «Nadie me quiere.» ¡Toma delirio en toda regla! Fíjate en que cumple con todos los requisitos de un buen delirio, que parezca cierto sin serlo. Claro que alguien te quiere, pero si lo que crees y lo que te dices es que nadie te quiere, pues te lo acabarás creyendo y sintiendo la tristeza que provoca semejante pensamiento cruel.

«Nunca podré salir de este pozo.» ¡Venga, otro delirio! Quizás no sea fácil, ni rápido; quizás tengas que introducir muchos cambios y trabajar intensamente en ti y en reestructurar tu vida, pero lo cierto es que sí se puede salir. Pero, claro, si crees que hagas lo que hagas, no va a servir de nada, pues, de nuevo, este injusto delirio te estará provocando sufrimiento gratuito.

«Tendría que ser capaz de esforzarme más.» ¡Otro más! Te esfuerzas, te esfuerzas mucho y tú lo sabes. Levantarte por las mañanas es una odisea, vencer la tristeza es toda una gesta, dibujarte una sonrisa para ir a buscar a tus hijos al colegio es un logro épico. Créetelo, estás haciendo un gran esfuerzo. Si piensas lo contrario, no estarás haciendo más que machacarte y culparte. ¿Sabías que uno de los síntomas de la depresión es la falta de energía vital? Pues mira, ahora ya lo sabes. Una persona deprimida tiene que invertir mucha más energía que una persona no deprimida para conseguir el mismo objetivo.

«Mi vida es un desastre.» ¡Pasen, pensamientos delirantes, e instálense! Tu vida no

es un desastre, sino maravillosa. Tú eres maravillosa, lo sigues siendo, pero una cruel enfermedad ha decidido acompañarte y condicionarte la vida. Así que, de nuevo, este injusto delirio te está provocando un sufrimiento gratuito. Tu vida es maravillosa, pero una depresión es capaz de ponerte unas gafas oscuras que van a cambiar tu punto de vista sobre todas y cada una de las cosas que hagas.

No lo olvides, los delirios tienen que mantenerse a raya. Para conseguirlo, solo tienes que identificarlos, o apoyarte en alguien que te proporcione la perspectiva que necesitas, contextualizarlos como delirios e ignorarlos remitiéndote a la realidad, la realidad que te muestra con datos lo que tu mente pretende ocultarte.

Recupera la ilusión

La ilusión es la sal de la vida, el filtro que resalta todas tus fotos, un soplo de aire fresco que reconforta tu alma. Es un estuche repleto de colores nuevos. Es el perfume de una rosa fresca, el canto de un ruiseñor y el agua fresca del mar bañando tus pies. La ilusión tiene forma de sonrisa, pero de sonrisa de un niño feliz y vital. Es el motor de la vida, el propulsor de la felicidad y el mejor estímulo para vivir intensamente. Cuando perdemos la ilusión, dejamos de vivir para solo sobrevivir.

La ilusión es una actitud vital, una suerte de elección que va a enriquecer tu vida. Si pones ilusión en todo lo que haces, serás feliz y disfrutarás de la vida. ¡Vive la vida con ilusión! Añade una dosis generosa de ilusión en tu vida para ser feliz.

La ilusión es un impulso que nace de la cognición, del deseo y de la esperanza. Sin ilusión no podremos conseguir nuestros objetivos. No obstante, para poder sentir ilusión por algo, a veces necesitamos querer sentirla. Vivir la vida con ilusión requiere de una voluntad y de un deseo, del deseo de disfrutar de todas y cada una de las cosas que nos ofrece.

Sin embargo, la ilusión también es una energía extra que adereza tus objetivos y tu manera de vivir. Cuando la voluntad falla, la ilusión empuja. La ilusión es el principal motivador con el que contamos y actúa como un motor que te proporciona energía extra justo en el momento en que más lo necesitas: para iniciar una nueva etapa y para mantenerte firme en tus retos.

Los planes difícilmente salen bien a la primera. Posiblemente lleves muchos años deprimido. Cuanto más elevada es una empresa y más extraordinarios son nuestros objetivos, más esfuerzo nos requerirá. Nunca tendrás un gran logro, un logro extraordinario, sin una dosis generosa de ilusión.

Me gusta imaginarme la ilusión como los depósitos de energía extra que suele haber en los videojuegos de coches. ¿Sabes a qué me refiero? En muchos videojuegos de

coches existe la opción de gastar un nitro o un turbo que le confiere más rapidez a tu vehículo. A veces la carrera está igualada en una lucha a la par por llegar primeros a la línea de meta. Falta poco. Todos los adversarios están al límite, pero de repente utilizas ese nitro que tenías reservado y ¡voilà!, tu coche acelera y se coloca por delante del resto. Pues justo eso es la ilusión, una energía extra que te permite ir más rápido durante un tiempo, realizar un esfuerzo, ganar impulso y acercarte a tus objetivos. La ilusión será el mejor anclaje del que podrás disponer para poder superar esa devastadora depresión.

Cada día, a lo largo del camino de la vida, tienes que ir alimentando tu ilusión. Imagínate que tienes una cuenta corriente en la que cuando haces algo que te hace vibrar, se carga una buena dosis de ilusión. Por otro lado, cada vez que tienes una decepción, tu nivel de ilusión disminuye. De hecho, lo realmente importante es tu capacidad para generar ilusión de manera autónoma. ¿Y sabes cuál es el secreto para poder autogenerarte buenas dosis de ilusión? Tomar tus propias decisiones y elegir el camino que quieres recorrer.

Has tomado la decisión adecuada, estás en el camino correcto. Siéntelo y alimenta tu ilusión, esa ilusión que te dará la energía que necesitas para superar y olvidar esta etapa de tu vida.

Levanta la cabeza

Nadie se avergüenza por tener una gripe, ni por ser diabético, ni por haberse roto un brazo. Nadie se siente culpable por haberse hecho un esguince en el tobillo, por tener dolor de cabeza o por haber sufrido una otitis. Entonces ¿por qué nos avergonzamos por estar deprimidos? Los trastornos psicológicos nunca vienen solos, ya que se acompañan de grandes dosis de vergüenza y culpa que condicionan y empeoran todavía más los síntomas de una depresión, por ejemplo. Así que levanta la cabeza, ya que no has hecho nada malo. No eres débil. No te has buscado estar deprimido. No has hecho nada para acabar deprimido. No te sientas mal, no permitas que te hagan sentir mal.

Cuando alguien te diga que él también estuvo deprimido y que consiguió salir de su depresión, ten claro que muy posiblemente no sea así, ya que quien ha sufrido tanto no puede evitar tender una mano a quien está pasando por lo mismo que él pasó. Di adiós a quien no te entienda. No intentes justificarte. Quien no entienda tu mirada tampoco va a entender tu explicación. No olvides que tienes que concentrarte en tu lucha contra la enfermedad, concentrando todas tus energías y evitando cualquier cosa que te provoque una dispersión o un robo de cada minuto de tu tiempo, ya que lo necesitarás para ti mismo.

Cuídate, eres importante

Posiblemente te hayas olvidado de ti, de tus necesidades y de lo importante que es que te cuides y te mimes. Cuando la depresión toma el control de la mente, una de las primeras cosas que hacemos es olvidarnos de nosotros mismos e incluso someternos a un automaltrato, como una especie de castigo inconsciente.

¡Pues ya has tenido suficiente dosis de abandono a la deriva del destino! Cuídate, mímate. Date un bañito, aséate, disfruta bajo la ducha, date un masaje, ve a un balneario, cómprate cremitas, renueva tu vestidor, toma el sol, tonifica tu cuerpo, duerme y come bien. ¡No creas que estoy exagerando lo más mínimo! Tienes que amarte, cuidarte y respetarte. Solo tienes un cuerpo, así que trátalo como se merece.

Pero no solo tienes que cuidar y mimar tu cuerpo, sino también tu alma, tu mente, tu corazón, tu espíritu, llámale como quieras. Analiza cómo te hablas a ti mismo. ¿Qué te dices? ¿Qué mensajes te das? ¿En qué tono? Analiza qué te dices y qué no te dices. La depresión conlleva un empeoramiento del autoconcepto y de la autoestima. Muchos de mis pacientes afectados por una depresión se insultan literalmente, se trata de inútiles y se menosprecian continuamente.

Analiza cómo te hablas, ya que tienes que ser amable contigo mismo. Trátate bien, sé comprensivo con tus necesidades. No te maltrates, no te castigues. Aprende a convivir contigo mismo en paz, respeto y armonía.

Desarrolla la capacidad para automotivarte

La motivación es una de las grandes fortalezas emocionales afectadas por la depresión. Cuando estás deprimido, te cuesta hacer cualquier cosa, ya que la motivación baja a niveles mínimos. Ante tal síntoma, lo mejor que puedes hacer es realizar una planificación desde la calma. Me explico. En una depresión, como en un dolor de muelas, pueden observarse ciertos ciclos de mejorías y recaídas. Mi mejor consejo es que aproveches un ciclo de mejoría para realizar una planificación realista en la que contemples todos aquellos aspectos que quieres trabajar, como dedicarte a un proyecto, quedar con amigos, hacer más deporte, cocinar más, comprar mejor, etcétera. Esa planificación que realices tiene que ser conservadora y realista porque una vez hecha, la tendrás que cumplir. Cuando falla la motivación, recurriremos a la planificación.

Siempre he defendido que una planificación es una guía que puedes saltarte si es necesario. Excepto cuando es una herramienta terapéutica para generar el impulso que necesitas, ya que no te lo puede aportar tu propia motivación.

Si estás pensando en desaparecer del mapa

Si en algún momento has pensado que la muerte te serviría para dejar de sufrir, que nadie te echará de menos, que harás un favor a las personas que tienes cerca o que no merece la pena vivir, te tengo que decir que estás muy equivocado. Sé que estás sufriendo, que lo ves todo negro y que crees que siempre será así. No puedo sentir lo mismo que tú, tan solo puedo imaginármelo, pero sé que un buen día todo habrá pasado, que un día, más pronto que tarde, volverás la vista atrás y verás que has sido capaz de superar una enfermedad terrible.

Poco a poco verás cómo recobrarás la confianza en ti mismo. Poco a poco recuperarás todas tus funciones cognitivas. De la misma manera que una persona que se ha roto una pierna necesita de un proceso de recuperación, tan pronto como empieces a trabajar en ti podrás comprobar cómo vas saliendo del pozo, cómo vas avanzando en el túnel, cómo vas sintiéndote mejor.

Sé que crees que la muerte es una salida para terminar con tu dolor. Tanto sufrimiento no se puede aguantar, estoy de acuerdo contigo. Pero no es la única salida. Hay más, y no tan complejas como podría parecerse.

No renuncies a vivir, ya que el dolor que sientes es temporal, y siempre, siempre, después de la más oscura de las noches, vuelve a salir el sol. Siempre, siempre, después de la más intensa de las tormentas, reina la calma. Siempre, siempre, hay un camino y una alternativa.

¿Por dónde empiezo?

- Empieza por ir a un especialista competente para que valore si estás deprimido y cómo te está afectando en tu vida.
- Sigue por explicarte lo que te pasa desde la perspectiva de una enfermedad y valora si tienes que explicárselo a alguien más.
- Programa actividades que te generen emociones positivas y cumple esa planificación.
- Identifica y gestiona los delirios negativos.
- Enriquece tu vida e imprímele un giro motivador que sea capaz de despertar la ilusión, esa energía extra que necesitas.

¿Cómo lo consigo?

- Desterrando la vergüenza y la culpa, así como a las personas que te hagan sentir así. Lo que menos necesitas es alguien a tu lado que no te comprenda, que te juzgue y que te provoque más emociones negativas.
- Plántate la lucha contra la depresión como una batalla contra cualquier enfermedad. Tenemos que atacar los síntomas y la raíz del problema si queremos acabar con ella.
- Cuídate, mímate, deja de estar al final de tu lista de prioridades y pasa a estar en primer plano.
- Revisa tu diálogo interno y dale un toque de optimismo y, sobre todo, de respeto hacia ti mismo. Eres,

sin duda, tu peor juez.

- Cuando te falle la motivación, recurre a la planificación que habrás realizado desde la calma.

RECOMPONER LA ALEGRÍA



El caso de Elsa. Cuando el cuerpo no responde

«Pero, bueno, usted no es encofradora, puede coger un bolígrafo», las palabras del médico retumbaban en su cabeza de nuevo. Miró el reloj. Eran las tres de la mañana. El dolor provocado por el peso del edredón la había despertado, como cada noche, y una vez despierta, su mente se perdía en pensamientos negativos, mezclando la tristeza con la rabia y el dolor, un dolor seco y sordo, un dolor que le apretaba el alma y el cuerpo.

Ella no quería una paga, ni un diagnóstico, ni una invalidez, sino que quería dejar de sentir dolor, volver a tener la energía que siempre había tenido, sentirse fuerte y activa. No quería correr un maratón, ni escalar montañas; se conformaba con tan solo poder jugar con sus hijos. Quería poder cargar las bolsas del supermercado, poder pasar el aspirador sin tener que estar dos días para recuperarse, bailar con su pareja y pasear con su perro por el bosque.

Una lágrima se desplazó por su mejilla. Le dolían las piernas. Se levantó y se tomó un analgésico y un somnífero. «Mañana quiero levantarme temprano», se dijo mientras se secaba una lágrima. Se quedó dormida, agotada de nuevo.

«¿Mami, mañana vendrás a recogerme al cole?» Elsa se despertó de un sobresalto. ¿Qué hora era? Las seis y media. «¡Mierda! Solo quería cerrar un rato los ojos. ¡Vaya desastre de día, como todos los días! ¡Qué asco de vida!», se dijo. Elsa se levantó esa mañana, preparó el desayuno de sus hijos y los peinó. Se vio incapaz de llevarlos al colegio. Todavía le dolían las piernas. Despidió a sus hijos en la puerta de casa y se volvió a la cama. «Cierro un ratito los ojos y me preparo para irlos a recoger», se dijo. Pero se pasó todo el día en la cama.

—Cariño, prepárate un bocadillo para merendar y empieza a hacer los deberes, que ahora viene mami.

—No te preocupes mami, descansa. Me lo hago de jamón, ¿vale? —preguntó su hijo mientras salía de la habitación.

Intentó levantarse de la cama, pero no pudo. Se había pasado todo el día durmiendo, pero estaba completamente agotada. «No pido tanto —murmuró—. Solo quiero saber qué tengo y cómo puedo luchar contra ello.» Encendió la tableta y buscó una vez más: especialistas autoinmunes, reumatólogos. Volvió a cerrarla. Se levantó y se dirigió a la nevera. Se sirvió una bebida energética y se peinó. No podía dejar solos a sus hijos. El espejo le reflejaba una Elsa cansada, triste, demacrada, atrapada en un cuerpo que no le respondía. Se secó una

lágrima y se dirigió al comedor con los brazos doloridos por el esfuerzo de peinarse.

Por el camino dibujó una sonrisa. Elsa era una persona positiva, capaz de transformar la adversidad en un reto, capaz de automotivarse una y otra vez, una y otra vez, a pesar de cada vez le costara un poquito más.

Toma distancia

Elsa era una persona alegre y vital, capaz de los más grandes esfuerzos. Había sido una deportista nata y practicaba cualquier deporte que se le pusiera por delante, trabajaba con tesón y con una amplia sonrisa, y, además, siempre encontraba una ocasión para dedicar parte de su tiempo a tareas sociales. En definitiva, era una persona extraordinaria, sensible, inteligente y repleta de valor. A pesar de que ella no se percibía como tal, vivía la vida intensamente, sin preguntarse cómo era ni cómo tenía que ser.

Pero de repente, de manera gradual, Elsa fue perdiendo su energía. Cada vez le costaba más hacer deporte, salir de viaje, quedar con los amigos e incluso, después de una larga lucha motivada por su responsabilidad, ir a trabajar. Los últimos años de Elsa fueron diametralmente opuestos a su identidad, su energía y sus prioridades. Apenas disfrutaba de un par de horas buenas al día. No podía dormir por las noches, y durante el día no podía hacer ningún esfuerzo, se debatía constantemente entre la fatiga y el dolor.

Elsa se sentía atrapada en un cuerpo que no la representaba, lo cual le había pasado una elevada factura a todos los niveles. Para que Elsa dejara de sufrir necesitaba conectar con su identidad, seguir manteniendo su esencia y adaptarse a las nuevas circunstancias en las que se encontraba. Seguía siendo la misma persona extraordinaria de antes, si no más, pero ella no lo veía así.

Así que queridas Elsas del mundo, no lo olvidéis nunca, seguís siendo personas extraordinarias, seguís siendo, en esencia, la misma persona de siempre. Pero ahora tenéis que dosificar muy bien vuestras extraordinarias virtudes y, sobre todo, conservar vuestra preciosa identidad y preservarla de la fatiga y del dolor que siempre están al acecho.

El tema de la identidad es altamente complejo. Una cosa es cómo somos, otra cosa es cómo creemos que somos, otra diferente es cómo creemos que los demás creen que somos y, finalmente, nos queda por atender a lo que los otros creen que somos. ¡Vaya lío! Con semejante complejidad solo podemos hacer una cosa: tomar distancia y ver las cosas con perspectiva, así que voy al grano.

Eres como eres. Es más, no te preocupes por cómo eres, ni por cómo te ven, ni mucho menos por cómo te ves. Te diré por qué... Pues porque no eres un experto en personalidad, ni las personas que te rodean tampoco, por lo que sus juicios y opiniones no dejan de ser exactamente eso, opiniones, y una opinión no es un hecho. No te

analices continuamente, no te juzgues, ni mucho menos atiendas a los juicios u opiniones de otras personas, ya que así no conseguirás más que sufrir y sufrir.

Elsa se pregunta una y otra vez qué dirá su padre. Nadie entiende que se pase todo el día encerrada en casa, su padre el que menos. Pero ¿sabes qué? Pues que no es necesario que tengas la comprensión de las personas que te rodean. No te diré que tenerla no te ayude, sin duda, pero la incompreensión de los demás no te tiene que pesar, ya que pocas personas son capaces de llegar a empatizar en profundidad.

El deseo de ser aceptado

El deseo de ser aceptado es una de las estrategias más antiguas para controlar y normativizar a los miembros de una comunidad. Piensa que naces donde naces por simple azar y que es posible que no encajes allí donde has nacido.

Así que, si no encajas en un ambiente determinado, recoge tus trastos y lárgate, que no tienes raíces sino pies. No permanezcas donde no te respetan. Busca tu lugar en el mundo, seguro que existe. Eres único por muchos motivos, pero seguro que hay un lugar en el que encajas. No renuncies a tu idiosincrasia para ser aceptado, no renuncies a tu identidad para ser «aparentemente» querido. Quien no te respeta no te ama; quien no te comprende no te aceptará; quien no te acepta no puede estar a tu lado.

Ya tenemos el lío montado. Tenemos a Elsa sufriendo por justificar lo que puede y no puede hacer, su vida y su dolor, ante un amplio tribunal de inquisidores formado por personas de referencia para ella, y presidido por ella misma y su desproporcionada y descontextualizada hiperexigencia. Elsa no deja de preguntarse por qué no tiene energía, por qué le duele hasta el peso del pelo, por qué no puede llevar una vida normal, por qué no es capaz de ganarle la batalla al dolor. Pero ¡qué más da la respuesta! Lo que realmente importa es lo que sientes, no lo que tendrías que sentir. ¿Que tienes que acompañar tu vida a tus necesidades? ¡Qué más da! ¿A quién tienes que darle explicaciones? Deja de juzgarte continuamente y acepta tu identidad, acéptate tal cual eres y no dejes de crecer. Pero, por favor, deja ya de juzgarte y torturarte con los «deberías» y «tendrías que», y céntrate en disfrutar los momentos buenos que te brinde el presente.

Has sufrido un cambio dramático en tu vida, un cambio que, además, no has elegido y que tiene una evolución incierta en algunos aspectos y negativa en muchos más. Pero lo más importante es que tu identidad no se vea afectada. Si Elsa pasa a verse como una desgraciada desvalida (como era el caso), además de las consecuencias negativas de la enfermedad, tendrá que lidiar con un autoconcepto negativo, terriblemente injusto y falso.

Eres mucho más que tus circunstancias

Una cosa es tu identidad y otra muy diferente son tus circunstancias. No eres un enfermo; en todo caso, eres una persona afectada o condicionada por una enfermedad. Nunca olvides que eres una persona, ante todo. Eres una persona, una maravilla de la naturaleza, un compendio de virtudes, un saco repleto de proyectos, un manojo de oportunidades y un sinfín de posibilidades.

Eres una persona, especial y única. No confundas lo que eres con lo que te pasa. Pero ten cuidado, solo hay una cosa peor que confundir tu identidad con tus circunstancias y es que creas que los demás te ven de una manera determinada, de la manera como tú no quieres verte.

No me canso de repetirle una y otra vez a mi hija que no tiene que importarle lo más mínimo lo que digan de ella. Cualquier persona puede formarse una opinión de cómo eres, faltaría más, pero esa opinión no tiene por qué ser cierta. Opinar es libre, asumir dichas opiniones también. Además, si quieres que te cuente algo que he aprendido con el paso de los años, es que, si el río suena, eso no implica que lleve agua, sino que, en muchas ocasiones, tan solo es que a alguien le interesa que suene.

Cuando Pedro viene a explicarte algo de Juan, Pedro está diciéndote más cosas de él que de Juan. Así que elimina de tu identidad aquello que crees que la gente dirá de ti y mucho más todavía lo que la gente diga de ti.

No lo olvides...

- **Sigues siendo la misma persona de siempre, pero con unos condicionantes nuevos.**
- **No te preocupes por lo que la gente diga de ti y de tu enfermedad.**
- **Tú eres tu peor juez. Relájate y deja de juzgarte tan duramente en todo momento.**
- **Céntrate en disfrutar los momentos buenos que te depare el presente.**
- **Eres mucho más que tus circunstancias, no lo olvides. Tu esencia trasciende mucho más allá del dolor y la fatiga que sientes.**

Piensa diferente

La mayor parte de las personas no se conocen; es más, no tienen ni idea de cómo son. A lo largo de nuestra vida vamos incorporando lo que nos dicen que somos de personas con tanto criterio como la tía que nos ama, la abuela que se ha enfadado, el profesor al que le recordamos a un alumno difícil que tuvo o el matón de la clase que va

atemorizando a diestro y siniestro. Es más, yo, todo un esforzado psicólogo, tampoco puedo saber cómo eres con solo mirarte, y me ayudo de diferentes técnicas e instrumentos para intentar entender y darle forma a tu personalidad, identidad, estilo de pensamiento, valores y prioridades. Así que ha llegado el momento de pensar diferente. No importa lo más mínimo cómo seas, y ahora te explicaré el motivo.

Tú, tu prima, tu pareja e incluso yo nos comportamos de manera diferente en función de cómo nos tratan, del lugar en el que nos encontramos e incluso del momento en el que estamos. Posiblemente, la persona que te está juzgando tenga una visión parcial de cómo eres, a la que le está añadiendo una buena dosis de su propia cosecha. ¿Cómo vas a confiar en su criterio? Para algunos de mis amigos soy el tío más serio que existe, pero para otros soy un auténtico descerebrado. ¿Sabes por qué? Pues porque para los aventureros bohemios me quedo corto, pero para los rutinarios estables soy una auténtica máquina de novedades y riesgos.

Entonces ¿en qué quedamos? ¿Soy un bohemio o un tío serio? Pues en realidad no importa, ya que lo que importa no es lo que soy, sino las decisiones que voy tomando. Y ahora ha llegado el momento de que me preguntes: ¿Tus decisiones responden a tu identidad? (¿A que estabas pensando justamente eso? ¡Te lo he quitado de la punta de la lengua!) Pues mis decisiones responden a mis prioridades, a mi estado de ánimo en el momento de la decisión, a mis objetivos, a la disponibilidad de recursos, al contexto y a un sinfín de parámetros más.

Queridas Elsas del mundo, sois maravillosas y así es como os debéis ver. No hay nada malo en sentir lo que sientes. Sí, algunas personas no lo van a entender, pero ello no tendría que ser motivo de sufrimiento.

Lamento mucho lo que estás sufriendo. Te entiendo perfectamente, créeme que te entiendo. Es un fastidio no tener un enemigo claro con el que luchar, pero por eso mismo tienes que cambiar un concepto clave. No has de luchar contra tu enfermedad, sino que has de acompañarte y convivir con ella. Tu vida ha cambiado, pero no por ello ha cambiado tu esencia. Eres mucho más que el cuerpo que ahora te limita, no lo olvides. Eres capaz de recomponerte de nuevo y de adaptar tu vida a tus condicionantes. Solo tienes que aceptar tus virtudes y tus limitaciones y trabajar para que tus limitaciones condicionen tu vida lo mínimo posible.

Ser o no ser

Una cosa es como eres y otra diferente es cómo te comportas. ¿Cuántas veces te has dicho: «Anda, este no es mi hijo»? Si observas tu comportamiento, verás que resulta difícil elaborar una conclusión que sirva para prever el futuro. El comportamiento es algo multicausal y complejo. No te comportas igual con tus amigos que con tu pareja, pero, es más, no te comportas igual con tus amigos cuando estás cansado que cuando estás descansado. Así que es importante que trates de conocerte para poder entenderte y desarrollar tus virtudes, pero la clave de este viaje interior reside en que tienes que dialogar contigo mismo en vez de juzgarte continuamente.

Transforma un determinante en una influencia

Cuando sufres en silencio por culpa de tu identidad o cuando esta se ve afectada por una enfermedad o un accidente, te tienes que plantear muy seriamente una afirmación. Lo que te ha pasado es una influencia importante, pero afortunadamente, no es un condicionante. Es decir, tu enfermedad es un elemento importante, ya que marcará tu vida y la condicionará, pero en ningún caso es un determinante, ya que no tienes un destino escrito.

Eres como eres, has cambiado, estás limitado por un accidente, por una enfermedad o por unas creencias, pero esto en ningún caso determinará tu vida. Bueno, en realidad sí que puede determinar tu vida, pero solo si tú se lo permites. Si crees que no puedes hacer nada, tu vida girará alrededor de tu problema. Pero mira, siempre se puede hacer algo, siempre se tiene que hacer algo.

Excepto tú mismo, no habrá nadie que pueda deshacerte de esa pesada carga. Cuando se trata de recomponer la vida, debemos empezar por buscar el pedazo más grande que nos queda y utilizarlo como anclaje. ¿Y sabes cuál es? El de tu propia identidad, el pedazo que mejor te describe. Ahora bien, es posible que tú mismo no te conozcas. Nuestra identidad se forma a partir de retales, de deseos de nuestros padres, de miedos, de esquemas y de ideales. Pero esa identidad no tiene por qué corresponderse con tus virtudes y potenciales.

La mayor parte de las personas no se conocen. Mi trabajo consiste en conectarlas consigo mismas y con su auténtica fortaleza emocional. Busca tu pedazo más grande. ¿Cómo? ¿Que no sabes cuál es? Sí, hombre, sí, tu pedazo más grande corresponde al enorme potencial que tienes, así que empezaremos por definir cómo nos queremos ver. Pero no cómo nos queremos ver en el futuro, sino cómo nos queremos ver ahora, en el presente.

¿Problemas de voluntad?

Tienes un problema físico que nada tiene que ver con la voluntad. Si, sufres dolor, te fatigas con facilidad y te cuesta mucho recuperarte después de un esfuerzo. Lógicamente, estarás triste, deprimido, cansado, estresado y nervioso, pero en cualquier caso debes entender este estado como una consecuencia, no como una causa.

Pero ese estado emocional (por ejemplo, la depresión) y sus síntomas pueden complicar el cuadro de síntomas que padeces, por lo que es más que aconsejable que se trate específicamente en vez de ignorarse. Cualquier persona que sienta dolor o que vea frustrados sus planes a diario se va a deprimir o estresar, cualquier persona, no lo olvidemos.

Desarrolla todo tu potencial

¿Recuerdas a Lary León? Lary nos propone que todos estamos aquí por un cometido y que tenemos un objetivo, pero no seremos capaces de saber cuál es nuestro cometido hasta que no desarrollemos todo nuestro potencial. Así que pongámonos manos a la obra: ¿Cómo te quieres ver? ¿Qué es aquello que siempre has querido hacer? ¿Ya lo tienes? Bien, ahora vamos a la segunda parte de la pregunta, la más complicada: ¿Cómo tienes que adaptar tu objetivo a tus condicionantes actuales?

Elsa siempre había querido dedicarse al mundo de la cocina, pero desde el inicio de su enfermedad tuvo que dejar de trabajar entre los fogones, ya que no podía seguir el ritmo del día a día. Después de estar abatida y de renunciar a su sueño, consiguió rehacerse y transformar su sueño para poder compatibilizarlo con sus necesidades. Empezó a escribir en un blog, a su ritmo, sin imposiciones, elaborando materiales didácticos y ayudando a otros profesionales gracias a su experiencia y sensibilidad.

No hay nada peor que la incertidumbre...

A pesar de que Elsa ha soportado un vía crucis de médicos y la incompreensión de quienes la rodean, incluida su propia familia, carece de un diagnóstico claro, por lo que tiene que conformarse con una etiqueta vaga y difusa que le provoca desorientación. Es posible que cueste de entender, pero este es un problema grave que explica la mayor parte del malestar de Elsa por dos motivos. El primero es que quien tiene un diagnóstico, una etiqueta o un nombre dispone de una base para informar y justificar su estado a otras personas.

—¿No trabajas?

—No, estoy luchando contra un cáncer.

Hala, tu interlocutor ya tiene claro lo que te pasa, cómo te condiciona y cómo explica lo que haces o dejas de hacer. Cuando una persona tiene una explicación clara, un marco de referencia claro, se hace una idea de lo que te ocurre y así no necesita hacerse conjeturas, ni pedirte más explicaciones, ni agobiarte con más preguntas.

Pero volvamos a repetir la escena.

—¿No trabajas?

—No. Es difícil de explicar. Me falta energía, me duele todo. Bueno, es complicado...

—¿Es una enfermedad?

—Sí, no, bueno, es un síndrome. Bueno, lo están estudiando.

—Pero ¿qué te pasa? ¿Cómo se llama?

—Bueno, adiós, tengo que irme...

Cómo ha cambiado la escena, ¿verdad? En la primera interacción sales de ella comprendido, admirado y ayudado, como un héroe que está librando una dura batalla. En cambio, de la segunda interacción sales desanimado y abatido, incluso llegas a dudar de si todo lo que te pasa es psicológico; sales triste, sintiéndote solo y cuestionado o juzgado.

El segundo de los motivos es que, al no tener un marco de referencia claro, no te permite nombrar lo que realmente tienes y se ven afectados tu autoconcepto y tu autoestima, lo cual provoca que empeoren tus síntomas. No tienes un enemigo claro, y cuando no hay un enemigo claro, uno no sabe a qué disparar. Sin una diana, sin un objetivo no tenemos una guía clara de dónde invertir nuestros esfuerzos, por lo que vamos perdiendo energía en batallas que no nos ayudan.

Aunque ignorar contra qué luchas es un fastidio, te propongo que lo asumas y lo aceptes. Sé que hay cosas que no sabes, pero no podemos pretender controlarlo todo. Algunas cosas escapan a nuestro control, otras no podemos ni entenderlas y muchas no tienen ninguna razón aparente. Ahora bien, te propongo que cambies el foco de la incertidumbre por el de la certeza. No sabemos qué enfermedad tienes, cómo va a condicionar tu futuro y cómo va a evolucionar, pero lo que sí sabemos es que eres una persona extraordinaria que sigue conservando todas sus virtudes.

No lo olvides...

- **Acéptate y disfruta del proceso de conocerte y de estudiarte, tanto lo que haces como lo que dices, piensas o sientes como lo que no haces ni sientes.**
- **Deja de juzgarte y empieza a dialogar contigo mismo.**
- **Transforma tus determinantes en influencias. ¡Puedes hacerlo!**
- **Gestiona la incertidumbre y el miedo.**
- **Todos tenemos un talento y una misión que cumplir. Aúna tu talento con tu misión y serás y harás feliz.**

Pasa a la acción

Ha llegado el momento de pasar a la acción, de dar el primer paso para volver a conectar con la vida. Todos tenemos un talento y una misión en la vida, así que unámoslos para poder volver a vivir intensamente, recuperémoslos para poder recomponer de nuevo la

alegría de vivir.

Recalibrar las expectativas

Empezaremos por el principio. Elsa tiene que reaprender a fijar expectativas más realistas con su estado actual. Era capaz de trabajar mil horas, practicar mil deportes y quedar con mil amigas, pero eso era en el pasado perfecto, el pasado que ya terminó. Si Elsa no es capaz de readaptar sus expectativas a su presente, sufrirá, ya que con un pie en un pasado aparentemente mejor no puede vivirse en plenitud un presente, ni planificarse un futuro ilusionador.

Nuestras expectativas tienen que irse actualizando cada poco, igual que un sistema operativo o una aplicación. Pero ¿cómo funcionan las expectativas? Pues son una especie de predicción del futuro basada en unas suposiciones que parten de un punto de partida. Me explico. Nosotros sabemos dónde estamos, con qué recursos contamos y de qué somos capaces, y a partir de estos parámetros nos atrevemos a lanzar algunas hipótesis sobre el futuro. El problema es que a veces erramos en nuestras expectativas, ya que nuestro punto de partida no es real.

En el caso de Elsa, su punto de partida era la imagen que ella misma tenía de sus capacidades, pero no había actualizado esa idea para que se adaptara a su presente, a sus nuevos condicionantes, sino que estos seguían anclados en el pasado. Al fijarse una expectativa a partir de algo que era capaz de hacer antes, pero no ahora, la frustración estaba servida. Por ejemplo, si quería ir en bicicleta, inconscientemente se planteaba una salida basada en el recuerdo de sus salidas en el pasado. Había hecho el camino de Santiago en bicicleta, era capaz de pedalear por las más empinadas subidas horas y horas sin cansarse, disfrutando de increíbles paisajes y de una dulce sensación de fatiga compensada por un esfuerzo enriquecedor. Le ilusionaba ir en bicicleta, pero cuando salía, veía cómo sus expectativas se veían completamente frustradas, ya que con un pequeño paseo por el valle de apenas una hora ya tenía que volver andando, arrastrando la bicicleta, incapaz de seguir pedaleando por culpa del dolor de sus piernas. Después de varias salidas frustradas, decidió poner a la venta su bicicleta y renunciar a una parte de su vida, y todo ello por culpa de no actualizar sus expectativas a su estado normal.

Así que no importa lo que hayas sido capaz de hacer, ni tus logros pasados, sino que lo que realmente importa es lo que eres capaz de hacer ahora mismo y lo que necesitas para poder conseguirlo.

La bicicleta de Elsa

Las bicicletas no solo son para el verano. La bicicleta es uno de los mejores instrumentos que existen para ser feliz. A mí, personalmente, me encantan todas las bicicletas. No soy amante del coleccionismo, pero si

algún día me decidiera a hacer colección de algo, sería de bicicletas, sin duda.

Me encantan las bicicletas de montaña que te permiten ir por cualquier terreno, recorrer grandes distancias y disfrutar de un bello paseo por encima de las nubes. Pero también disfruto con un paseo tranquilo en una mítica *cruiser* a orillas del mar, con un desplazamiento urbano rápido con una *fixie* o descubriendo una ciudad con una *townie*.

Hablando de bicicletas, un día acompañé a Elsa a una tienda de bicicletas, conocedor de su amor por este invento genial. Salimos de la consulta dando un paseo, pero yo tenía un claro destino en mente. Una vez en la tienda, le pedí a un dependiente información sobre las bicicletas eléctricas, ante lo que Elsa se indignó y me dijo que una bicicleta eléctrica no era una bicicleta.

«Querida Elsa —le respondí—, te invito a que escuchemos juntos qué nos tiene que explicar este hombre y a que luego valoremos la posibilidad de montar en una seudobicicleta y disfrutar de paisajes y sensaciones, o de olvidarnos de volver a montar en una bicicleta.»

Pues ocurrió lo que tenía que ocurrir, que, en menos de una semana, Elsa ya tenía su nueva bicicleta eléctrica con la que disfrutar de largos paseos en medio de la naturaleza gracias a su asistencia de pedaleo.

Querido lector, no renuncies a algo que te gusta si puedes adaptarlo a tus nuevas necesidades y realidades. Actualiza y ajusta tus expectativas y serás feliz.

Una intervención global y sistémica

Abordar un caso como el de Elsa requiere de una acción conjunta del área física, emocional y social. Elsa necesitaba reducir su nivel de ansiedad, ya que estaba condicionando su energía y su capacidad de recuperación. El estrés por sí solo no provoca ninguna enfermedad, pero abre la puerta a que se manifiesten diferentes alteraciones relacionadas con el sistema inmunitario, digestivo, cardiovascular, musculoesquelético, respiratorio, etcétera.

Es importante valorar la posible ayuda de una medicación adecuada, correctamente administrada y monitorizada por un psiquiatra. Hay antidepresivos y ansiolíticos que tienen un efecto colateral en la fatiga y el dolor asociado a este tipo de síndromes, además de ayudar a contener la sintomatología psicológica asociada al dolor y la fatiga continua.

No olvidemos que un cuerpo estresado y triste como el de Elsa es vulnerable, así que tenemos que desestresarlo por todos los medios. Sin olvidar que, además de la indicación farmacológica, podemos bajar el nivel de tensión con otro tipo de recursos, como baños de agua caliente, baños de sol, masajes, etcétera.

Además de proporcionar a Elsa recursos para aprender a fijar expectativas más realistas, adecuadas y acordes a su situación, su nivel de energía y su estado general, complementamos el trabajo psicológico desligando la fatiga y el dolor de la autoestima, mejorando el autoconocimiento y proporcionando herramientas para tomar decisiones libres de prejuicios y de presiones externas e internas.

Finalmente, era muy importante trabajar con el entorno. La pareja de Elsa y sus hijos necesitaban comprender que lo que le pasaba a su madre nada tenía que ver con la voluntad. Que su madre estaba afectada de algo que los médicos y la ciencia desconocen

y que han decidido catalogar como síndrome de fatiga crónica y fibromialgia. Que este síndrome es parte de unas enfermedades desconocidas o mal diagnosticadas y que se agrupan por sus síntomas. En definitiva, no es que Elsa no quisiera, es que no podía. Y algo más que había que tener en cuenta es que había que aprovechar cuando Elsa estaba bien para disfrutar juntos y dejarla descansar cuando lo necesitara. Quizás tendrían que aprender a hacer algunas actividades solos, o adaptarlas, pero eso sí, cuando ella se encontrara bien, había que aprovechar para vivir.

Recuperar la energía

Si quieres recuperar el máximo de energía posible, necesitas adecuar tu vida a tus necesidades. Aquí van algunos consejos:

- Simplifica tu vida para poder centrarte en lo realmente importante. Pero para conseguirlo, lo primero que tienes que hacer es analizar qué es lo realmente importante en tu vida. Empieza por redefinir tus prioridades y tus objetivos. Discrimina lo importante de lo accesorio y aquello que requiere de tu atención de lo que no. Ahora no puedes estar en todas las batallas, así que hay que discriminar las que merecen nuestra atención y energía de las que no.
- Revisa si lo que haces tiene algún sentido. Repasa todas y cada una de tus tareas, rutinas y quehaceres diarios para valorar si tiene sentido seguir haciéndolo o si ha llegado el momento de dar un giro a tu vida. Delega todo aquello que puedas. Recuerdo que uno de mis mejores consejos a Elsa fue que programara una visita a Ikea para comprar nórdicos. ¡Poner el nórdico dentro de su funda tendría que ser declarado deporte olímpico! Esta tarea, que repetía semanalmente, podía eliminarse por completo, ya que en realidad le aportaba muy poco valor. Elsa compró un doble juego de nórdicos para todas las camas de la casa y guardó todas las fundas, de tal manera que tanto ella como su pareja o sus hijos dormían directamente tapados por el nórdico y una vez a la semana, ponía un nórdico limpio y metía el sucio en la lavadora. Se acabaron las fundas y los sobreesfuerzos. Así que revisa tú también tus tareas y elimina todas aquellas que no te aporten valor. No lo olvides, el objetivo es que conserves tu energía para lo que realmente te aporte valor y que no la disperses ni la pierdas en cosas que pueden evitarse.
- Aprende a vivir a un ritmo diferente. Muchas personas afectadas de fatiga y fibromialgia tienen en común que eran tremendamente vitales y enérgicas antes de la aparición de la enfermedad. Si este es tu caso, tienes que aprender a vivir de nuevo con otro ritmo diferente. Revisa tus conclusiones, pues a menudo llegamos a

una conclusión errónea y sin sentido después de haber estado sufriendo. En el caso de Elsa, después de intentar ir en bicicleta en varias ocasiones, terminó decidiendo que no volvería a montarse en una bicicleta nunca más. ¡Gran error! El problema no era la bicicleta, sino que tenía que cambiar algunas cosas para poder seguir yendo en bicicleta. No renuncies, adapta, modifica y cambia.

- Acompasa las actividades a tu propio ritmo. Puedes ir de excursión, pero que sea corta y que te permita descansar o acabarla cuando quieras. Puedes salir de noche, pero aprende a identificar cuándo es el momento de volver a casa. Puedes jugar con los niños, pero ten preparados algunos juegos para que puedan disfrutar de manera autónoma. No renuncies a nada, tan solo acompasa tu vida a tus posibilidades.

Recuerdo el caso de una persona que amaba la montaña, pero que no podía seguir realizando las excursiones que tanto le gustaban, así que le aconsejé comprarse un cuatro por cuatro descapotable, una mesa de pícnic y una cámara de fotos, y salir a la montaña. «Si, hombre, ir a la montaña en coche es un pecado», fue su reacción. «Tú prueba y ya me dirás», le dije. Pues en este caso, esta persona ha reaprendido a disfrutar a su ritmo de una de las pasiones a las que había renunciado.

- Rompe el círculo vicioso de emociones negativas que sientes, ya que están retroalimentando la fatiga y el dolor. Para conseguirlo, incluye emociones positivas en tu día a día, búscalas y prográmalas, pues te ayudarán a compensar esas emociones negativas. Como hemos comentado en otro capítulo, achica el agua, sana tu cuenta corriente emocional, compensa el sufrimiento con experiencias positivas.

Interioriza que tu fatiga y tu dolor no tienen nada que ver con la voluntad. La mente ni lo puede todo, ni es la causa de todo lo que te ocurre. Odio con todas mis fuerzas a las personas (médicos y psicólogos incluidos) que dicen que lo que tienes es psicósomático, que es una depresión o una ansiedad y se quedan tan anchos. Algunos profesionales, cuando no saben cómo explicar algo o no lo pueden explicar, dicen que tiene un origen psicósomático, trasladando así una culpa y una responsabilidad que el paciente no puede ni debe gestionar. Lo cierto es que hay que seguir investigando en miles de enfermedades más o menos frecuentes, pero que, en cualquier caso, no conocemos con detalle.

- Aprende a conocerte, a conocer este nuevo cuerpo que te está pidiendo que marques un ritmo más pausado. Escucha a tu cuerpo y sus necesidades. Identifica las señales de sobreesfuerzo para poder descansar. Recuerda que, posiblemente, tengas la capacidad de recuperación afectada. Cualquier esfuerzo se paga caro, así que cuando se trata de esfuerzos, los justos. Es posible que tengas que aprender a

decir no, a evitar involucrarte tan activamente en tantas actividades y a racionalizar tu energía. Primero piensa en ti y luego en los demás, porque si tú estás bien, los tuyos también lo estarán.

Cualquier ocasión es un momento maravilloso para volver a empezar. El lunes, mañana, este mes, en septiembre, después de vacaciones o ahora mismo. No sigas queriendo mantener la misma vida que tenías antes. Tu vida ha cambiado, quizás de manera irreversible. Te animo a que lo aceptes, ya que este es el primer paso para poder empezar a construir una nueva vida más acorde con tus necesidades.

Te animo a que vuelvas a definir tu vida en función de tus necesidades y que involucres al resto de tu familia y de las personas que tienes cerca. No hace falta que hagáis todas las actividades juntos. Quizás podéis ir a un parque temático, siempre y cuando os podáis alojar en un hotel en el mismo parque para poder así ir a descansar cuando lo necesites. Quizás podéis ir juntos a la montaña, pero no hace falta que hagáis una excursión maratoniana. Querido lector, tienes dos charlas pendientes, una contigo mismo y otra con tu familia.

- Ignora lo que la gente te diga. Dependemos en exceso de la opinión externa, de la aprobación de quienes nos rodean y del reconocimiento aparente de personas que ni tan solo conocemos. Nos comparamos para tener una referencia, una medida, pero esta referencia es absolutamente falaz y sesgada. Tomamos como referencia una medida que no indica nada y organizamos nuestra vida en función de un constructo irreal. Sufrimos, nos enfadamos y nos deprimimos por algo irreal pero que damos por cierto.
- Considera tus propias necesidades. Tienes derecho a hacerlo. A menudo anteponemos las necesidades de todo el mundo a las nuestras. Gran error. Además, por si fuera poco, cuando satisfacemos nuestras propias necesidades, nos sentimos mal, nos sentimos culpables y egoístas, como si estuviéramos haciendo algo mal. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Sabías que el principal mecanismo de control de una persona egoísta es hacer sentir egoísta a su víctima cuando esta pretende hacer algo por sí misma? Si lo piensas detenidamente, estarás de acuerdo conmigo en que precisamente, al satisfacer tus propias necesidades, estarás de mejor humor y tus interacciones con quienes tienes cerca serán más enriquecedoras y placenteras.
- Suelta lastre. Deja de preguntarte una y otra vez cómo eres y cómo tendrías que ser, y centra tu atención en lo que estás haciendo, libre de juicios e interpretaciones. Disfruta del presente, saborea lo que estés haciendo, deja de torturarte, examinarte y cuestionarte. Elimina de tu día a día las dudas acerca de tu identidad, de tu enfermedad y de tu futuro. Límitate a hacer, a sentir, a hablar, a disfrutar... Pon todos tus sentidos en lo que estás haciendo y viviendo, y cuando te ataque una duda o un pensamiento intrusivo, invítale a salir, como ya hemos visto

en un capítulo anterior.

- Tu cuerpo se cansa, tu mente también. Subestimamos el efecto que tiene la fatiga mental en nuestro día a día. Cuando tu mente se cansa, funciona peor, y sí, nuestra mente tiene capacidades finitas. Aprende a identificar cuándo está cansada tu mente y a verte con una lucecita verde o roja en función de tu estado mental. Una mente cansada es pesimista y negativa, toma peores decisiones, pierde la creatividad y es tendenciosa. Cuando tu mente esté cansada, dale reposo y no tomes decisiones, ni llegues a conclusiones. Aprovecha los momentos de lucidez y de lucecita verde para escribirte mensajes para cuando tu mente esté en lucecita roja, dominada por el pesimismo y la fatiga. De esta manera, tendrás un punto de anclaje que te permitirá recalibrarte y no caer en el pozo de la negatividad.
- Cambia tus sueños por experiencias. Mira, te voy a ser franco. No sabemos cuánto tiempo vamos a estar aquí, repletos de energía y facultados para hacer cualquier cosa. Tanto tú, como yo. Yo, personalmente, hace ya mucho tiempo que decidí transformar mis sueños en realidades y experiencias. Siempre me imaginé viviendo en la montaña; «cuando me jubile», pensaba. Pues mira, en el año 2013 me mudé a la Cerdanya, un valle precioso en el corazón de los Pirineos. Ni me resultó difícil, ni fácil. Me resultó laborioso.

Así que no dejes para mañana lo que puedas vivir hoy. He visto muchos, demasiados casos de personas que jamás podrán cumplir sus sueños, sea por una enfermedad, por un accidente o por mala suerte. Vive el presente, discrimina tus sueños románticos de aquellos que realmente quieres vivir y lánzate a por ellos.

¿Por dónde empiezo?

- Acepta que tu vida ha cambiado y que tienes que reorganizarla.
- Recalibra tus expectativas y ajústalas a tus nuevas circunstancias.
- Ten una charla contigo mismo y con tu familia.

¿Cómo lo consigo?

- Realiza un abordaje global, sistémico, planificado y estructurado.
- Simplifica tu vida al máximo.
- Revisa el sentido que tiene lo que estás haciendo.
- Incorpora el concepto de cambio de marchas para adaptar tu ritmo a tus necesidades.
- Considera tus propias necesidades.
- Suelta lastre.

CONCLUSIONES

MOTTAINAI, EL ARTE DE DARTE UNA NUEVA OPORTUNIDAD



«¡Mottainai! —gritó Chojiro—. ¡Nunca desperdicies algo que es valioso!»

Estamos llegando al final de nuestra conversación. Confieso que he tratado de imaginarte, de dialogar contigo durante muchas horas, todas las que he estado escribiendo, diseñando y pensando los contenidos de *Kintsukuroi*. Te he llevado a las más altas cumbres, a verdes prados y sonoros torrentes; me has acompañado entre marmotas y rebecos, al sol y a la sombra, en el bosque y en el lago, lugares todos ellos donde he estado escribiendo en mi iPad el libro que ahora termina.

Te he imaginado roto, pero también te he imaginado recomponiéndote, luchando por volver a sonreír, por dar ese paso al frente, por volver a vivir intensamente una vida que es la más valiosa de las posesiones que tenemos. La vida, nuestra vida. Tu vida. No regales tu vida a nadie. Compártela si te apetece, pero no permitas que nadie te la robe, ni dejes de vivir por alguien. Solo dispones de una vida y tienes la obligación de vivirla intensamente. Quizás haya llegado el momento de valorar si estás viviendo tu vida, la vida de otra persona o la vida que quieren que vivas.

No desperdices algo que es valioso: tu experiencia y tu vida. Posiblemente, hayas sufrido, pero también te has reconstruido. Si has aprendido de lo vivido, tienes el más valioso de los conocimientos: la experiencia. Esa experiencia que has vivido te ha permitido crecer y ser más fuerte. Ahora estás mejor preparado para vivir, tienes más recursos, te conoces mejor y sabes de lo que eres capaz. Así que no desperdices esa perla en forma de conocimiento y experiencia, y lejos de guardarla en el baúl de los recuerdos, tenla siempre bien presente. No desperdices tu experiencia, aquello que demuestra tu fortaleza emocional.

¡Te invito a que te unas a la filosofía mottainai! Bueno, he de confesar que no he encontrado referencias a una filosofía mottainai como tal, y no seré yo quien tenga la presuntuosidad de crear un nuevo concepto filosófico, pero, en cualquier caso,

permíteme que utilice este concepto japonés para ilustrar la actitud que debes tener y cerrar este diálogo de páginas, emociones, confesiones, recursos y anécdotas.

Mottainai se refiere al concepto de pena y tristeza que sentimos cuando se pierde un recurso (material o no) de gran valor, como una enseñanza, el tiempo, una experiencia, un sueño, una emoción, una idea o incluso un pensamiento. Por otro lado, mottainai también tiene una acepción positiva, que es la motivación a aprovechar, a darle una segunda vida o a no desperdiciar aquello que es valioso, sea material o no. Bueno, no sé si la tiene o si yo se la estoy dando. En cualquier caso, si eres capaz de ver que estás perdiendo algo valioso, serás capaz de evitar esa pérdida si haces algo, o como mínimo aprovecharás la enseñanza, la experiencia o lo vivido.

Ya sabes qué significa el término mottainai, pero no basta con saberlo. No será el conocimiento lo que te ayude a vivir la vida que deseas, sino la aplicación de dicho conocimiento. A veces acumulamos datos, leemos y nos documentamos, pero no pasamos a la acción. Y, además, ignoramos exactamente el motivo de esa inacción. Es como si nos diera miedo tener una nueva oportunidad, emprender una nueva vida, darnos una nueva vida. ¡Pues estás equivocado! Tienes derecho a darte una nueva oportunidad, a empezar de nuevo. No empezarás de cero, sino que empezarás más sabio con todo lo aprendido. La vida es una sucesión de caídas y de vueltas al ruedo. Te caerás, no pasa nada. Te volverás a levantar. Volverás a caerte una y otra vez, muchas veces más, pero eso no importa. Lo que realmente importa es que vuelvas a levantarte una vez más.

La clave está en la educación

En el futuro habrá grandes cambios en la educación. Yo estoy trabajando para que los maestros y los niños aprendan a conectar con su fortaleza emocional, participo en congresos y en grupos de trabajo, tengo una línea editorial en clave de sensibilización y genero materiales didácticos con el objetivo de que los niños de hoy sean futuros adultos sanos, equilibrados, fuertes y capaces de reconstruirse ante una adversidad.

Mi propuesta, mi caballo de batalla, es que la educación emocional se trabaje en profundidad en colegios e institutos, de una manera transversal y a cargo de expertos docentes. Incluso me he tomado la libertad de proponer un temario basado en la enseñanza, el desarrollo y la aplicación de las competencias emocionales como unidades didácticas. Tenemos que sistematizar la educación emocional en las escuelas y no relegarlas al interés de un profesor determinado o al trabajo transversal no definido.

Nos queda una gran tarea por delante, tenemos que enseñar muchas cosas a nuestros alumnos e hijos. Enseñemos a los jóvenes a dominar las competencias emocionales. Le

decimos a la gente lo que tiene que hacer una y otra vez, pero no somos capaces de darles pautas concretas o decirles cómo pueden hacerlo. A la frustración de no saber hacerlo, tenemos que sumar la de sentirte culpable por no hacer algo que parece tan fácil.

En definitiva, preparemos a nuestros jóvenes para la vida, para transformar la adversidad en un reto, para levantarse tantas veces como se caigan, para aprender de lo que han vivido, para que tengan un *ikigai*, para que sean capaces de recomponerse y, sobre todo, para tratarse con amor y respeto, tanto a ellos mismos como a las personas que tengan cerca.

Es tarea de todos educar a nuestros jóvenes, a todos, ya que es una responsabilidad compartida. Nuestros hijos, nuestros jóvenes nos están observando continuamente, por lo que no podemos dejar de ser una referencia válida para ellos.

¡Mottainai!

Querido lector, cuando te veas desaprovechando tu valiosa experiencia o cuando veas a alguien que no saca partido del sufrimiento que ha padecido, exclámate, exclámale «¡mottainai!» con todas tus fuerzas para poder parar a tiempo ese desperdicio sin sentido de una de las que serán las mayores lecciones de tu vida.

A lo largo de estas páginas te he proporcionado recursos para que no desperdices algo que es valioso, tu experiencia. Mereces vivir intensamente, ser feliz de nuevo, amar, reír y cantar. Mereces volver a disfrutar y a emocionarte de nuevo. Aprende de lo ocurrido y date una segunda oportunidad, una tercera oportunidad... Date tantas oportunidades como necesites, pero no lo olvides, no desperdices algo que es valioso, no desperdices la vida.

Has sufrido, pero ya has pagado con creces tu penitencia. Ahora eres capaz de transformar tu dolor en ilusión, tu sufrimiento en experiencia, tu herida en una cicatriz cosida con hilos de oro. La esperanza y la ilusión te están llamando, te están esperando. No renuncies a vivir, no pierdas esta oportunidad magnífica para crecer.

Has sufrido, y posiblemente sufras en tu futuro. Ahora eres más sabio, ya sabes qué tienes que hacer y cómo. Hazlo. Pasa a la acción, y cuando te fallen las fuerzas, imagínate exclamándote: «¡Mottainai!».

Aunque este diálogo se ha acabado, pues *Kintsukuroi* ha llegado a su fin, te invito a seguir hablando. Envíame un correo, organiza una charla en tu ciudad, comparte tus aprendizajes, explica a todo el mundo que ahora eres más fuerte, enseña tus cicatrices con orgullo, contribuye a crear un mundo mejor con todo lo que has aprendido, haz algo por los demás y tiende tu mano a quien está sufriendo.

En definitiva, habla, conmigo o con quien sea, pero no te quedes para ti lo que has

aprendido, no lleves en silencio la bella reconstrucción que has logrado, expón tu cuenco reparado con hilos de oro, porque tu ejemplo será la muestra más motivadora de que recomponerse es posible. Tu ejemplo ayudará a recomponer a personas que están sufriendo y que no ven una alternativa. Tu ejemplo es la mejor muestra de que volver a vivir es posible.

AGRADECIMIENTOS

Nuestra vida es como es gracias a todas y cada una de las interacciones que tenemos, interacciones, todas ellas, que configuran mi universo, mi mensaje y mi día a día. Son muchas las personas que han hecho posible que este libro esté entre tus manos. No quisiera dejarme a nadie, ni tampoco establecer un ranking de aportaciones (ya sabes que poco me gusta la competición), pero, en cualquier caso, sí que tengo claro por quién empezar mis agradecimientos.

Tú, querido lector, formas parte de mi vida. Quiero darte las gracias por haber decidido que en *Kintsukuroi* podrías encontrar una ayuda para recomponerte, por confiarme tan delicada tarea y por tenerme presente en tus momentos más duros. Mi respeto, mi reconocimiento y mi agradecimiento va por ti.

Gracias también a todos y cada uno de los lectores de mi primer libro. *Fortaleza emocional* era el resultado de un tímido sueño que se presentó al mundo discretamente y con la humildad de quien no sabe lo que le espera. Vosotros, queridos lectores, habéis acogido mi sueño, le habéis dado seguridad y lo habéis hecho grande, consolidándolo y valorándolo. Mil gracias.

Lo que empezó siendo una aventura osada es hoy una estrategia consolidada con un firme compromiso de futuro gracias a todas y cada una de las personas que trabajan para formar un gran equipo. Gracias a Anna, Laia, Eugenia, Elisabet, Octavia y Marcela. Uno se imagina que detrás de grandes logros siempre hay un gran equipo de personas, pero en este caso, es sorprendente ver la de cosas que puede hacer un pequeño equipo formado por grandes personas.

Gracias a todas las personas que habéis compartido conmigo vuestras experiencias, a mis clientes y a mis amigos. La Cerdanya es una celosa guardiana de mil historias que, digeridas y camufladas, forman el conocimiento que aquí recojo y comparto. Sin vosotros, sin vuestras confianzas, sin vuestras historias, mis lectores se sentirían más solos, más incomprendidos, más aislados. Vuestra valiosa aportación permite ilustrar que lo que nos pasa en muchos casos es frecuente, que no estamos solos y que no somos bichos raros.

Quería dar las gracias a todas aquellas personas que he conocido y que han valorado que querían ayudarme a hacer llegar mis conocimientos y experiencia a más personas. Gracias a Quim, Jorge y María de Televisión Española; gracias a Saúl, Albert, Carme y Arnau, Marta y David, Espartac y Xavi, Susanna y Elvira. Gracias a todos y cada uno de los periodistas que habéis prestado vuestras redacciones, micros o cámaras al servicio de la difusión de la psicología con el objetivo de mejorar el bienestar emocional de las

personas.

Finalmente, deseo expresar mi más profunda gratitud a una persona que me ha prestado sus conocimientos de ceramista para poder dar forma a mis relatos, alguien a quien he visto tornear una pieza de barro hasta convertirla en una delicada pieza de Raku, una persona capaz de hacer arte con sus manos haga lo que haga, sea comida, cerámica o ganchillo. Querida, acepta mi discreto agradecimiento en sintonía con tu discreto pasar por esta vida, intentando crear el mínimo ruido posible. Gracias a ti y gracias a su esforzada e inteligente pareja, provocadora de grandes sonrisas, genial intendente, espectacular y divertido narrador de noticias, y locuaz y noble compañía donde las haya. Mi vida es mejor gracias a vuestra compañía.

Y ¡cómo no!, no tengo más que palabras de agradecimiento para las personas que están más cerca de mí, ya que ellas son las que me han inspirado cada día, me han prestado su aliento cuando me ha faltado y me han facilitado siempre que han podido la laboriosa tarea de escribir un libro. Núria, mi pareja, la persona con la que cualquier camino se transforma en una aventura, y Alicia, un hada venida de las montañas del norte capaz de hacer magia con tan solo sonreír. Tengo mucho que aprender de Núria y Alicia. Ambas son extraordinarios ejemplos de superación, de lucha y de buen humor aplicado al día a día. Ellas ya lo saben, pero a mí me gustaría ser como Núria, y de mayor me gustaría ser como Alicia. Ellas ya lo saben, pero si mi vida es maravillosa, es gracias a que tengo a dos personas maravillosas a mi lado.

La Cerdanya, septiembre de 2016

Kintsukuroi

Tomás Navarro

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Imagen de cubierta: © Tabuda Y – Shutterstock

Fotografía del autor: © Archivo del autor

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Tomás Navarro Hernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

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

ISBN: 978-84-08-16966-6 (epub)

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

www.victorigual.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

INTRODUCCIÓN	6
EL SUEÑO DE SOKEI	8
PRIMERA PARTE	14
RAKU-YAKI, EL ARTE DE LO ESENCIAL	16
CONVIVIR CON LA ADVERSIDAD Y EL DOLOR	20
¿QUÉ NOS DUELE?	27
¿POR QUÉ A MÍ?	37
¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE LA ADVERSIDAD?	48
¿SE PUEDE RECOMPONER LA VIDA?	60
SEGUNDA PARTE	67
KINTSUKUROI, EL ARTE DE RECOMPONER LA VIDA	69
RECOGE LOS PEDAZOS	73
ANALIZA LA SITUACIÓN	80
APRENDE DE LO OCURRIDO	90
CONECTA CON TU FORTALEZA EMOCIONAL	99
RECOMPÓN LO ROTO	109
EMBELLECE TUS CICATRICES	119
TERCERA PARTE	129
BIZEN-YAKI, EL ARTE DE PERSISTIR	131
RECOMPONER UN DESPIDO	136
RECOMPONER LA AUTOESTIMA	151
RECOMPONER LA VIDA	165
RECOMPONER EL AMOR	182
RECOMPONER LA ILUSIÓN	196
RECOMPONER LA ALEGRÍA	211
CONCLUSIONES	226
MOTTAINAI, EL ARTE DE DARTE UNA NUEVA OPORTUNIDAD	228
AGRADECIMIENTOS	233
CRÉDITOS	236
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	238

