

M^a Jesús Álava Reyes

RECUPERAR LA ILUSIÓN



**EL LIBRO PRÁCTICO DE
LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO**

250.000 ejemplares vendidos

M^a Jesús Álava Reyes

RECUPERAR LA ILUSIÓN



**EL LIBRO PRÁCTICO DE
LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO**

250.000 ejemplares vendidos

RECUPERAR LA ILUSIÓN

Ma Jesús Álava Reyes

Recuperar la ilusión

El libro práctico de

La inutilidad del sufrimiento

la esfera  de los libros

Primera edición: abril de 2011

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, *www.cedro.org*) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Álava Reyes Consultores, S. L., 2011

© La Esfera de los Libros, S.L., 2011

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Teléf.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9970-047-2

Depósito legal: M. 13.897-2011

Fotocomposición: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Fotomecánica: Unidad Editorial

Impresión: Anzos

Encuadernación: De Diego

Impreso en España-*Printed in Spain*

Índice

<u>Agradecimientos</u>	15
<u>Introducción. ¡Recuperemos la ilusión!</u>	17
<u>Capítulo 1. El camino de la felicidad</u>	21
<u>¿Dónde reside la felicidad?</u>	21
<u>El caso de Sara. No dejemos nuestra felicidad en manos de los demás</u>	22
<u>¿Qué actitudes nos alejan de la felicidad?</u>	27
<u>El optimismo como fuente de felicidad</u>	28
<u>Salir del círculo vicioso</u>	30
<u>¿Podemos aprender a vivir de manera positiva y fomentar nuestro optimismo?</u>	31
<u>Cómo vencer la inseguridad y el sufrimiento ante situaciones difíciles</u>	32
<u>El caso de Luisa. Cómo superar la inseguridad y el miedo para alcanzar la felicidad que merecemos ...</u>	33
<u>Principales técnicas y ejercicios prácticos</u>	38
<u>El diálogo socrático</u>	38
<u>El autorrefuerzo: el mejor recurso en nuestro camino hacia la felicidad</u>	39
<u>Práctica. Cómo utilizar las autoinstrucciones positivas para aprender a ser más felices</u>	41
<u>Resumen del proceso de aplicación de autoinstrucciones</u>	44
<u>Ejemplo práctico de autoinstrucciones. Cómo hablar bien en público</u>	

.....	44
<u>Ejemplo práctico de autoinstrucciones en el caso de padecer ansiedad</u>	
.....	46
<u>Cómo poner nuestra imaginación al servicio de la felicidad</u>	
.....	47
<u>Ejercicio práctico para desarrollar la imaginación</u>	47
<u>Cómo aprender a visualizar en positivo</u>	48
<u>Algunas claves sobre la felicidad en España</u>	51
<u>Capítulo 2. La importancia del sentido del humor</u>	
.....	53
<u>El humor: uno de los pilares de la inteligencia emocional</u>	
.....	53
<u>El caso de Paco. Aprender a desarrollar el sentido del humor</u>	
.....	59
<u>Ejercicio práctico para desarrollar el sentido del humor</u>	
.....	65
<u>Propuestas para mejorar nuestra creatividad</u>	67
<u>Los límites del humor: ¿cuándo parar?</u>	68
<u>Capítulo 3. Contra la adversidad, resiliencia</u>	71
<u>Crisis, cambio... resiliencia</u>	73
<u>Crisis: ¿una oportunidad para crecer?</u>	75
<u>¿El sufrimiento es necesario para transformarnos?</u>	76
<u>Habilidades en momentos de crisis</u>	76
<u>El caso de Sabina. Cuando la vida nos pone a prueba</u>	
.....	78
<u>Cómo podemos desarrollar la resiliencia</u>	82

Capítulo 4. Inteligencia emocional para dejar de sufrir	85
Aprendamos a identificar y reconocer nuestras emociones	89
Sepamos gestionar nuestras emociones	90
Estrategias facilitadoras cuando nos sentimos tristes	91
Estrategias facilitadoras cuando sentimos ira	91
Saber cómo controlar nuestras emociones	92
Principales técnicas y ejercicios prácticos	93
Reducir la ansiedad	93
La respiración	94
La relajación	95
Podemos dirigir nuestros pensamientos	97
Cómo confrontar los pensamientos	98
Aprendamos a guiarnos por objetivos, no por emociones	99
Ejercicio en primera persona	100
Ejemplo práctico. Cómo actuar ante situaciones difíciles	102
Cómo desarrollar competencias sociales	103
Prácticas de habilidades sociales y empatía	104
Listado de habilidades sociales	104
Cómo crear un clima de confianza	106
La empatía	106

<u>La escucha activa</u>	108
<u>El envío de mensajes claros</u>	109
<u>Cómo ser asertivos</u>	110
<u>Ejercicios</u>	111
<u>Casos prácticos</u>	113
<u>El caso de Ana. La angustia y la debilidad después de una grave enfermedad</u>	113
<u>El caso de Gonzalo. Desconectar del trabajo, descansar y gestionar mejor el tiempo</u>	117
<u>Capítulo 5. De la inseguridad a la confianza</u>	123
<u>Cómo actuar cuando nos sentimos inseguros</u>	126
<u>El caso de Carlos. Recuperar la confianza en uno mismo</u>	127
<u>Cómo logramos recuperar la confianza</u>	132
<u>Cómo reaccionamos cuando nos sentimos inseguros</u>	134
<u>Cómo empezamos a cambiar nuestra forma de pensar</u>	135
<u>Claves que nos ayudarán a sentirnos más seguros</u>	137
<u>El caso de Marta. Reaccionar ante la infidelidad</u>	138
<u>Capítulo 6. La parada de pensamiento: vaciar la mente</u>	161
<u>¿Para qué sirve la parada de pensamiento?</u>	164
<u>El caso de Carmen. El miedo irracional al pensar que puede perder a su marido</u>	165
<u>Cómo conseguir la detención del pensamiento</u>	168

Ejercicio práctico	171
Capítulo 7. El ejercicio físico y la alimentación	177
Cómo conseguir desarrollar un buen hábito de ejercicio físico	178
El caso de Ernesto. Alcanzar el hábito del ejercicio físico	180
Pautas básicas para adquirir nuevos hábitos	183
Los principios de una alimentación sana y equilibrada	184
El caso de Beatriz. Conseguir hábitos alimenticios sanos	189
Normas para cuidar la nutrición	193
Capítulo 8. Programa de actividades placenteras	195
Cómo aprender a cuidar de nosotros mismos	195
El caso de Elena. Volver a disfrutar de la vida	197
Pautas a seguir para implantar un programa de actividades placenteras	199
Capítulo 9. La importancia de saber tomar decisiones	213
¿Hay gente gafada? ¿Existe la buena suerte?	213
El caso de Paulina. Superar las dudas	215
Principales pasos en la toma de decisiones	220
Práctica. Los cinco pasos clave en la toma de decisiones	224
Capítulo 10. De la motivación a la ilusión	229
Aprender a automotivarnos y motivar a los demás	233

<u>El caso de Mar. Recuperar la motivación y la ilusión ..</u>	<u>235</u>
<u>La respiración controlada</u>	243
<u>Cómo racionalizar los pensamientos negativos e irracionales</u> <u>.....</u>	<u>244</u>
<u>Reflexiones finales</u>	249
<u>Bibliografía</u>	253

**A mi equipo, a todas y cada una de las
personas que lo
componen y que hacen tan estimulante el
trabajo conjunto.**

Agradecimientos

Gracias de forma muy especial a Daniel, a Raquel, a Silvia y a Vicente: sin vuestro trabajo, sin vuestras aportaciones, este libro no habría visto la luz.

Gracias de forma muy especial a Natalio, un «lujo» como persona y como profesional. Gracias por estar siempre ahí, por tu amistad, por tu coherencia y por tu cariño incondicional.

Introducción

¡RECUPEREMOS LA ILUSIÓN!

Siempre he defendido que no podemos vivir sin ilusiones.

Las ilusiones nos hacen reaccionar en los momentos difíciles, nos permiten recuperar la esperanza, nos ayudan cuando estamos cansados, apáticos, desilusionados... y nos proporcionan la fuerza necesaria cuando necesitamos volver a creer en nosotros.

[En La inutilidad del sufrimiento*](#) comentaba que lo crucial no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos en cada momento. El pensamiento es previo a la emoción, y ese pensamiento es el que nos hará sentirnos bien o mal. Esto explica por qué las personas que han vivido o presenciado un mismo hecho experimentan emociones muy diferentes ante él: unas pueden sentirse desgraciadas; otras, afortunadas; otras, indiferentes...

En este libro me gustaría que diésemos un paso adelante: el paso hacia la felicidad.

[En los últimos años he escrito numerosos artículos y trabajos sobre la felicidad, y en uno de ellos**](#) insistía en que la psicología del siglo xxi afirma con rotundidad que podemos aprender a ser más felices, pero que la mayoría de las personas no sabe cómo lograrlo.

En la actualidad somos conscientes de que la felicidad está dentro de nosotros mismos, pero... ¿cómo podemos alcanzarla?, ¿resulta difícil?, ¿depende de cómo nos educaron?, ¿estamos todos aún a tiempo de conseguirlo?

¿Qué ha ocurrido para que tantas personas desconozcan aún cómo acercarse a la felicidad? ¿Cómo podemos aprender a ser más felices?

Últimamente proliferan los libros sobre la felicidad. Incluso podríamos decir que hay una superproducción de publicaciones sobre este tema, y en las librerías encontramos títulos sugerentes que nos indican cómo alcanzar la felicidad en poco tiempo. Sin embargo, hasta fechas muy recientes los profesionales de la salud han estado más preocupados por mitigar el sufrimiento que por fomentar la felicidad. Se han dedicado más esfuerzos al estudio de la tristeza y de los orígenes de la inseguridad que a identificar los pilares de la alegría y la confianza.

Afortunadamente, en los últimos quince años se ha producido un cambio sustancial, y cada vez conocemos mejor los factores que contribuyen al bienestar emocional y al logro de la plenitud que nos acerca a la felicidad.

Ante un mismo hecho, lo que para unos son oportunidades, para otros es motivo de incertidumbre y preocupación. La forma en que afrontemos la vida, la manera en que nos «contemos» lo que sucede, afectará positiva o negativamente a nuestra salud, bienestar y longevidad.

Viviremos más y viviremos mejor si sabemos poner el cerebro a nuestro favor. Pero... ¿cómo podemos lograrlo?

Un buen comienzo será darnos autoinstrucciones positivas, que nos refuercen y nos transmitan ilusión y esperanza. Recorremos que el cerebro se «cree» nuestros pensamientos; si nos esforzamos por pensar en positivo, estaremos potenciando al máximo nuestras posibilidades de sentirnos bien y de superar en las mejores condiciones los momentos de adversidad.

Otra forma de favorecer nuestra felicidad será proporcionarnos autorrefuerzos, que consisten, básicamente, en premiarnos ante determinadas situaciones o después de algunas conductas, sobre todo cuando nos hayan supuesto un esfuerzo considerable.

Si lo pensamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que en general no estamos acostumbrados a autorreforzarnos; por el contrario, ¡con qué facilidad nos regañamos!

En lugar de martirizarnos con reproches, tenemos que procurar desarrollar al máximo nuestro optimismo, porque hoy sabemos que el optimismo nos acerca a la felicidad.

Una persona optimista no es una persona ilusa, que trata de engañarse a sí misma. Una persona optimista es una persona con una actitud positiva ante la vida, que siempre destaca por su flexibilidad, por su disposición a la alegría, por su permanente motivación, por su capacidad para crear un buen clima, por facilitar un ambiente distendido y cercano, y por ilusionarse cada día, con cada acción, con cada experiencia.

La ilusión siempre será nuestro principal baluarte, nuestro recurso más valioso y nuestra actitud más fructífera.

La ilusión es nuestra mejor compañía, nuestro aliado más fiel en las dificultades y nuestro principal maestro ante la vida.

Si somos capaces de generar ilusión, alcanzaremos la felicidad que merecemos.

En nuestro intento por dar un contenido útil y concreto al lector, vamos a mostrar con detalle cómo trabajamos con determinados casos. Igualmente, veremos un amplio abanico de técnicas y ejercicios prácticos que utilizamos para alcanzar nuestros objetivos.

En consecuencia, en estas páginas encontraremos los principales recursos para conocernos a nosotros mismos y para saber cómo son las personas que nos rodean y cómo debemos actuar con ellas. Veremos cómo desarrollar al máximo nuestro buen humor; cómo pasar de la inseguridad a la confianza; cómo recuperarnos en los momentos de debilidad; cómo frenar nuestras emociones negativas y volver a recuperar la esperanza; cómo consolidar buenos hábitos y llevar una vida saludable; cómo aprender a realizar el ejercicio físico y mental que necesitamos; cómo llenar nuestro día a día de actividades placenteras; cómo conquistar y regalarnos el tiempo que necesitamos; cómo tomar las decisiones con calma, pero con firmeza; cómo desarrollar al máximo nuestra inteligencia emocional; cómo vivir cada instante, cada segundo, cada momento, saboreando los aprendizajes que nos ofrece la vida. Esa vida que será única y maravillosa si la vivimos con alegría, con coraje, con ánimo y con ilusión.

Capítulo 1

EL CAMINO DE LA FELICIDAD

La felicidad es un tema apasionante. De hecho, es una de las grandes preocupaciones de la humanidad. Es tan universal que en todas las culturas, no solo en la occidental, se plantea la misma pregunta: ¿existe la felicidad?

Salvo las personas que se encuentren en un estado de ánimo muy bajo, todos contestaríamos afirmativamente.

La felicidad existe y, afortunadamente, no hay que comprarla. Solo hay que saber encontrarla.

¿Dónde reside la felicidad?

Ya sabemos que la felicidad está en nosotros mismos, pero ¿sabemos desarrollarla?

¿Cuántas veces nos hemos enfadado porque un amigo, nuestra pareja, nuestros padres, nuestros jefes o nuestros hijos no hicieron algo que creíamos que debían hacer por nosotros? Cuando creemos que para sentirnos bien, para ser felices, son los otros quienes tienen que hacer algo concreto, ¡vamos por mal camino!

Este hecho es peligrosísimo, porque de esta forma estamos renunciando a dirigir nuestra vida. Les estamos cediendo a los demás la llave de nuestra felicidad, incluso de nuestro sufrimiento.

¡Tomemos las riendas de nuestra vida y de nuestra felicidad! Es un derecho del que no podemos abdicar, y si alguna vez lo hacemos, nunca nos arrepentiremos lo suficiente.

El problema es que muchos creen que su felicidad depende de su pareja, de su amigo o de una persona determinada..., y no conciben su vida cuando no los tienen a su lado. En su creencia errónea llegan incluso a aislarse y a dejar de relacionarse con otras personas. Pueden obsesionarse hasta tal extremo que exigen una presencia asfixiante y malsana por parte del «ser querido» que termina estropeando la relación. Pero, además, ¿nos imaginamos cómo lo pasan estas personas cuando «el objeto de su deseo» les abandona? A partir de ahí, sienten que su vida se ha quedado vacía y pueden caer en un pozo sin fondo.

Esto es lo que le pasó a nuestra joven amiga.

El caso de Sara. No dejemos nuestra felicidad en manos de los demás

Sara tenía 21 años cuando la vimos por primera vez en la consulta. Acababa de tener un desengaño amoroso y, a causa de ello, no encontraba sentido a su vida.

Sus padres estaban muy preocupados. Nos decían que siempre había sido una chica muy responsable, con las ideas muy claras, buena estudiante, colaboradora y amable con todo el mundo. Pero de repente empezó a pasarse todo el día en casa, sin querer salir, sin ir a clase, sin hablar con nadie... Lo único que decía es que había perdido la ilusión por vivir y que nada tenía sentido para ella.

Sara había confundido el deseo con la necesidad y había pensado que solo puedes alcanzar la cumbre de la felicidad cuando estás enamorada de una persona muy especial, alguien que solo pasa una vez por nuestras vidas. Había llegado a creerse que no podía vivir sin ese chico que le había roto el corazón. A sus 21 años se sentía mayor, casi una anciana para el amor. Según ella, por más que lo intentaba, solo tenía ganas de llorar. Estaba convencida de que nunca volvería a enamorarse de esa forma. «He perdido la oportunidad de ser feliz -me decía en una ocasión-. Yo me conozco y sé que nunca podré superar este dolor, esta desilusión conmigo misma. Sé que mis padres están muy preocupados, pero por mucho que lo intenten ellos, incluso tú, una parte de mi ser está muerta para siempre».

Efectivamente, Sara estaba convencida de que su dolor era irreversible. Había unido la felicidad a la presencia de Jaime (el chico que le había destrozado el corazón), de tal forma que, una vez que habían roto, pensaba que le resultaría imposible volver a ser feliz.

Con la perspectiva que nos da la vida, muchas personas esbozarán una sonrisa al leer el caso, pero lo cierto es que en esos momentos de crisis ella creía que éramos nosotros los que estábamos equivocados.

Cuando analizamos con calma lo que le había ocurrido a Sara, la realidad es que había tenido mucha suerte de que su apuesto joven se encaprichara de otra chica, pues Jaime era el típico chico sin escrúpulos, encantado de haberse conocido, sin oficio ni beneficio, que tenía ya 28 años y no había sido capaz de terminar ninguno de los estudios que había empezado, y que además, a día de hoy, no tenía la más mínima intención de trabajar, al menos mientras sus padres lo siguieran manteniendo y pagándole todos los caprichos.

Como buen «caradura», había desarrollado un encanto especial para conquistar a chicas ingenuas como Sara. Les decía todo aquello que deseaban oír, se presentaba como el típico chico «malote», divertido y seductor, que nunca se había interesado por nada,

pero que ahora, por primera vez en su vida, se sentía enamorado de verdad y estaba dispuesto a cambiar por ella. ¿Qué le puede impactar más a una buena chica que pensar que, con su amor y su fuerza de voluntad, va a ser capaz de redimir a un joven perdido como Jaime?

Afortunadamente, los padres de Sara entendieron muy bien el problema y, lejos de presionarla, nos hicieron caso y tuvieron una paciencia infinita durante los tres meses que su hija tardó en empezar a ser ella misma. En ningún momento se dieron por vencidos cuando Sara parecía retroceder y quería encerrarse de nuevo en casa.

Poco a poco, nuestra joven empezó a darse cuenta de que Jaime, en realidad, era un chico inmaduro, egoísta, inestable emocionalmente, que buscaba la admiración de sus amigos conquistando «buenas chicas», y dejándolas luego, para demostrar su poder de seducción y su capacidad para hacerlas sufrir.

Jaime no era el talismán de la felicidad; antes bien, era la autopista hacia el sufrimiento y el dolor.

Para ayudar a Sara empleamos, entre otros recursos, lo que en psicología llamamos el «diálogo socrático» (al final del capítulo describimos con detalle esta técnica).

A través del diálogo socrático, intentábamos que Sara se plantease preguntas como:

1 ¿De verdad no he sido feliz en mi vida hasta que conocí a Jaime?

1 ¿No tengo recuerdos maravillosos de mi infancia?

1 Cuando traigo a mi memoria escenas simpáticas de mi pasado, ¿en realidad no me sentía de maravilla en aquellas situaciones?

1 ¿No he sonreído nunca hasta que conocí a Jaime?

¿No he sido siempre una persona bastante divertida?...

Estas y otras preguntas las acompañábamos de reflexiones como:

1 ¿Qué pruebas tengo de que Jaime fuese sincero conmigo?

¿Sus antecedentes no parecen demostrar que miente con frecuencia?

1 ¿No define a una persona el tipo de amigos que frecuenta?

1 ¿Qué tipo de sentimientos tiene alguien que solo piensa en vivir a costa del

esfuerzo de sus padres?

¿Qué conoce de la vida una persona que nunca se ha esforzado por nada?

1 ¿Qué credibilidad tiene quien solo aspira a engordar su lista de conquistas, que disfruta haciendo sufrir y que es incapaz de ser sincero consigo mismo?...

Después de numerosas preguntas en esa línea, cuando ya Sara empezaba a ser consciente de la realidad, fue cuando decidí que había llegado el momento de utilizar cargas de profundidad como:

/ ¿Qué me he perdido al no seguir con una persona como Jaime?

¿Su presencia me ayudaría a ser mejor?

1 ¿Sus reflexiones me permitirían profundizar en los valores que siempre me han parecido importantes?

¿En qué me ayudaría a crecer?

1 De haber seguido con él, al cabo de un tiempo, ¿sería una persona más segura o más insegura, más generosa o más egoísta, más feliz o profundamente más desdichada?...

Cuando Sara por fin recuperó todo su ánimo y su capacidad para racionalizar lo que le había pasado, su expresión final fue: «¡Cómo pude creer que él era mi felicidad!».

Nuestra joven se dio cuenta de que la felicidad estaba dentro de ella misma, y que era ahí donde tenía que buscarla. Un día, por fin, me dijo: «¡De nuevo soy yo! ¡No voy a dejar que nadie me haga infeliz!».

Sara necesitó un tiempo para recuperarse del «hechizo» de Jaime. Es importante que cuando tengamos a nuestro lado a personas en parecidas circunstancias, les demos ese tiempo, ese margen que necesitan para volver a recuperar el control de sus emociones.

En esos instantes, cuando nos encontremos con personas que lo pasan tan mal como Sara, la mejor ayuda es la comprensión, la paciencia y la seguridad de que terminarán saliendo de ese túnel. Intentar presionar desde la exigencia solo conduce a que se cierren en sí mismas y se llenen de inseguridad.

Por desgracia, y en parte a causa del tipo de vida que llevamos, cada día vemos a más personas confundidas y sufriendo inútilmente por esa creencia errónea sobre dónde

reside su felicidad. Recordemos, pues, que:

Somos los «autores» de nuestra felicidad. Cuando no la encontremos en nuestro interior, lucharemos y perseveraremos hasta recuperarla y disfrutarla.

¿Qué actitudes nos alejan de la felicidad?

Con frecuencia, cuando tenemos un problema no somos conscientes de la forma en que nos enfrentamos a él; incluso, sin darnos cuenta, vamos en «automático», y creemos que solo podemos abordarlo de una manera.

La actitud con la que vivamos nuestra vida determinará el éxito o el fracaso de nuestras acciones.

No se trata de engañarnos y negar la realidad. La clave es enfrentarnos a ella con el convencimiento de que podemos superar las dificultades.

Empezaremos por asumir que el problema existe, porque ¿cómo voy a resolver una dificultad que no reconozco? Si nos negamos a admitirlo, cada vez se hará más grande con el paso del tiempo y con nuestra inacción.

Otras veces reconocemos la existencia de obstáculos, pero nos paralizamos ante ellos. El miedo nos impide actuar. En estos casos, necesitaremos aprender a controlarlo, para poder actuar desde nuestra racionalidad y desde nuestro sentido común. De esta forma, conseguiremos enfrentarnos con éxito a nuestras preocupaciones. A lo largo de este libro iremos viendo cómo hacerlo. Las técnicas más eficaces ante el miedo son «la parada de pensamiento» y las «autoinstrucciones».

Seguro que todos conocemos a personas que se pasan la vida quejándose de la actuación de los demás. Ellos nunca tienen la culpa de nada; siempre son los otros los que no han hecho lo que debieran.

Esta actitud desgasta enormemente, agota tanto al «quejica» como al que escucha sus quejas. Y, lo que es más importante, el que se queja se habitúa a no asumir responsabilidades sobre sus actos y su vida, por lo que no hace nada para afrontar y solucionar sus dificultades. En estos casos será muy importante abandonar esas quejas constantes y concentrar todas nuestras energías en lo que podemos hacer.

En resumen, una vez admitida la existencia del problema, se trata de:

1. Recoger toda la información posible sobre él.

2. Estudiar cómo resolverlo.
3. Evaluar los recursos de los que disponemos.
4. Generar una estrategia para abordarlo, y no cargarlo eternamente sobre nuestras espaldas, porque esa actitud acabará consumiendo nuestra energía y minando nuestra felicidad.
5. Ser proactivos y concentrar nuestras fuerzas en la resolución de las dificultades.

Afortunadamente, en esta dinámica, podemos contar con una actitud ante la vida que todos podemos desarrollar: el optimismo.

El optimismo como fuente de felicidad

Todos conocemos a algunas personas optimistas, y también a otras que ven «el vaso siempre medio vacío»: los pesimistas. Si tuviéramos que elegir entre pasar un rato con uno o con otro tipo de persona, o si necesitásemos compartir nuestro espacio de trabajo con uno u otro... ¡o, incluso, convivir con un optimista o con un pesimista!, ¿con quién preferiríamos estar? Sin duda, con la persona optimista. Frecuentemente, hemos experimentado que nos sentimos más contentos, satisfechos y relajados cuando nos hallamos entre gente optimista. En estos casos percibimos con claridad cómo se aleja de nosotros la tensión de la jornada, y el estrés se queda atrás.

Otro aspecto importante es que:

La persona optimista nos contagia su positividad y nos transmite su fuerza y su esperanza.

Aunque quizá nos haya podido pasar inadvertido hasta ahora, la esperanza es una de las características de las personas optimistas. Esperanza frente a desesperanza. Los optimistas difícilmente se rinden, no se paran ante las dificultades, ni se hunden, ni se amilanan pensando que algo «es demasiado difícil». Saben que la primera regla es rechazar los pensamientos negativos y las emociones dañinas, que lo único que nos traen es debilidad. Se ven capaces de abordar sus proyectos, son conscientes de que pueden alcanzar sus objetivos, y de hecho los persiguen con el convencimiento de que lo van a conseguir, lo cual, sin duda, incrementa sus posibilidades.

Los psicólogos sabemos que:

La esperanza genera confianza en uno mismo, y mejora y fortalece nuestras

actitudes ante cualquier situación problemática.

Casi siempre, el resultado final es el éxito en lo que nos proponemos. A su vez, esto fortalece nuestra esperanza, y nos genera más confianza y convicción para enfrentarnos a nuevos retos. Se trata, pues, de lo que podríamos denominar el «círculo virtuoso».

Por el contrario, los pesimistas se encogen, se acobardan y adoptan una actitud defensiva. Ante las primeras dificultades, inmediatamente les surgen todo tipo de objeciones y temores que les paralizan. Solo se fijan en los obstáculos, no consiguen visualizarse resolviendo los problemas con éxito. Al final, esta actitud les deja sin fuerzas y les debilita hasta el punto de que son incapaces de enfrentarse a sus retos; incluso, si se lanzan y lo intentan, están por lo general tan mermados que, desafortunadamente, fracasan. En estos casos, al contrario que lo que ocurre con las personas optimistas, en ellos se da lo que llamaríamos «círculo vicioso».

Salir del círculo vicioso

En este punto, nos podríamos preguntar qué podemos hacer con quienes tienden al pesimismo; incluso, quien se considere pesimista se puede plantear, directamente: ¿cómo salgo de ese círculo vicioso? Es cierto que el pesimismo constituye una característica que está enraizada con fuerza en el carácter de las personas. La pregunta del millón sería: ¿cómo podemos vencerlo? La respuesta es: con la actitud. Y en esa actitud será importante que:

1 Primero: nos convenzamos de que podemos lograrlo.

Segundo: asumamos que para ello tenemos que efectuar cambios importantes en nuestra forma de pensar, de sentir y de interpretar la realidad. Sería absurdo pretender que, sin estas modificaciones, los resultados pudieran ser diferentes.

1 Tercero: nos entrenemos. Una persona negativa, que quiera ser dueña de sus emociones y empezar a vivir con positividad, puede superar el pesimismo mediante el entrenamiento.

Recordemos que los grandes objetivos se logran a través de pequeñas pero importantes acciones. Aquí, para empezar a adquirir seguridad en nosotros mismos, aunque nos parezca un ejercicio demasiado simple, nos resultará de gran ayuda imaginarnos con la situación resuelta. Pero tranquilos, no nos asustemos, porque en este punto no tenemos que pensar aún en cómo hacerlo (más adelante lo veremos). Lo importante es que nos concentremos en la sensación de bienestar y confianza que nos

proporciona el sentimiento de que lo podemos lograr. Esa vivencia es tan fuerte que nos ayudará, cuando llegue el momento, a superar las dificultades y vencer los obstáculos.

No obstante, comprendemos que muchas personas tengan dudas y piensen que no todo son ventajas para la persona optimista.

¿Podemos aprender a vivir de manera positiva y fomentar nuestro optimismo?

Claro que podemos, y lo conseguiremos potenciando nuestros pensamientos positivos.

Ante cualquier situación que vivimos, siempre podemos elegir: podemos optar por la fuerza del optimismo o por la fragilidad del pesimismo.

Cuando lo analizamos despacio, la mayor parte de los problemas que se dan actualmente se basan en conflictos de comunicación y de interpretación de lo que sucedió, de lo que acaba de pasar, de lo que podrá ocurrir en el futuro, de lo que nos han dicho, de lo que han omitido...

La comunicación puede ser interna, con nosotros mismos; o externa, con los que nos rodean.

Ante la misma situación, curiosamente, pero no por casualidad, tendemos a interpretar hechos y propósitos diferentes. Por eso es tan importante que comprobemos si hemos sabido expresarnos bien y si la otra persona comparte nuestro análisis.

Si consiguiéramos eliminar y superar los problemas de comunicación, habríamos dado un paso vital en nuestro camino hacia la felicidad.

Uno de los principales secretos de aprender a vivir de manera positiva es saber interpretar lo que ocurre a nuestro alrededor. Para ello será fundamental que sepamos observar, que analicemos bien y que estemos muy atentos a la comunicación no verbal. Recordemos que las palabras nos pueden confundir, pero los hechos, los gestos, los ademanes, el tono de voz, la mirada... -en definitiva, la comunicación no verbal- nos acercan a la verdad. Y lo hacen porque podemos controlar lo que decimos, pero nos resulta imposible dominar lo que hacemos, lo que expresan nuestros gestos.

Pero ¿y si después de efectuar un análisis objetivo pensamos que lo que nos espera es demasiado difícil?

Cómo vencer la inseguridad y el sufrimiento ante situaciones difíciles

Es normal que surjan miedos ante lo desconocido, que experimentemos temor y sufrimiento ante la incertidumbre de no saber si tendremos éxito o si fracasaremos en nuestra acción. Ahora bien, ¿qué nos aporta el miedo? ¿En qué nos ayuda? Cuando se trata de miedos de tipo irracional (que la mayoría lo son), los beneficios del miedo son prácticamente nulos. Lo peor es que, en muchos casos, puede traernos consecuencias dramáticas.

Enfrentémonos a nuestros miedos con decisión y coraje.

No nos ahoguemos en las quejas y en las excusas que malgastan nuestra energía y paralizan nuestras iniciativas.

Para lograrlo, tal y como veremos en el caso de Luisa, deberemos cambiar nuestro sistema de creencias y confiar en que seremos capaces de conseguir nuestros objetivos.

El caso de Luisa. Cómo superar la inseguridad y el miedo para alcanzar la felicidad que merecemos

Luisa era una persona de mediana edad, con un buen nivel de preparación profesional, que ocupaba un puesto más bajo de lo que su cualificación le permitiría, pero que se había quedado en la queja permanente. Era una persona insegura, con poca capacidad para tomar decisiones que implicasen ciertos cambios en su vida. En el fondo se sentía muy insatisfecha, pero confiaba poco en que el futuro le pudiera deparar la oportunidad que necesitaba para demostrar su auténtica valía.

Al final, su insatisfacción había hecho mella en su vida personal y en sus relaciones personales. Se mostraba muy susceptible ante determinados comentarios y cada vez se encerraba más en sí misma.

A raíz de la lectura de uno de mis libros, decidió que no perdía nada por intentarlo y, aunque mantenía cierto escepticismo, dio el paso de pedirnos ayuda.

Luisa era la viva imagen de una persona insatisfecha e infeliz. Todo su interés residía en que compartiésemos su punto de vista; a saber, la mala suerte que había tenido en su vida.

Pensaba que todo había sido muy difícil para ella, que nadie le había regalado nada. Había empezado a trabajar bastante joven en una oficina. Sabía que era una buena profesional, pero no quería pasarse toda su vida haciendo un trabajo tan burocrático, sin

posibilidad de promoción.

Lo más llamativo es que, después de ocho largos años compaginando trabajo y estudios, había conseguido terminar la carrera de Derecho. Sin embargo, mucho tiempo después, su trabajo seguía siendo el mismo, con la carga de decepción y desmotivación que ello le ocasionaba.

Cuando empezamos a analizar las causas de su malestar y de su situación profesional, el diagnóstico fue claro: Luisa estaba muy condicionada por sus miedos; miedo a no dar la talla, miedo a perder la seguridad que tenía en su trabajo actual, miedo al fracaso, miedo a dejar de ser valorada por todos para convertirse en una profesional que tenía que demostrar sus capacidades y competencias... Miedo, en suma, al cambio.

Resultó difícil lograr que entendiese que el problema no estaba en las circunstancias que la rodeaban y que la sociedad no tenía la culpa de la supuesta injusticia que sufría.

Afortunadamente, era una persona muy disciplinada y se aplicó en todos los «deberes» que le poníamos. Asistía a cada sesión con los apuntes que había escrito sobre las principales emociones que había sentido durante la semana. Poco a poco, empezó a comprender dónde estaba la raíz de su problema, y aunque a veces se resistía a admitirlo, terminó viendo con claridad que era ella misma la que ponía todos los obstáculos que le impedían dar los pasos necesarios para cambiar su situación profesional.

En el fondo, sentía vértigo al imaginarse que dejaba un trabajo seguro, aunque poco satisfactorio, para dar el «salto» hacia lo desconocido. Sus miedos hacían que se sintiese muy mayor para empezar un nuevo periplo vital. En lugar de valorar la experiencia y la madurez que le aportaban sus muchos años de trabajo, creía que su edad le impediría luchar en igualdad de condiciones con la gente más joven.

En todos sus escritos las palabras que más se repetían eran: «Imposible»; «Soy demasiado mayor»; «No podré alcanzarlo»; «Siempre preferirán a alguien más joven»; «Al final terminaré perdiéndolo todo»; «Por mucho que me fastidie, ya es tarde para mí»; «No me ofrecerán una oportunidad de verdad»; «Es una injusticia, pero la vida es así de dura»...

Con estos pensamientos, era lógica la situación de estancamiento y de amargura que experimentaba nuestra protagonista.

Nos pasamos varias semanas con Luisa escribiendo «pensamientos alternativos», que consisten básicamente en lo siguiente: ante un pensamiento negativo o pesimista (que, como sabemos, a menudo son irracionales), hay que contraponer otro pensamiento o reflexión más positivo, que le abriese el camino a la esperanza y le diese fuerza

suficiente para intentar abrir nuevas opciones.

Cuando Luisa se percató de que el «freno» lo ponía ella sin querer y que, afortunadamente, estaba en su mano cambiar, comenzó a sentirse mejor, con más energía y con más confianza en sí misma.

Frases como «es imposible» las sustituimos por:

1 «Puedo conseguirlo».

1 «Voy a intentarlo».

1 «Sé que trabajo bien».

1 «Soy capaz de aprender».

1 «Siempre he sido una buena profesional».

1 «Si lo intento con perseverancia, como siempre me ha sucedido, alcanzaré mi meta»...

Invariablemente, en estos casos hay un momento clave. Luisa consiguió abandonar su inmovilidad y logró una actitud muy proactiva, cuando puso toda la fuerza en perseguir sus objetivos. Desterró las quejas para pasar a la acción.

En pocas semanas, todas las personas que la conocían sabían que estaba buscando trabajo como abogado; llamó a varias empresas, mandó currículos y, finalmente, concertó varias entrevistas que resultaron cruciales.

LUISA SUPERÓ SUS MIEDOS CUANDO DECIDIÓ ENFRENTARSE A ELLOS. Se podría haber pasado la vida en esa queja permanente, en ese lamento que había terminado haciendo de ella una persona triste y amargada.

Comprendió que podía volver a ser alegre, a disfrutar de las cosas pequeñas, a reírse de nuevo, a sentirse bien consigo misma y con los demás.

En el transcurso de nuestro trabajo, cuando constaté que ya creía de nuevo en sí misma, que transmitía ilusión y confianza, que volvía a ser una persona positiva, fue cuando decidí que ya estaba preparada para realizar las entrevistas.

Aún tuvimos que superar algunas dudas, pero finalmente aceptó el reto. Tenía que empezar desde abajo, pues no podía aportar experiencia como letrada; su salario era poco más de lo que ganaba como administrativa, y además el contrato no era fijo, pero

decidió que era una buena opción, que vencería las dificultades y que, en último término, si en algo fracasaba, volvería a levantarse y seguiría luchando.

Pidió una excedencia en su empresa de toda la vida y se marchó, como ella decía, «a la aventura». Una aventura que al cabo de dos años fue una gran realidad.

A Luisa le compensó plenamente abandonar su «limitada seguridad», su trabajo de siempre, para brindarse la oportunidad por la que tanto se había sacrificado.

No permitamos que el miedo anule nuestra voluntad.

El mejor antídoto contra el miedo es la ilusión; el mejor estímulo, la confianza.

Comprenderemos la magnitud del problema si somos conscientes de que el 90 por ciento de las personas que fracasan al intentar algo es porque, previamente, creían que no podrían hacerlo. Nosotros nos ponemos nuestras propias barreras; sin darnos cuenta, nos «programamos» para fracasar. El resultado final es que nuestra mente se llena de confusión. Las dudas debilitan nuestra voluntad y la inseguridad se instala en nosotros.

Por el contrario, cuando nos visualizamos consiguiendo nuestro objetivo, aunque nos resulte difícil de creer, nuestro cerebro recibe la orden de poner nuestras energías y habilidades en marcha para alcanzar la meta. Al final del capítulo veremos cómo se aplica esta técnica: la visualización positiva.

Principales técnicas y ejercicios prácticos

El diálogo socrático

PRÁCTICA DEL DIÁLOGO SOCRÁTICO

- Una vez que hemos reconocido los pensamientos que nos perturban, el diálogo socrático es una conversación interior que nos sirve para poner estos en duda.
- Nuestros pensamientos solo son hipótesis sobre la realidad, y como tales hipótesis deben ser verificados.
- El mejor momento para llevarlo a la práctica será cuando tengamos un rato de tranquilidad después de la reunión, la conversación o el suceso que ha servido de desencadenante.

Las principales preguntas del diálogo socrático son:

- ¿Qué pruebas tengo? (De que mi pensamiento es cierto)
- ¿Qué ley lo dice?
- ~No hay otras posibilidades?
- Qué gano pensando de esta manera?
- Qué ganaría pensando de otra forma?
- Qué es lo peor que podría suceder?

Las principales fases del diálogo socrático son:

- Primero: es fundamental recordar que nuestra reacción emocional ha sido el resultado de nuestras interpretaciones y valoraciones, que lo que hemos sentido no lo ha provocado directamente la situación.
- Segundo: nuestras interpretaciones no tienen por qué ser ni las únicas posibles, ni las mejores (si nos hacen sentirnos mal, no deben de ser muy acertadas), ni tampoco son inmutables.
- Tercero: hay que distinguir entre información sensorial y valoración.

El autorrefuerzo: el mejor recurso en nuestro camino hacia la felicidad

Una excelente manera de favorecer nuestra felicidad será la aplicación de autorrefuerzos. Todos sabemos que el refuerzo es algo agradable que nos sucede como consecuencia de nuestro comportamiento. Aunque la mayoría de las personas solo conocen un tipo de refuerzo, el positivo, la realidad es que existe también el refuerzo negativo.

De forma esquemática, podríamos decir que:

- 1 El refuerzo positivo es algo agradable en sí mismo. Por ejemplo, un halago, un premio. El autorrefuerzo sería decirnos a nosotros mismos lo bien que lo hemos hecho, lo buenos profesionales que somos, lo que valemos, las habilidades que tenemos... Por ejemplo: «Valgo mucho, se me da muy Parece una tontería, pero nos ayuda a sentirnos mejor.
- 1 El refuerzo negativo puede resultarnos más complicado de entender. Un refuerzo negativo consiste en liberarnos de algo desagradable. Como al hacerlo nos sentimos bien, por eso se llama refuerzo, y «negativo» porque eliminamos algo

que era incómodo o pesado para nosotros.

El refuerzo negativo es la eliminación de algo desagradable. Por ejemplo, cuando estamos muy agobiados por exceso de trabajo, nos sentiríamos muy bien si un compañero se ofreciese a realizar parte de nuestro trabajo. Es un refuerzo porque nos sentimos aliviados, y «negativo» porque teníamos exceso de trabajo y ello nos resultaba negativo.

A nivel doméstico, imaginémonos que no nos gusta nada fregar los platos y nuestra pareja nos «libera» de esa tarea, ofre ciéndose a asumirla. De nuevo, será una emoción muy agradable ver cómo alguien, muy especial para nosotros, nos ayuda a quitarnos un «peso de encima».

Un ejemplo de autorrefuerzo negativo sería cuando nos sentimos sudorosos y agotados y nos regalamos un baño relajante, con sales minerales y aceites aromáticos, que nos liberará de los agobios de la jornada y nos hará sentirnos limpios y cómodos.

Aunque cuesta un poco comprender el concepto, la realidad es que el refuerzo negativo es más potente (lo agradecemos y nos influye más) que el positivo. Una gran ventaja del autorrefuerzo negativo es que nos lo podemos «regalar» con mucha frecuencia, pues seguro que todos los días hay momentos de cansancio o tensión que nos podemos quitar.

Más adelante, en el capítulo 6, veremos la parada de pensamiento, que es una técnica que nos permite cortar de raíz los estados de sufrimiento inútiles.

Lo mejor de todo es que, cuanto más nos autorreforcemos y más utilicemos los refuerzos en nuestra vida cotidiana, también en nuestra relación con los demás, más se repetirán estas conductas en un futuro. Este hecho se conoce en psicología como la ley del refuerzo.

En consecuencia, los autorrefuerzos consisten, básicamente, en premiarnos ante determinadas situaciones o después de algunas conductas, sobre todo cuando estas nos han supuesto un esfuerzo considerable.

Las personas optimistas son un excelente ejemplo de cómo llevar a efecto el autorrefuerzo. Ellas saben muy bien cómo reforzarse y cómo premiarse, y lo hacen no solamente cuando acaban de obtener un éxito; lo llevan a efecto sobre todo en los momentos de debilidad, pues es ahí cuando somos más vulnerables y necesitamos aplaudirnos y fortalecernos.

Recordemos que:

Entre los principales rasgos o características de la persona positiva destacan su flexibilidad, su disposición a la alegría, su permanente motivación, su capacidad para crear un buen clima y un ambiente distendido y positivo.

Si lo pensamos detenidamente, nos daremos cuenta de que, en general, no estamos acostumbrados a autorreforzarnos; en cambio, ¡con qué facilidad nos regañamos!, y lo hacemos a pesar de que el castigo, lejos de ayudarnos a superar las dificultades, nos debilita y nos hunde en el desánimo.

Afortunadamente, ilusionarnos y animarnos está en nuestras manos. Ya nos decía Mihaly Csikszentmihalyi en su obra *Fluir (Flow)*, «la felicidad no es algo que sucede, ni parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos». El mismo autor insiste en que «las personas que saben controlar sus experiencias internas son capaces de determinar la calidad de sus vidas».

Práctica. Cómo utilizarlas autoinstrucciones positivas para aprender a ser más felices

Sabemos que la felicidad está dentro de nosotros mismos, pero aún pueden surgirnos algunas preguntas: ¿cómo podemos alcanzarla?, ¿resulta difícil?, ¿depende de cómo nos educaron o todos estamos a tiempo de conseguirla?

Siempre he sostenido que una persona sensible está en un proceso de permanente aprendizaje; no tengamos dudas de que podemos aprender hasta el último instante de nuestras vidas.

Pero conviene considerar que, ante un mismo hecho, lo que para unos son oportunidades, para otros son motivos de preocupación.

Hemos comentado que la forma de afrontar la vida afectará positiva o negativamente a nuestra salud y a nuestra longevidad. Viviremos más y viviremos mejor si sabemos poner el cerebro a nuestro favor. Pero ¿cómo podemos lograrlo? Un buen comienzo es dándonos autoinstrucciones positivas, que nos refuercen y nos transmitan ilusión y esperanza. Recordemos que el cerebro se «cree» nuestros pensamientos.

Si nos esforzamos por pensar en positivo, estaremos potenciando al máximo nuestras posibilidades de sentirnos bien y de superar en las mejores condiciones los momentos de adversidad.

Las autoinstrucciones son un diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos para guiarnos en lo que queremos hacer, decir, planear o pensar.

1. ¿Cómo han de ser?

/ Personalizadas.

1 Verdaderas.

1 Breves y pocas.

1 Enunciadas en positivo.

2. ¿Cuándo las debemos usar?

Antes, durante y después de la situación de ansiedad.

3. ¿Qué sucede antes?

Antes de estar en la situación temida, a menudo establecemos un diálogo interno negativo con nosotros mismos, lleno de pensamientos pesimistas que nos provocan ansiedad.

Las preguntas que puedo formularme en esa situación son:

1 «¿Cuál es mi problema?».

1 «¿Cuál ha de ser mi actuación?».

1 «¿Qué puedo hacer?».

1 «¿Cómo lo voy a hacer?».

4. ¿Qué sucede durante?

Cuando nos encontramos ante la situación que nos está provocando la ansiedad, debemos controlar el pensamiento, para evitar que se desencadene el proceso de ansiedad.

¿Qué me digo en esta situación? Puedo decirme frases tranquilizadoras como:

1 «Puedo manejar la situación».

1 «Sé cómo estar tranquilo».

/ «Lo haré como lo había pensado».

5. ¿Qué sucede después?

Nuestras actuaciones futuras ante situaciones similares de ansiedad dependerán de lo que hagamos después de haber pasado por esta situación.

¿Qué me digo en estos momentos? Puedo reforzar mi conducta, diciéndome frases positivas como:

1 «He manejado mi ansiedad».

1 «Me he controlado bastante».

1 «Cada vez lo hago mejor».

Resumen del proceso de aplicación de autoinstrucciones

1. Hacernos conscientes de las autoinstrucciones, tanto positivas como negativas, que nos damos en nuestra vida cotidiana.
2. Tener una discusión interna respecto de la veracidad o la falsedad de las autoinstrucciones que me formulo.
3. Aprender a formular autoinstrucciones positivas y eficaces.
4. Elaborar autoinstrucciones para diferentes situaciones con las que nos podemos encontrar en nuestra vida, y ponerlas en práctica siempre que podamos.

Resulta curioso, pero muchas personas se sienten infelices porque, a pesar de ser buenos profesionales, cuando tienen que exponer en público se llenan de inseguridad y terminan hundiéndose al pensar que, por mucho que se esfuercen, no conseguirán nunca transmitir bien y de forma eficaz todo lo que saben.

En nuestro intento de resultar prácticos y didácticos, vamos a mostrar un ejemplo concreto, donde veremos cómo se pueden aplicar las autoinstrucciones a un problema real.

Pocas cosas nos hacen sentirnos tan felices como cuando conseguimos exponer lo que pensamos, o lo que sabemos, de forma impactante, clara y eficaz. Dominar los secretos de la comunicación es uno de los factores que más favorecen la felicidad en las personas.

Ejemplo práctico de autoinstrucciones. Cómo hablar bien en público

Esquema del procedimiento:

- 1 «¿Qué me digo antes, durante y después de realizar una presentación ante un público que me preocupa?».

«¿Es cierto todo lo que me digo?».

- 1 «¿Qué podría decirme (antes, durante y después) para facilitarme el objetivo?».

Elaboración de autoinstrucciones para «antes». Puedo decirme frases como:

- 1 «Voy a preparar la presentación».

«Sé lo que quiero exponer y haré un buen trabajo».

- 1 «Si me pongo nervioso/a, sé cómo controlar mi ansiedad, respirando lenta y profundamente».

«Voy a imaginarme la situación y me visualizaré muy satisfecho/a al final de la presentación».

- 1 «Sé cómo hacerlo, puedo hacerlo, y voy a hacerlo».

Elaboración de autoinstrucciones para «durante». Algunos ejemplos serían:

- 1 «Lo estoy haciendo bien».

«Aunque estoy un poco nervioso/a, puedo controlarme».

- 1 «Estoy respirando con el diafragma y me siento más tranquilo/a que en otras ocasiones».

«Estoy cada vez más tranquilo/a».

- 1 «Puedo exponer el contenido de la forma que mejor me parezca, para adaptarlo al máximo a las características de las personas que me escuchan».

«Lo estoy haciendo francamente bien; voy a continuar así».

Elaboración de autoinstrucciones para «después». Aquí tenemos que considerar dos posibilidades:

A. Si la presentación no ha salido bien, puedo decirme frases tranquilizadoras, como las siguientes:

1 «Bueno, yo lo he hecho bien, me he autocontrolado adecuadamente».

1 «Aunque no es agradable que no haya salido como me hubiera gustado, tampoco es terrible, y puedo soportarlo perfectamente».

«No tengo por qué impactar positivamente a todo el mundo».

1 «De todos modos terminaré consiguiéndolo; cada vez me saldrá mejor».

«Tengo derecho a seguir intentándolo y lo voy a hacer en cuanto pueda».

B. Si todo ha salido bien, puedo decirme frases reforzadoras, como:

1 «Fantástico, lo he hecho muy bien y todo ha funcionado».

1 «Esta es la prueba de que puedo hacerlo cuando quiera».

«Me siento muy contento/a de haberlo conseguido».

Ejemplo práctico de autoinstrucciones en el caso de padecer ansiedad

Ante cualquier situación que nos provoque ansiedad, siempre podremos darnos una serie de autoinstrucciones como:

1 «Esta situación es desagradable, pero no es terrible».

1 «Puedo soportarlo perfectamente, ya lo he hecho otras veces».

1 «Nunca he estado mejor preparado/a que ahora».

1 «Me voy a tranquilizar inmediatamente, respirando despacio y en profundidad».

1 «La situación no va a durar eternamente, dentro de un rato habrá pasado. Ánimo, puedo hacerlo».

Pero no solo el ejercicio de las autoinstrucciones nos ayudará a favorecer nuestra felicidad; también disponemos de otros recursos, dentro de nosotros mismos, como la imaginación.

Cómo poner nuestra imaginación al servicio de la felicidad

La imaginación, sin duda, constituye otra gran herramienta en nuestra búsqueda de la felicidad.

Pero, con frecuencia, muchas personas hacen un mal uso de su imaginación. En estos casos, lejos de favorecer un estado de ánimo positivo, les sume en el desánimo y la tristeza; incluso en la desesperación.

Afortunadamente, conseguiremos que la imaginación «juegue» a nuestro favor si la entrenamos de manera adecuada.

Ejercicio práctico para desarrollar la imaginación «útil»

Para ponerlo en marcha solo necesitamos un lápiz, una hoja, unos minutos y dejar nuestra mente volar.

1. Cojamos el lápiz y una hoja. Escribiremos cómo creemos que nos sentimos cuando estamos felices. Cuanto más profundicemos en este ejercicio, más fruto sacaremos. Por ejemplo, podemos formular hipótesis sobre cuáles son los mecanismos que se producen en nosotros para sentirnos felices; qué situaciones creemos que favorecen ese estado de felicidad; cuándo lo sentimos más intensamente; cómo podemos prolongarlo... Cuanto más escribamos, cuanto más analicemos, más nos estaremos acercando a nuestro mapa de la felicidad.
2. Una vez que hemos hecho este pequeño esfuerzo de escribir, pasaremos a la fase de confrontación, que consistirá en que durante unos días -por ejemplo, una semana- llevaremos el lápiz y unas hojas con nosotros, y cada vez que nos sintamos felices, apuntaremos cómo nos sentimos en esos momentos, cuáles son las manifestaciones de nuestra felicidad, cómo la vivimos y qué es lo que estamos pensando cuando nos encontramos tan maravillosamente.
3. Una vez realizados estos registros, será muy interesante que los comparemos con las primeras hipótesis; es decir, con los escritos en los que habíamos anotado cómo creíamos que nos sentíamos cuando estábamos felices. Resulta muy enriquecedor ver las similitudes y las diferencias entre lo que pensábamos y lo que sentíamos de verdad.

Si tenemos claro el proceso, nos resultará más fácil «provocar» nuestra felicidad y la felicidad de aquellos a quienes queremos.

Cómo aprender a visualizar en positivo

Esta técnica no resulta complicada y nos puede ayudar en muchas situaciones. Se trata de lo que denominamos visualización positiva. Básicamente, consiste en cerrar los ojos e imaginarnos que, pese a las dificultades, hemos llegado a nuestra meta y hemos resuelto nuestros problemas. Además, para reforzar nuestra motivación, nos concentraremos en esa expresión de satisfacción que ilumina nuestro rostro cuando hemos alcanzado nuestro objetivo.

La visualización positiva se utiliza con gran éxito en el mundo deportivo, pero, además, su aplicación nos resulta muy útil y nos reporta grandes ventajas cuando la empleamos en nuestra vida cotidiana.

Un ejemplo típico es el caso de los estudiantes. Desde la psicología, además de entrenarlos en técnicas y estrategias para controlar la ansiedad ante los exámenes, les pedimos que se visualicen realizándolos con tranquilidad, que se vean a sí mismos dominando la situación y respondiendo con acierto a las preguntas, hasta que, por fin, se ven en el momento en que reciben la buena noticia de que han superado las pruebas de forma satisfactoria.

Para dar más fuerza a la visualización, podemos pedirles que añadan más imágenes; por ejemplo, que imaginen cómo el profesor o la profesora les da la enhorabuena por el buen trabajo realizado. De esta forma, conseguimos que sustituyan su inicial imagen mental negativa, en la que se visualizaban suspendiendo el examen «porque es muy «porque con esta profesora nadie por otra positiva y llena de energía, en la que ven cómo la prueba se supera con éxito y consiguen el objetivo que se habían propuesto.

Recordemos que el cerebro obedece nuestras órdenes.

El peligro surge cuando no somos conscientes de lo que le estamos mandando hacer. Lo que resulta cruel es que nunca nos enseñaron cómo darle esas instrucciones. Afortunadamente, hoy, la psicología nos facilita técnicas para subsanar esta grave carencia y aprovechar todos los recursos potenciales que cada persona tiene.

Aplicamos también la visualización positiva con los ejecutivos. En estos casos, lo hacemos como un recurso que les ayuda ante los diferentes retos que deben afrontar. Por ejemplo, cuando tienen que hacer una presentación ante un público determinado, y queremos que superen los síntomas de nerviosismo y ansiedad que con frecuencia experimentan en situaciones semejantes, les entrenamos para que se visualicen a sí mismos en estas circunstancias, tranquilos, serenos, incluso brillantes en su exposición,

alcanzando los resultados y el efecto esperado en su audiencia.

En este punto, nos resultará necesario entrenar nuestra fuerza de voluntad. Nada resulta tan poderoso como creer en nosotros mismos; especialmente cuando mandamos esa orden al cerebro, y lo hacemos con convicción, seguridad y determinación.

Nos «creemos» lo que pensamos, «obedecemos» las órdenes que nos damos y alcanzamos los objetivos perseguidos cuando nuestros pensamientos actúan desde la coherencia y la racionalidad, y no desde los miedos o la subjetividad.

Así pues, PODEMOS ELEGIR entre vivir quejándonos y justificándonos por lo que no hacemos, sin enfrentarnos a nuestros problemas, o podemos enseñar a nuestro cerebro a trabajar desde la proactividad y la inteligencia emocional, para aprender de nuestras vivencias y superar las dificultades.

La queja solo nos lleva a la desolación.

Identificar con claridad lo que queremos lograr constituye el primer paso para alcanzar el éxito que anhelamos.

[Algunas claves sobre la felicidad en España*](#)

- 1 La preocupación por ser felices no es una obsesión exótica de unos pocos, sino un deseo universal.

Tener amigos y ser sociable son algunos de los factores para ser felices.

- 1 Las personas felices suelen mantener buenas relaciones con los compañeros, valoran la empresa en la que trabajan y se sienten reconocidos por sus compañeros y jefes. Además, tienden a desempeñar trabajos de tipo creativo, intelectual y acorde con su formación.

Las personas felices, en general, se sienten satisfechas con su aspecto. Se aceptan tal y como son y se encuentran razonablemente atractivas. Además, se preocupan de su físico y se cuidan, aunque sin obsesionarse.

- 1 Realizar algún tipo de actividad física se relaciona con la felicidad.

- 1 El optimismo potencia el sistema inmunológico y disminuye la predisposición al estrés y la ansiedad.

Cuando preguntamos a los españoles qué es lo más importante para ser feliz, el resultado fue la salud, seguida del amor y el dinero. Las mujeres valoran más el amor, y los hombres, el dinero.

Los mayores porcentajes de felicidad se registran entre los que disfrutan de pareja estable o están casados.

La felicidad consigue calar en casi todos los aspectos de nuestra vida, incluidas las pequeñas cosas.

Las personas que se consideran muy felices demuestran más el cariño que sienten.

Capítulo 2

LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO DEL HUMOR

El humor: uno de los pilares de la inteligencia emocional

Muchas personas pueden extrañarse de que los psicólogos insistamos tanto en la importancia de desarrollar y fomentar el sentido del humor.

Entendemos que haya quien pueda pensar que el día a día es muy complicado, y que resultaría mejor menos humor y más pundonor. Pero después de treinta años ejerciendo la psicología, cada día estoy más convencida de que el humor es crucial en la vida de una persona.

Si alguien tiene un problema importante, el humor le ayudará a superar las dificultades y encontrar la solución, porque activa nuestra área creativa, nos proporciona el equilibrio necesario para superar los obstáculos y nos da la seguridad que necesitamos para perseverar y vencer las resistencias.

El humor nos ayudará a vivir la vida con intensidad, a disfrutar de cada momento y a encontrar las llaves de nuestro bienestar.

El humor es uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional.

Cuando una persona está inmersa en una crisis de ansiedad; cuando sufre un proceso depresivo; cuando viene al psicólogo por un problema de estrés, de relación de pareja, de problemas con los hijos...; en cualquiera de esos casos, si esa persona tiene buen sentido del humor el pronóstico es mucho más favorable que cuando se trata de una persona triste, sin humor y sin alegría.

El humor es impagable, pues el beneficio que ocasiona en quien lo tiene es directamente proporcional a su intensidad y su continuidad. A más humor, más satisfacción.

El humor enamora, impacta, entusiasma e ilusiona. El humor reparte alegría y genera felicidad.

[Como comentamos en La inutilidad del sufrimiento,*](#) afortunadamente

pertenece a una cultura que valora el sentido del humor, aunque no se cuida de potenciarlo tanto como debería hacerlo.

Nuestra historia, nuestra climatología, nuestras costumbres, nuestro concepto de la vida, de lo que significa disfrutar, pasarlo bien, divertirse... favorecen, en mayor o menor medida, ese humor tan característico de los «pueblos del sur de Europa».

En la mayoría de los cursos, conferencias, charlas, coloquios... o en el seno de la consulta, ante mi reivindicación por el uso y fomento del sentido del humor, me han preguntado en numerosas ocasiones si el humor cura; ante esta pregunta, yo suelo responder: «El humor siempre ayuda».

El humor seguramente es el antídoto por excelencia contra la enfermedad; constituye la mejor prevención ante las dificultades; potencia nuestras defensas físicas y psíquicas; desarrolla nuestro equilibrio y seguridad; favorece nuestras relaciones sociales y nuestra autoestima; agudiza nuestro ingenio; nos defiende de los pesimistas, de los derrotistas, de los agresivos o imperativos, de los «tristes de solemnidad»... En definitiva, «el humor es uno de los principales aliados de nuestra vida».

Pero ¿nos han enseñado a desarrollar nuestro sentido del humor? Sin querer evadir la respuesta, la verdad es que «a veces sí y a veces no». Dependerá de las personas que hayan estado a nuestro lado, del carácter que tuviesen, de cómo se tomasen la vida, aunque también dependerá del temperamento con el que hayamos nacido, de nuestra agilidad mental, de nuestra rapidez... En definitiva, me temo que su potenciación o su extinción en muchos casos habrá sido una cuestión de suerte.

Sin embargo, no parece razonable dejar «a la suerte» un tema tan importante en la vida, pues es algo que puede marcar nuestra existencia.

Fomentar el sentido del humor debería ser uno de los ejes de la enseñanza de todos los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de cualquier país. Es una pena que estas experiencias aún no se hayan generalizado; desde luego, en todos nuestros cursos el desarrollo del sentido del humor alcanza la importancia y relevancia que merece.

Como hemos visto, la angustia o el miedo no favorece los aprendizajes; en este punto podemos añadir que el humor, por el contrario, siempre los facilita y los potencia.

¡No seamos tacaños a la hora de desarrollar nuestro sentido del humor! Nuestra salud, nuestra alegría, nuestros amigos, las personas que nos quieren y las que tienen la suerte de encontrarse con nosotros nos lo agradecerán.

Sin humor no hay alegría, como sin esperanza no hay vida.

No nos olvidemos de llevar siempre con nosotros algo que nada nos cuesta, ni nos pesa, ni nos obliga, ni nos condiciona, ni nos quita un átomo de libertad: algo tan gratuito, maravilloso y genuino que siempre nos favorece y nos ayuda a superar cualquier situación, en cualquier momento y con cualquier persona; algo tan importante, personal e irrepetible como es «nuestro sentido del humor».

Favorecer el sentido del humor nos ayudará a racionalizar y a coger distancia en las situaciones delicadas; nos aproximará al punto de equilibrio; potenciará nuestra creatividad, incluso en la resolución de problemas; encauzará nuestras energías y nos aproximará a ese estado de felicidad y bienestar que toda mente sana desea.

Cuando veo a una persona sumida en una crisis importante, una de las primeras cosas que trato de evaluar es el estado actual de su sentido del humor; de tal forma que, muchas veces, el pronóstico se complica o se facilita en función del desarrollo previo que esa persona haya alcanzado en esta área tan crucial.

No obstante, el sentido del humor estará incompleto si no está acompañado por una sensibilidad equilibrada; es decir, por una sensibilidad que, lejos de potenciar su vulnerabilidad, favorezca la elaboración de defensas acordes con las agresiones de que pueda ser objeto.

Las estadísticas nos dicen que un adulto medio se ríe unas quince veces al día, y eso en el mejor de los casos; pero si nos sentamos en una terraza, o en un banco, y observamos a la gente que pasa a nuestro alrededor, dudaremos mucho de que esa cifra sea real.

Es verdad que en ocasiones parece que no hay motivos, que las cosas que nos pasan dejan muy poco espacio para la risa, pero ¿qué perdemos por intentar enfocar la vida con más alegría, por reírnos un poco más? Probablemente, los problemas no desaparecerían, ni tendrían por qué cambiar las cosas que no nos gustan, pero podríamos sentirnos mucho mejor mientras hacemos lo posible por cambiarlas. Si no recordamos la última vez que nos reímos, es probable que sin darnos cuenta hayamos eliminado de nuestra vida un ingrediente tan indispensable como el humor.

La clave del humor es la sorpresa, la incongruencia y la ocurrencia de lo inesperado. El humor aparece cuando en nuestro entorno, o en nosotros mismos, algo que pensamos o esperamos de una determinada manera se nos presenta de otra forma inesperada, deformada o absurda. El resto tiene que ver con nuestros aprendizajes previos, con lo que nos han enseñado que tiene gracia y con lo que nos ha hecho reír en el pasado. Por eso no todas las personas se ríen con las mismas cosas.

A estas alturas del libro ya sabemos que podemos elegir la forma en la que

percibimos las cosas y decidir la actitud que adoptamos ante ellas. No podemos elegir lo que vemos, los hechos, las situaciones tal y como son, pero sí lo que significan para nosotros.

Y si podemos elegir la forma en la que percibimos lo que nos rodea, entonces podremos reírnos de casi todo, aunque no todo tenga la misma gracia inicialmente.

Cuando pretendemos hacer reír a los otros, nada nos garantiza que lo consigamos. Los demás tienen que querer reír, deben estar dispuestos a aceptar nuestra ocurrencia. Por tanto, no podemos concebir el humor si no sentimos un profundo respeto y empatía por los que nos rodean.

Pero, además, el humor tiene que llegar en el momento adecuado. Recordemos lo insoportables que nos resultan esas personas que continuamente intentan ser graciosas y contar chistes. Los chistes pueden ser el «postre» perfecto de una cena entre amigos, o, por el contrario, la torpeza más grande en una situación de emotividad alta, como la de alguien apenado por un suceso trágico reciente.

Ya hemos comentado que el humor es el mejor aliado de nuestra salud, pero quizás lo que algunos no sepan es que la risa nos hace más resistentes al dolor, nos permite soportarlo con mayor eficacia, y sufrir menos ante él.

Llegados a este punto podríamos plantearnos que si reír es tan bueno, y hacer reír no parece difícil, ¿por qué no nos reímos más?

Aunque es probable que la respuesta resulte muy compleja, podemos encontrar ciertas características comunes entre la gente con poco sentido del humor. La primera de esas características «antirrisa» es la rigidez. Más concretamente, esa combinación tan frecuente de rigidez mental, perfeccionismo y seguimiento excesivo de las normas.

Aprendemos por «modelo», por la observación de nuestros modelos de referencia (padres, educadores, personas significativas de nuestra vida...). Cuando vemos que nuestros modelos de referencia son personas exigentes y estrictas, podemos sacar la conclusión de que esa es la mejor (o la única) manera de comportarnos.

La segunda gran fuente de incapacidad para la risa tiene que ver con la timidez. Probablemente, el temor a hacer el ridículo es el síntoma más característico de este patrón de comportamiento.

Nos inquieta lo que puedan pensar de nosotros, en especial cuando es negativo. Lo más frecuente en esas situaciones sociales es adoptar papeles muy secundarios (por ejemplo, esperar a que hablen otros en las reuniones, no dar opiniones, no proponer

planes...). En casos muy extremos, podríamos llegar a aislarnos, como una fórmula «segura» de evitar esa evaluación negativa por parte de los demás.

No nacemos con más o menos sentido del humor, pero de nosotros depende aprenderlo y desarrollarlo.

Para desarrollarlo tendremos que trabajar en dos direcciones: potenciando los comportamientos que favorecen el sentido del humor y debilitando aquellas características personales que nos provocan inhibición o seriedad.

Vamos a tratar de ver cómo podemos aprender a desarrollar el sentido del humor ayudándonos con el caso de Paco.

El caso de Paco. Aprender a desarrollar el sentido del humor

Paco tenía 42 años y estaba separado desde hacía cinco años. Actualmente vivía solo, tenía una hija de 9 años, que era su gran debilidad, y a quien veía cada quince días. Trabajaba en la Administración desarrollando tareas administrativas. Era exigente con su trabajo y se pasaba el día renegando por el poco cuidado que, según él, ponían sus compañeros.

Era un hombre muy serio, riguroso y, según sus allegados, bastante inflexible. Había intentado reanudar su vida afectiva en dos ocasiones desde su separación, pero al final siempre sus parejas terminaban dejándole.

A raíz de su último fracaso amoroso se sintió tan mal, tan hundido, que decidió hacer caso a su madre y venir al psicólogo.

En la primera sesión comprobamos que Paco era una persona muy infeliz. Todo le disgustaba, nada parecía suceder como él deseaba y su mente tenía una especie de «filtro» que solo veía los aspectos negativos de la vida.

Su semblante tenía una seriedad inquietante. Cuando le mirabas parecía que nunca se hubiera reído en su vida. Constantemente estaba en tensión, no era capaz de relajarse en ningún momento; incluso su forma de sentarse nos indicaba que estaba siempre «alerta», dispuesto a encontrar algún motivo para disgustarse.

A consecuencia de sus últimos fracasos afectivos, estaba empezando a desarrollar una especie de «fijación» contra las mujeres. Emitía de manera constante opiniones como: «No hay quien las entienda, nunca te dicen lo que están pensando, siempre están insatisfechas, su forma de hablarte es con reproches, actúan como si ellas no se equivocasen, en cuanto se sienten seguras te intentan

«¿Cuándo es la última vez que te has reído, Paco?», le pregunté al final de la primera sesión. Sus ojos me devolvieron una mirada llena de asombro, y también de cierto rechazo, acompañada de un suspiro profundo, con el que, sin duda, quería transmitirme su incomodidad. Proseguí como si no me hubiera percatado de su mensaje no verbal y, con una amplia sonrisa, le comenté: «Seguramente la última vez ha sido con tu hija, ¿verdad?». Ahí Paco se sintió desarmado y no pudo por menos que esbozar una sonrisa, elevó los ojos y, tras un nuevo suspiro, dijo: «Es que es imposible no reírte con mi hija, tiene unas salidas increíbles para su edad». Curiosamente, nos lo decía como disculpándose por ello, por reírse alguna que otra vez cuando estaba con su hija de 9 años.

Ahí vi una oportunidad de oro para entrar en sus emociones, para que se quitara un poco esa barrera que establecía con el exterior y, cuando aún no había salido de su sorpresa, volví a preguntarle: «¿Cómo es tu hija, podrías describírmela?». La persona que me respondió no parecía la misma. Apenas un minuto después, su imagen era muy diferente: Paco se mostraba orgulloso y complacido hablando de su hija, pero, de repente, como si hubiera sufrido algún percance, en cuestión de segundos volvió a mostrar su imagen seria y disgustada, y terminó diciendo: «No he venido aquí a hablar de mi hija; con ella no tengo ningún problema; la única pega es que no pueda verla todo lo que me gustaría».

Estaba claro que Paco no nos iba a facilitar el tratamiento, por lo menos al principio, hasta que empezase a confiar en nosotros.

Proseguí la sesión sin hacer el mínimo comentario a su respuesta, y cuando terminé de completar los datos más relevantes para su tratamiento, le hice una breve evaluación de cómo veía su caso, le expliqué cómo trabajaríamos con él y le formulé una última pregunta: «Paco, ¿por qué has venido exactamente y en qué quieres que te ayudemos?».

En ningún momento dijo que quería recuperar su sentido del humor, seguramente porque ni él mismo, en esos momentos, era consciente de hasta qué punto lo necesitaba para llegar a ser una persona agradable, con la que los demás quisieran relacionarse.

Como siempre hacemos en estos casos, le pedí que a lo largo de los siguientes días anotase literalmente cada vez que se sintiera mal, que se encontrase triste, disgustado, molesto o enfadado por algo. Su respuesta fue tan lacónica como explícita: «Si tengo que apuntar cada vez que me siento mal por algo, no voy a poder hacer otra cosa». De nuevo le sonreí ampliamente y le dije: «Cuanto más escribas, mejor, más datos tendremos para hacer la evaluación del caso y más adelantaremos; por cierto, escribe también cada vez que te rías por algo». Ante su mirada de desconcierto, añadí: «Nos interesa mucho ver cómo te sientes y qué piensas cuando estás mal, pero también qué pasa por tu cabeza

cuando te sientes bien».

Los registros de Paco nos demostraron lo que habíamos previsto. Como esa semana no había tenido a su hija, no había anotado ninguna situación de risa, pero vino con dieciséis episodios en los que se había sentido muy fastidiado.

Sus registros nos mostraban algo muy evidente: Paco siempre esperaba lo peor, sus pensamientos eran tan negativos, tan pesimistas, que no admitía que estuviese equivocado; incluso, si pasaba algo positivo, o no lo había visto o pensaba que pronto volvería a ocurrir algo malo.

Parecía como si estuviese especialmente empeñado en demostrarnos que su caso era muy difícil, que no habría forma de que consiguiéramos que mejorase, que en realidad poco se podía hacer. Sus escritos reflejaban sus pensamientos victimistas; parecía como si estuviese buscando siempre algo de lo que pudiera quejarse.

Al cabo de unas semanas el tema estaba muy claro. Paco había tenido una infancia muy difícil. Su padre era una persona muy estricta y rigurosa. Nunca recordaba haberle visto reírse y, a pesar de su edad, tenía aún muy presente la mirada inquisidora y llena de reproche de su padre.

La figura paterna le había condicionado en extremo. Su mal humor llegaba a tal punto que un día en que estaban viendo la televisión le dio un bofetón porque se rio cuando su equipo de fútbol marcó un gol al equipo de su padre.

A fuerza de reprimir sus emociones de alegría, de felicidad, de energía..., había llegado un momento en que estas ya no aparecían.

Paco pensaba que la madurez estaba reñida con la alegría, que, salvo en los niños, no podía existir; los adultos que se reían eran personas superficiales y poco profundas.

Poco a poco, vio cómo sus parejas le rechazaban porque vivir a su lado se convertía en una tensión permanente. Sin darse cuenta, él terminaba actuando como su padre: se mostraba muy exigente, taciturno, hermético... Solo con su hija se permitía ser más espontáneo. Con ella volcaba toda su ternura, y se sentía muy infeliz por no poder verla todos los días.

Un punto clave en el tratamiento fue cuando le pedimos a Paco que le preguntase a su hija qué es lo que más le gustaba de él. La niña había sorprendido a su padre con su respuesta: «Lo que más me gusta es cómo te ríes cuando yo me río; lo que menos, la cara que pones cuando te enfadas. Papá, es que tú no te ves, pero me asustas cuando estás enfadado». Paco no podía dar crédito a lo que había oído.

-Asusto a mi hija -nos dijo-, ¡pero si es lo que más quiero en mi vida!

-Pues ya sabes lo que tienes que hacer -le comenté-: reírte, reírte una y mil veces; reírte hasta que recuperes el buen humor y te permitas ser la persona alegre que hay dentro de ti, esa persona que lucha por salir, pero a la que cierras el paso.

Sin duda, a Paco le había condicionado mucho la forma de ser de su padre, el hecho de que para su progenitor reírse fuera sinónimo de inconsciencia y mereciera su reprobación. Al final, sin quererlo, nuestro amigo había levantado barreras que impedían manifestarse a su sentido del humor.

No le resultó sencillo; llevaba muchos años «habitado» a actuar de otra forma. Afortunadamente, la presencia de su hija nos ayudó mucho en el proceso de recuperar su sentido del humor.

Paco empezó a mostrarse cada vez más espontáneo con la pequeña, más desinhibido y más creativo. La reacción de su hija era tan reforzante que le ayudó a coger confianza en sí mismo.

Cada fin de semana, los dos ideaban qué iban a hacer para reírse aún más que la vez anterior.

La pequeña estaba tan feliz que le obsequió con el mejor regalo de su vida: terminó convenciendo a su madre para que le dejase pasar unas horas con su padre dos tardes a la semana.

Paco se sentía tan feliz que, poco a poco, en su día a día, en su trabajo diario, con sus compañeros, con su familia, fue mostrando cada vez más su sentido del humor.

Como sucede siempre en estos casos, la respuesta del entorno es tan positiva que nuestro amigo no salía de su asombro al ver cómo, de repente, la gente no le rehuía y le invitaba a desayunar en el trabajo, a ver un partido en la tele, a ir al gimnasio...

Precisamente fue en el gimnasio donde nos propusimos que reprogramase su actuación con las mujeres. Que se comportase como la persona alegre que era con su hija, que buscase la chispa a cualquier situación para reírse, para compartir un comentario gracioso, para disfrutar de ese humor que todos, en mayor o menor medida, llevamos dentro.

Otra gran alegría para Paco fue ver cómo su madre se mostraba radiante cada vez que aparecía en casa de sus padres. Entre los dos se había establecido una complicidad maravillosa, que hacía que disfrutasen y se rieran ante cualquier cosa. Su padre seguía

mirándole con cierto reproche; la diferencia era que ahora a Paco esa mirada no le condicionaba en absoluto; incluso llegó un momento en que prácticamente le pasaba inadvertida.

Al cabo de año y medio de haber terminado el tratamiento, en uno de los seguimientos que hacemos para ver cómo va todo, Paco nos dijo que se encontraba muy feliz, que estaba saliendo con una chica desde hacía tres meses y que estaba convencido de que esta vez no metería la pata. «¡Es la chica más simpática que he conocido!», nos dijo. Antes de que pudiéramos responderle, continuó: «Ya sé que no ha ocurrido por casualidad, y esta vez no voy a meter la pata; si falla el tema, no será por falta de humor».

Afortunadamente, Paco aprendió a desarrollar de nuevo el sentido del humor.

Pero algunas personas pueden tener muchas barreras para lograrlo. A continuación, ofrecemos algunas sugerencias para eliminar esas barreras mentales.

Ejercicio práctico para desarrollar el sentido del humor

- 1 Llevemos un registro o un archivo diario de situaciones positivas o divertidas. Se trata de atender, de estar a la caza de esas situaciones, de vivir las cosas que nos pasan con una mirada más amable, dispuesta a «pillar» cualquier oportunidad que tengamos de sentir o provocar una sonrisa. Cualquier cosa nos puede valer: una foto, el comentario de alguien, un anuncio gracioso, una frase en un libro, un chiste de un compañero de trabajo, un pensamiento fugaz...

Por ejemplo, Paco se reía mucho cada vez que recordaba las gansadas que hacía un vecino de su infancia, pero, sobre todo, se sentía muy feliz con las ocurrencias de su hija y con las caras que esta ponía cuando quería conseguir algo de su padre.

- 1 Limitemos al máximo las situaciones que nos generan experiencias negativas. Todos sabemos que hay personas y situaciones que tienen muy poca gracia. Las noticias, ciertos programas de televisión o radio, incluso algunas personas tienen un efecto negativo sobre nuestro estado de ánimo y nuestro humor.

No se trata de evitarlas de forma sistemática, pero sí de no exponernos a ellas más de lo necesario. Cuando no nos quede más remedio, trataremos de buscar en esas experiencias el lado más positivo que puedan ofrecernos. Para compensarlas, podemos implicarnos más en actividades que nos hagan reír.

Paco siguió viendo a su padre un día a la semana, cuando iba a comer con ellos los domingos, pero ahora, al contrario de lo que era su costumbre, trataba de conversar con su madre (mucho más positiva) y no hacía caso de los comentarios negativos del padre.

No pensemos durante más de diez segundos en lo que nos enfada y seamos racionales sobre nuestra capacidad para soportarlo. Diez segundos es más o menos el tiempo que tardamos en decirnos que «no merece la pena vivir esa situación como si fuera un drama».

Aunque pueda parecer algo muy superficial, nos sorprenderemos de los resultados con este ejercicio tan sencillo. Poco a poco, tendremos más experiencias agradables y divertidas, y, cuando las cosas no salgan como esperábamos, seremos capaces de verlas con la importancia que tienen, sin dramatismos innecesarios.

Hay personas que nos dicen que ellos simplemente carecen de sentido del humor. En estos casos, conviene que seamos espontáneos y que actuemos con creatividad.

A continuación, para los que tengan curiosidad, proponemos algunos ejercicios que podrían ayudarnos a potenciar esta habilidad. Siempre es mejor practicarlos en compañía. No solo es más divertido, sino que, además, el hecho de escuchar las alternativas que nos propongan otras personas nos ayudará a ser más creativos.

Propuestas para mejorar nuestra creatividad

He aquí algunas propuestas que pueden resultar eficaces:

1. Date una vuelta por tu casa o tu oficina. Coge cinco o diez objetos que te resulten familiares y que estés acostumbrado a utilizar (por ejemplo, bolígrafos, tenedores, bolsas de la basura, papeleras...). Ve uno por uno tratando de encontrar cinco funciones para las que podría servir cada uno de ellos. Piensa en cómo utilizarlos en diferentes contextos o cómo los usarían seres que jamás los habían visto antes (por ejemplo, extraterrestres, miembros de una tribu aislada de la civilización, habitantes de la Tierra de hace más de dos mil años...).
2. Hazte con uno o varios libros de cuentos infantiles, a ser posible de los que tienen moraleja. Lee cada cuento y trata de buscar tres finales alternativos. Trata de que al menos uno de ellos sea especialmente disparatado o ilógico (por ejemplo, piensa en cómo debería haber terminado para que existiera una segunda parte, adapta el final

de un cuento al principio de otro, introduce algún personaje o elemento completamente inesperado...). Relee los cuentos con sus finales e intenta extraer nuevas moralejas.

3. Escoge ahora entre cinco y diez situaciones que te hayan ocurrido a lo largo de tu vida. Elige situaciones de tu infancia o adolescencia y alguna más o menos reciente.

En un principio, utiliza situaciones que no sean especialmente importantes para ti. Si te gusta la experiencia, puedes probar con otra que te resulte algo más significativa.

Haz exactamente igual que en el ejercicio anterior. Empieza por buscar finales alternativos: ¿cómo podrían haber terminado esas situaciones si hubieras dicho o hecho algo radicalmente distinto de lo que hiciste?, ¿y si hubieras hecho algo disparatado, completamente inesperado? (Por ejemplo, puedes adaptar el comportamiento de alguno de los personajes de los cuentos anteriores a la situación que estás reconstruyendo, puedes pensar en utilizar alguno de los objetos para resolver la situación...).

Trata de sacar nuevas conclusiones o moralejas de las experiencias resultantes.

La espontaneidad y la creatividad son claves para desarrollar el sentido del humor. El ridículo, la vergüenza y el exceso de control son las peores amenazas.

En el caso de Paco, veíamos cómo el exceso de control sobre sí mismo y sobre su entorno estaba dificultando su capacidad para reírse.

Si repetimos estos ejercicios de creatividad con cierta frecuencia, comprobaremos que cada vez nos resultan más fáciles. Una vez que hayamos vencido las barreras para la creatividad y la espontaneidad, es probable que estemos en mejores condiciones para empezar a imaginar finales alternativos o moralejas menos dramáticas y más divertidas para muchas de nuestras experiencias.

Los límites del humor: ¿cuándo parar?

Sin duda, el humor es uno de nuestros recursos más valiosos. En este sentido, conviene pensar en el impacto que nuestro sentido del humor puede tener en los demás.

El humor puede servir para desdramatizar situaciones difíciles, para suavizar una mala noticia, para acercarnos a alguien, para ganar cohesión en un grupo, para afianzar nuestra posición de poder...

Pero cuando utilicemos nuestro sentido del humor, conviene que siempre nos acordemos de empatizar, de intentar reconocer en los demás qué emociones y qué estados de ánimo presentan (ya veremos en el capítulo sobre Inteligencia Emocional cómo practicar la empatía).

La otra premisa que tendremos siempre presente en nuestra relación con los demás será el respeto. No insistiremos si nos dicen que no. No es nuestra responsabilidad salvar a la humanidad del imperio de la seriedad.

Cuando alguien nos diga que no quiere reírse, que prefiere vivir una determinada situación con gravedad o seriedad, respetemos esa decisión, por muy convencidos que estemos de que lo mejor sería tomárselo de otra manera.

Si somos sensibles y respetuosos con las necesidades de los demás, en lo que al humor se refiere, aprenderemos a utilizar aún mejor nuestro sentido del humor.

Por último, recordemos que el humor no es un sustituto de nuestra capacidad de resolver problemas, sino un potenciador de esta. Tomarse los problemas con humor no hace que se resuelvan solos, pero sí facilita la búsqueda de posibles soluciones y nos hace más resistentes ante el dolor y el sufrimiento que pudieran causarnos.

En definitiva, riámonos, y riámonos mucho.

Tomémonos la vida con mucho humor y recordemos que la mayoría de las veces el humor es el que derriba barreras y nos acerca a las metas, mientras que el aquel que resulta inútil e injustificado- nos debilita y nos aleja de ese objetivo que todos compartimos: la búsqueda de la felicidad.

Capítulo 3

CONTRA LA ADVERSIDAD, RESILIENCIA

[Recientemente, en un artículo que escribí sobre la resiliencia,*](#) comentaba que esta parecía una palabra de moda; incluso mucha gente podría pensar que se trata de un concepto nuevo. La realidad es que en psicología y en psiquiatría casi todo está inventado.

La resiliencia se refiere a la capacidad que podemos desarrollar para enfrentarnos a la adversidad.

[Según escribe Rojas Marcos, la resiliencia es «la poderosa capacidad humana de encajar, resistir y superar la](#)

A nivel general, no son fáciles los tiempos que estamos viviendo. La adversidad para un número importante de personas reside en encontrarse sin empleo o estar en posición de perderlo, haber terminado el subsidio del paro y no ver ningún horizonte de solución cercano, trabajar como autónomo y luchar contra unas circunstancias muy adversas, tener más de 50 años y una profesión poco demandada, o ser menor de 30 años y no haber trabajado nunca...

Pero la adversidad también es tener que luchar ante las enfermedades, haber padecido la muerte o la pérdida de un ser querido, enfrentarse a una soledad angustiosa o una injusticia frustrante...

En algún momento de nuestras vidas todos tenemos que hacer frente a las adversidades. De cómo lo hagamos dependerá que las superemos o que sucumbamos en el intento.

Un buen ejercicio sería preguntarnos cómo nos vemos a nosotros mismos: ¿creemos que tenemos recursos y estrategias para enfrentarnos a las situaciones difíciles? Si es así, ¿cuáles son las claves que nos proporcionan tanta seguridad?

Para Rojas Marcos, existen «mecanismos protectores», como la intuición, el sentido del humor o la capacidad de pasar página. Otros autores lo pueden llamar capacidad de análisis y anticipación, visión estratégica, capacidad de desconexión... Desde la psicología, tendríamos algunas técnicas, como la parada de pensamiento, las

autoinstrucciones, la terapia racional emotiva... A nivel «popular», muchas personas lo llamarían «capacidad de resistencia», «afán de superación», «fortaleza interna», «seguridad en uno mismo», «autoestima elevada», «equilibrio emocional»...

También podríamos pensar que hay otros mecanismos protectores, como vivir en el seno de una familia feliz, estar rodeados de buenos amigos, tener tiempo para disfrutar del ocio... Pero ¿la resiliencia es crisis, cambio...?

Crisis, cambio... resiliencia

Muchas veces nos hemos podido plantear qué nos proporciona felicidad. Algunos podrán contestar que para ellos la felicidad es tener una vida con éxito personal y profesional, tener un trabajo estable, una pareja que les quiera, que sus hijos tengan una buena proyección profesional o personal... Pero la felicidad va mucho más allá de las circunstancias externas que nos rodean.

Es verdad que a menudo no podemos controlar las circunstancias que nos afectan, pero siempre podemos decidir cómo afrontarlas. Constantemente vemos en la consulta a personas que salen reforzadas después de haber superado situaciones complicadas y adversas.

Antiguamente, predominaba una concepción cultural que exaltaba el esfuerzo, el sufrimiento, como paso previo para lograr la recompensa. Hoy día, sin embargo, cada vez tiene más peso la idea opuesta, es decir, una visión de la vida basada en la búsqueda permanente del placer y la huida del dolor. Desde este planteamiento, cualquier adversidad se puede vivir como si nos fuera a llevar a la infelicidad.

Pero en esto, como en todo, conviene que seamos ponderados. Es verdad que una vida cómoda, con estabilidad afectiva y económica, facilita que nos sintamos bien, pero las crisis o cambios también nos pueden ayudar a crecer y a ser más felices si los enfocamos de forma adecuada.

Durante nuestra vida, vamos a pasar por muchas circunstancias adversas, ya sea en un único ámbito (por ejemplo, experimentar la muerte de un ser querido, dificultades en el trabajo, padecer una enfermedad) o en el conjunto de nuestra vida (crisis vital).

Seguramente, la mejor manera de explicar la resiliencia es a través de ejemplos.

Uno de los ejemplos de resiliencia que nos ofrece la naturaleza es el de la ostra cuando transforma un grano de arena en una perla. Cuando un grano de arena entra en el interior de la ostra y la ataca, esta segrega nácar para defenderse construyendo una perla.

Otro ejemplo es la flor de loto que asoma inmaculada en medio del fango y que nos muestra cómo la naturaleza puede crear algo tan bonito a partir de la fealdad.

Hay historias personales que son el mejor ejemplo de cómo la adversidad nos ayuda a crecer, llenándonos de esperanza y de ilusiones nuevas. Casos de personas resilientes hay muchos: la cantante de ópera María Callas; el compositor Beethoven; Victor Frankl, el padre de la psicología humanista, que vivió en un campo de concentración, o Cyrulnik, que también padeció esa misma experiencia durante el dominio nazi. Tanto Frankl como Cyrulnik supieron convertir esa vivencia tan trágica en una experiencia de transformación que los hizo crecer humanamente y desarrollar un modelo terapéutico que pudiera ayudar a otras personas, convirtiendo su dolor en una enseñanza útil para el mundo.

Una historia que es todo un ejemplo de superación y crecimiento personal es la de Sarah Gadalla Gubara. Sarah es una niña africana que padece, desde su más tierna infancia, una leve cojera provocada por una lesión que sufrió poco después de su nacimiento. Sin embargo, por encima de su cojera están su pasión y su entusiasmo por la natación, afición que le permite olvidar su discapacidad.

Sarah ganaba todas las competiciones escolares en las que participaba. Su gran sueño era hacer a nado la travesía CapriNápoles (aproximadamente 35 kilómetros). El único apoyo con el que contaba era el de su padre, hasta que un nadador quedó impresionado por el entusiasmo de la niña y convenció a su antiguo entrenador para que la preparara.

De este modo, Sarah logró una hazaña increíble: se convirtió en la primera niña que, con 14 años, realizó esta travesía a nado. Podemos disfrutar de esta deliciosa historia de superación personal en la película Sarahsará, de Renzo Martinelli.

Estas historias de vida nos hablan de la magia cotidiana, nos muestran cómo, a pesar de las numerosas adversidades que podamos sufrir, creceremos si perseguimos con firmeza nuestros objetivos y confiamos en descubrir nuevas oportunidades.

Crisis: ¿una oportunidad para crecer?

La palabra «crisis» en muchos idiomas orientales significa «oportunidad», en el sentido de que la crisis es una oportunidad de cambio y crecimiento personal. Con frecuencia, si analizamos una crisis a corto plazo, nos puede parecer una catástrofe, pero vista a largo plazo nos podemos encontrar con que es uno de los mejores regalos que nos da la vida.

Lo podemos ver fácilmente en la típica situación en que nos encontramos muy incómodos en nuestro trabajo. La relación con los compañeros es difícil y las condiciones laborales, muy adversas. Esta circunstancia, aunque dolorosa, puede empujarnos a buscar otro trabajo y darnos la posibilidad de encontrar un nuevo proyecto laboral en el que, desde el principio, establezcamos buenas relaciones personales y nos desarrollemos plenamente a nivel profesional.

Ante las adversidades podemos hundirnos, pero también podemos reaccionar. Recordemos que la valentía y la determinación son una elección personal, y que cuando perseveramos en esa dirección crecemos como seres humanos.

¿El sufrimiento es necesario para transformarnos?

Como hemos señalado, la crisis hay que verla como una oportunidad de cambio, pero también es importante asumir que hay una parte de dolor o de sufrimiento que tenemos que aceptar.

No obstante, para que se produzca este crecimiento positivo, el reto al que nos enfrentamos tiene que ser proporcional a las habilidades que tenemos.

Por ello, cuando estamos en la etapa de crisis, cuando no sabemos aún cómo se va a resolver la situación, lo que sentiremos es malestar y miedo al fracaso. Pero cuando por fin hemos superado la crisis, nos vemos recompensados con una sensación de plenitud, dicha y felicidad. Tanto más profunda será esta sensación cuanto mayor sea el riesgo que hayamos corrido.

Esta manera de ver la vida nos obliga a desechar el prejuicio, profundamente arraigado en la cultura actual, de que la mejor vida es la que está exenta de dificultades.

Habilidades en momentos de crisis

La resiliencia es una esperanza: la esperanza realista en que todos podemos superar las dificultades y volvernos más fuertes. No siempre podemos elegir los acontecimientos que nos toca vivir, pero sí podemos optar por distintos modos de afrontarlos.

Vamos a detallar las características de este proceso:

- 1 La persona resiliente no es un «superhéroe»; todos podemos ser resilientes. Dependiendo de cada situación, vamos a necesitar unas habilidades u otras. Son muchas las habilidades que nos pueden ayudar en momentos de «crisis»: la empatía, el sentido del humor, la perseverancia, el optimismo, la paciencia...

Cada persona utilizará las que tenga e intentará desarrollar las que necesite.

Se trata de un proceso, no de un estado definitivo. La resiliencia no es una respuesta inmediata ante la adversidad; requiere un tiempo para que se produzca (este tiempo será diferente para cada persona).

La persona resiliente lucha por superar sus dificultades: demuestra valentía enfrentándose a los obstáculos del día a día, sabiendo que el futuro no es un regalo, sino una conquista.

La perseverancia nos ayudará a desarrollar la confianza.

1 Hay factores de resiliencia y factores de no resiliencia.

Los factores de resiliencia son aquellos que favorecen la transformación. Por ejemplo:

/ Cuidar las necesidades básicas nos ayudará a regular nuestro organismo: alimentación, sueño, actividad física...

Realizar un programa de actividades placenteras nos fortalecerá y aumentará nuestro bienestar.

Los factores de no resiliencia son aquellos que no favorecerán el cambio y que harán que suframos más. Podemos destacar, entre otros, la pérdida de hábitos básicos como comer y dormir con regularidad; la victimización; el negativismo; quedarse bloqueado sin hacer nada; los pensamientos improductivos del tipo: «¿Por qué me pasa a mí todo lo malo?»; lamentarse porque la vida ha cambiado y ya no se tiene lo que se quería; persistir en la queja continua de la situación que se está viviendo...

Otro factor que nos resta felicidad es culparnos de la situación con pensamientos como: «Soy un desastre, un fraude», «No valgo para nada».

El caso de Sabina nos ayudará a ver un claro ejemplo de resiliencia.

El caso de Sabina. Cuando la vida nos pone a prueba

Sabina había tenido una vida de las que se pueden considerar muy duras. Era la hermana mayor de cinco hermanos (todos chicos menos ella), con los que se llevaba

de dos a siete años de diferencia. Tenía una relación muy especial con su madre, quien, al igual que ella, presentaba un carácter cálido, dulce y entrañable. Era una niña muy querida en todo el barrio. Siempre fue leal y muy amiga de sus amigos.

Cuando Sabina tenía 16 años su madre murió de un cáncer, después de haber luchado desesperadamente durante tres años contra la enfermedad. Sabina tuvo que cuidar de ella hasta la extenuación.

Cuando empezamos a trabajar en su caso, recordaba estos años como los más duros de su vida, ya que tuvo que hacerse mayor antes de tiempo. Además, había acompañado a su madre en sus visitas a los médicos y la había cuidado durante un largo tratamiento de quimioterapia lleno de efectos adversos.

Sabina había madurado de golpe, al tener que enfrentarse con la cara más devastadora de la enfermedad y haber afrontado graves problemas a una edad tan temprana.

Su padre era empresario. Estaba la mayor parte del tiempo al frente del negocio familiar, por lo que la hija tuvo que asumir tanto la responsabilidad de cuidar la casa como de hacerse cargo de sus hermanos pequeños. En consecuencia, no había podido vivir con normalidad su adolescencia: no podía salir con sus amigos, ni desarrollar sus aficiones...

Su jornada era agotadora: se levantaba muy temprano para atender a sus hermanos, prepararles el desayuno, vestirlos, acompañarlos al colegio... Después del instituto llegaba a casa y tenía que realizar todas las labores domésticas y dedicarse a la educación de sus hermanos. Solo cuando todos se habían acostado, podía encontrar la calma necesaria para ocuparse de sus propios deberes del instituto. Tuvo que repetir el primer curso y olvidarse de quedar con amigos porque no tenía tiempo para ello.

A pesar de tantas dificultades, Sabina era muy persistente. Logró comenzar la carrera de Económicas con la idea de que, en un futuro, se incorporaría al negocio familiar.

En su tercer año de carrera, debido al crecimiento acelerado del negocio familiar, tuvo que empezar a trabajar en la empresa. Con la actitud positiva que la caracterizaba, lo vio como una buena oportunidad para apoyar la economía familiar, así como para ir aprendiendo desde abajo todas las funciones de la empresa.

Esta época, aparte de enseñarle mucho acerca de cómo manejarse en el mundo laboral, le resultó muy útil para ir venciendo su timidez, ya que, al estar en el Departamento de Contabilidad con otras tres chicas, empezó a relacionarse con ellas.

Finalmente terminó la carrera tres años más tarde, hecho que vivió con vergüenza, ya que era muy perfeccionista y le parecía que no había dado la talla al no acabar sus estudios antes.

Durante su vida, había podido dedicar muy poco tiempo al desarrollo de sus aficiones.

Al poco tiempo de salir de la facultad, conoció a un chico, Carlos, que la cautivó desde el primer momento, tanto por lo bien que la cuidaba como por lo mucho que la hacía disfrutar cuando estaba en su compañía. Además, el joven se llevaba muy bien con toda la familia de Sabina, lo que era muy importante para ella.

Al año de conocerse, y con 27 años de edad, Sabina se fue a vivir con Carlos. La convivencia era muy agradable y, salvando los típicos problemas del día a día, la valoración era sumamente positiva, así que decidieron tener un bebé. En poco tiempo, Sabina se quedó embarazada y tuvo una niña preciosa a la que llamaron Ainhoa.

Pero cuando la niña tenía solo ocho meses de edad, la vida de Sabina se truncó de nuevo al ver morir a su pareja en un accidente de tráfico.

Cuando Sabina vino a la consulta, estaba completamente destrozada; casi no podía levantarse de la cama. La joven no entendía su reacción, ya que en su vida había pasado por épocas muy duras y difíciles y siempre había podido superarlas. No lograba comprender por qué ahora se sentía incapaz de hacer frente a este nuevo acontecimiento, máxime cuando tenía una niña tan pequeña por la que luchar.

El proceso que seguimos con Sabina fue más largo de lo normal. Tuvimos que trabajar muchas áreas. Le ayudamos a elaborar el duelo de su pareja, y también la entrenamos en el uso de estrategias para potenciar su estado de ánimo. Elaboramos un programa de actividades placenteras, ya que al haber dedicado toda su vida al trabajo y a las responsabilidades familiares, no había adquirido habilidades de ocio y de tiempo libre.

Pero uno de los aspectos que más a fondo trabajamos con Sabina fue que descubriera cuántas virtudes y fortalezas había desarrollado. Aprendió que de todos los acontecimientos adversos había sacado enseñanzas vitales. Finalmente se dio cuenta de que su falta de fuerza, el desánimo y el abatimiento que presentaba al principio eran muy lógicos y muy humanos.

Todo el proceso que vivió con su madre fue durísimo, pero había tenido tres largos años para prepararse para ese triste final. Los esfuerzos que había realizado con sus hermanos, con sus estudios, con el trabajo... fueron constantes, pero pudo afrontarlos con

la fuerza que le daba su espíritu luchador, su generosidad hacia los suyos y su coraje por superar las dificultades.

La muerte de Carlos la pilló desprevenida; no se esperaba esta nueva crueldad del destino. Cuando sucedió la tragedia, ella no estaba luchando; por primera vez en su vida estaba disfrutando de todo aquello que se había ganado con tanto esfuerzo y pundonor. El impacto fue tan brutal que no tenía fuerzas para reaccionar; era como si hubiera llegado al límite de su capacidad, al final de su resistencia.

Afortunadamente, Sabina era resiliente; se trataba de una persona con mucha fuerza, con una voluntad extraordinaria para salir adelante, levantarse de nuevo, volver a luchar y superarse a sí misma.

Actualmente ha logrado ser otra vez una persona valiente e ilusionada, que disfruta día a día de su hija y que ha recuperado la alegría y la fuerza para superar las dificultades que la vida le presenta, pero también para saborear los momentos de felicidad que le depara.

Sabina demostró que podía desarrollar su resiliencia hasta extremos increíbles. Pero, y nosotros, ¿podemos aprender a desarrollar nuestra resiliencia?

Cómo podemos desarrollar la resiliencia

Afortunadamente, podemos aprender a desarrollar la resiliencia y podemos conseguir ser más resistentes ante las adversidades.

Cada persona deberá hacer una evaluación objetiva de su situación, de sus capacidades y de sus áreas de mejora, pero hay una serie de principios y de acciones que nos ayudarán a conseguirlo:

1 Potenciar nuestra capacidad de observación, de análisis y de reflexión.

Fortalecer nuestra seguridad y nuestra autonomía personal.

1 Creer en nosotros mismos, especialmente en los momentos difíciles y complicados.

Aceptar que las cosas a veces llegan más tarde de lo que desearíamos, pero dando pasos adelante conseguimos alcanzarlas.

1 Confiar siempre en nuestras posibilidades.

Levantarnos después de cada tropiezo.

1 Crecernos ante las adversidades.

1 Desarrollar el razonamiento lógico y el sentido común.

Motivarnos cada día.

1 Potenciar nuestra esperanza.

Impedir que los demás nos responsabilicen de las desgracias o insatisfacciones ajenas.

1 Asumir que nos podemos equivocar y que, lejos de hundirnos, aprenderemos de los errores.

Reconocer que habrá cosas que desconozcamos o no sepamos hacer, pero assimilarlas e interiorizarlas para el futuro nos ayudará a desarrollar nuestra confianza y nuestra seguridad.

Visualizarnos en positivo: llevar a nuestro cerebro las imágenes que nos llenan de fuerza, no de incertidumbre.

Sonreír cada día y, de forma muy especial, cuando nos sintamos tristes.

Llenarnos de ilusiones nuevas.

Capítulo 4

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DEJAR DE SUFRIR

Todos hemos oído hablar de este tema pero, curiosamente, cada uno tiene su particular versión de lo que entiende por inteligencia emocional. En Trabajar sin sufrir* desarrollé con amplitud este apartado y definí la inteligencia emocional como el conjunto de competencias que nos permite:

1 Mantener bajo control nuestras emociones, incluso en situaciones conflictivas, de estrés, tensión, ansiedad..., en definitiva, de máxima exigencia.

Conseguir relacionarnos adecuadamente con otras personas, creando un clima de confianza y comodidad, que favorece el bienestar de todos.

1 Sentirnos seguros cuando tenemos que tomar decisiones, aunque estas sean de alto riesgo.

Ser más creativos a la hora de solucionar problemas. Recordemos que la confianza y la competencia favorecen la creatividad.

1 Disponer de recursos para negociar con éxito, desmontando las tácticas manipuladoras de la otra parte, cuando las hubiere.

1 Resolver de manera adecuada las situaciones de conflicto, convirtiéndolas en oportunidades de mejora.

/ Motivarnos a nosotros mismos y a las personas que están a nuestro alrededor.

/ Actuar de forma proactiva, anticipándonos a las situaciones y desarrollando las herramientas que nos permitan alcanzar nuestros objetivos.

1 Ser muy eficaces en la gestión de nuestro tiempo y de nuestra energía.

1 Lograr una mejor conciliación entre nuestra vida profesional y familiar.

De forma más resumida, podríamos definir la inteligencia emocional como la capacidad de conocernos a nosotros y a los demás; de controlar nuestras emociones e

influir en los sentimientos de los otros; de elevar nuestra motivación, de ilusionarnos y entusiasmarlos; de aumentar nuestra seguridad personal y mejorar nuestra habilidad para relacionarnos positivamente con los que nos rodean.

Pero ¿cómo lo conseguimos? ¿Por dónde empezamos? Ya nos hemos referido a ello en el capítulo sobre la felicidad. El punto de partida es muy claro: desarrollaremos nuestra inteligencia emocional, en primer lugar, siendo conscientes en todo momento de nuestros estados emocionales, tanto positivos como negativos, y en segundo lugar, determinando qué emociones y qué comportamientos deseamos controlar.

Sin duda, para ello deberemos alcanzar un buen nivel de autoconocimiento, y en ese aspecto nos ayudarán mucho los «registros» de nuestros estados emotivos. Ellos nos enseñarán cómo autoobservarnos y cómo autoevaluarnos.

REGISTRO DE CONDUCTA

NOMBRE _____ EDAD _____

Día/ hora	Situación Dónde estamos, quiénes y qué estamos haciendo	Respuestas fisiológicas Qué siento a nivel físico	Respuestas cognitivas Qué estoy pensando en estos momentos

Durante la primera semana escribiremos todo lo que nos ocurra y lo que pase por nuestra mente cada vez que nos encontremos mal. La segunda semana anotaremos todo lo que pensemos cada vez que nos encontremos bien. Al cabo de quince días seremos capaces de discriminar el tipo de pensamientos que nos inducen a sentirnos mal y aquellos que favorecen que nos encontremos bien.

Una vez que los conocemos, tendremos la posibilidad de cambiar los que solo nos conducen al pesimismo y la frustración y desarrollar los que favorecen nuestra inteligencia emocional.

La inteligencia emocional nos ayudará a saber lo que necesitamos cambiar y nos proporcionará los recursos para conseguirlo.

Llegados a este punto, compartimos plenamente la premisa que sostiene nuestro querido y admirado compañero Vicente Prieto:* «Cuando siento una emoción, elijo la respuesta. Cuando observo la consecuencia de mi comportamiento, siento la emoción y aprendo».

Esta frase, llena de sabiduría, contiene dos observaciones clave. La primera es que las personas no estamos predestinadas a pensar, sentir o comportarnos de una determinada manera; podemos elegir, aprender a percibir los acontecimientos de manera objetiva, ser conscientes de nuestras emociones y transformarlas para conseguir respuestas eficaces y comportarnos desde la comunicación positiva con los demás. La segunda es que tenemos muchos recursos para tomar decisiones y encontrar la respuesta adecuada en cada momento, por difícil que nos parezca la situación. Solo necesitaremos utilizar las habilidades y las competencias que ya tenemos y desarrollar aquellas que nos faltan.

A continuación vamos a realizar un ejercicio apasionante:

- 1 Imaginemos por un momento que hay una persona que nos acompaña durante el viaje de toda nuestra vida, que nos acepta tal y como somos, que está pendiente de lo que pensamos, de lo que sentimos y de lo que hacemos. Que nos anima a seguir, que no nos juzga, pero nos dice las cosas que podemos mejorar y nos da una nueva oportunidad. Que, por supuesto, confía en nosotros.
- 1 Imaginemos que se comunica con nosotros de manera positiva, que expresa con respeto sus emociones y opiniones e intenta comprender las nuestras.
- 1 Imaginemos que ante los acontecimientos diarios hace un análisis de lo que estamos pensando, si es racional o no, analiza cómo nos sentimos y nos facilita poder elegir una respuesta útil en cada momento.
- 1 Imaginemos que esa persona somos cada uno de nosotros.

Quizá pensemos que llevamos mucho tiempo haciendo las cosas de otra manera, pero podemos autorizarnos para intentar aprender otra forma de estar con nosotros mismos y con los demás. Si nos lo permitimos, podemos trabajar cada uno de los pasos

que vamos a dar y que nos guiarán progresivamente hacia nuestra inteligencia emocional.

Ya hemos comentado que podemos aprender a sentirnos bien aunque los acontecimientos o las circunstancias que nos rodean sean difíciles. Para lograrlo, de nuevo, lo importante será la actitud positiva que tengamos ante la vida.

Aprendamos a identificar y reconocer nuestras emociones

A lo largo de nuestra vida tendremos contacto frecuente con nuestras emociones; en consecuencia, ya que vamos a convivir con ellas, es importante que las reconozcamos para elaborar respuestas equilibradas a nivel personal y respuestas adaptadas a nivel social.

Sabemos que la tristeza, la alegría, el miedo, la ira, la sorpresa, el asco... se viven de manera intensa, pero duran poco tiempo. Este hecho nos facilita su gestión.

Notaremos las emociones fundamentalmente cuando en el pasado, en el momento presente o en el futuro nos enfrentemos a situaciones que calificamos como agradables o desagradables. Sentiremos que en nuestro cuerpo aparecen determinados síntomas, en función de cada emoción.

Cuando estamos tristes, enfadados o temerosos, a nivel interno, podemos sentirnos cansados y quedarnos sin fuerza, así como experimentar tensión muscular y aceleración del ritmo cardíaco. Pero donde más lo notaremos será en la expresión corporal, fundamentalmente en la cara. Nuestro estado emocional es difícil de disimular. Por ello, conviene que aprendamos a expresarlo de manera adecuada, para que no actúe en nuestra contra.

Sepamos gestionar nuestras emociones

Lo primero que haremos será estudiar nuestras emociones. Ya sabemos cómo podemos utilizar los registros, así que solo necesitaremos papel y lápiz y, durante una semana, anotaremos lo más significativo que nos ocurra, en relación con el tema que nos preocupe, en el registro.

EJEMPLO DE REGISTRO

Día/ hora	Situación Dónde estamos, quiénes y qué estamos haciendo	Respuestas fisiológicas Qué siento a nivel físico	Respuestas cognitivas Qué estoy pensando en estos momentos
11-2-11 19:00 h	Estoy en el despacho y me llama mi jefe para revisar un proyecto.	Tensión muscular, sudoración, nervios.	Hoy está de mal humor. Seguro que no le va a parecer bien el proyecto y al final me va a mandar más trabajo. Tendré que quedarme más tiempo en la oficina.

Una vez que hemos recogido estos datos, seremos más conscientes de nuestros estados emocionales en todo momento y, lo que es más interesante, podremos decidir qué pensamientos, comportamientos y emociones queremos aprender a mejorar, potenciar o modificar. Cuando conocemos nuestras emociones estamos en las mejores condiciones para decidir qué respuesta es la que vamos a dar. Responder es mejor que reaccionar.

Estrategias facilitadoras cuando nos sentimos tristes

1 Identifiquemos la emoción.

Preguntémonos si tenemos datos objetivos para sentirnos así.

1 Intensifiquemos nuestras actividades con el exterior: programar tareas, quedar con alguien, hacer ejercicio, asistir a eventos culturales, realizar alguna lectura gratificante, oír música, planear pequeños viajes o excursiones...

Conversemos con nosotros mismos centrándonos en el aquí y el ahora. Hagámoslo con una actitud optimista, de tal forma que encontremos algún aspecto positivo en la situación.

Estrategias facilitadoras cuando sentimos ira

1 Identifiquemos la emoción. Escuchemos a nuestro cuerpo (notamos tensión muscular, calor...). Revisemos lo que estamos pensando (enfado: «Este es un...»).

1 «¿Me ayuda mi ira en esta situación?».

1 Ausentémonos, si es posible, durante unos minutos. Respiremos profundamente, pensemos en nuestro objetivo («No voy a desgastarme emocionalmente, no es el momento para hablarlo, no voy a entrar al trapo, puedo controlar los síntomas»...) y decidamos el comportamiento que vamos a tener cuando regrese.

1 Finalmente, hagamos lo que hemos decidido.

Saber cómo controlar nuestras emociones

Como ya explicamos en La inutilidad del sufrimiento,* nuestro cuerpo es sabio: responde rápidamente con el objetivo de protegernos de una situación que hemos percibido como amenazadora. Es una respuesta rápida. Esto se lleva produciendo desde el inicio de la especie humana, y la prueba de que lo hace bien es que hemos sobrevivido, hemos llegado hasta aquí.

Hace miles de años, nuestros antepasados tenían que enfrentarse a los depredadores, y para salir airosos tenían que predisponerse a atacar o a escapar. En cualquier caso, se producía en su organismo tensión muscular, hiperventilación, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración... Sentían miedo, ya que su vida corría peligro.

En la actualidad ya no tenemos que enfrentarnos a ningún depredador, pero son las situaciones sociales las que nos provocan las mismas respuestas que se producían en los habitantes de Atapuerca. ¿Por qué, si no peligra nuestra supervivencia en las relaciones sociales cotidianas, nuestro organismo experimenta esta sintomatología molesta e intensa que llamamos ansiedad o nerviosismo? Porque las percibimos como amenazadoras sin que realmente lo sean, y la respuesta del organismo es desproporcionada.

Nuestro pensamiento está relacionado de manera directa con la emoción. Cómo nos sintamos dependerá de lo que nos digamos a nosotros mismos. Si distorsionamos la realidad que nos rodea, esta se transforma en una amenaza imaginada, y la consecuencia ya la conocemos: la sensación de agobio.

Volvamos al ejemplo del registro. Nuestro amigo está anticipando que:

1 «A mi jefe no le va a parecer bien el proyecto».

1 «Tendré que quedarme más tiempo en la oficina».

1 «El jefe estará de mal humor».

Con esta forma de percibir ese instante en que le llama su jefe, es muy probable que sienta temor y experimente los síntomas de ansiedad que hemos descrito. Sin quererlo, se está provocando un enorme malestar y un fuerte desgaste emocional.

Recordemos que:

La ansiedad es un conjunto de respuestas fisiológicas por las que nosotros mismos nos alteramos siempre que percibimos un estímulo, externo o interno, real o imaginario, que consideramos potencialmente amenazador para nosotros.

Principales técnicas y ejercicios prácticos

Reducir la ansiedad

Una vez que sabemos qué es la ansiedad, conviene que nos entrenemos para poder controlarla.

Empezaremos por escuchar las señales que nos manda nuestro cuerpo. Conviene que consideremos esas señales como «avisos» que nos envía nuestro organismo. Cuanto antes las detectemos, mejor podremos prevenir o reducir esa sintomatología.

Vamos a utilizar dos técnicas que son eficaces antídotos contra la ansiedad: la respiración diafragmática y la relajación muscular.

De nuestros pensamientos ya hablaremos más adelante. Ya hemos visto, en el capítulo sobre la felicidad, cómo podemos aplicar el «diálogo socrático» y las «autoinstrucciones». Y en el capítulo 6 expondremos otra técnica muy eficaz: la «parada de pensamiento».

La respiración

De forma muy esquemática, comenzaremos por sentarnos en un sillón, apoyaremos la espalda en el respaldo y colocaremos las manos debajo del ombligo. Cerraremos los ojos e imaginaremos que dentro de nuestra tripa tenemos un globo.

Sin elevar los hombros, vamos introduciendo aire por la nariz. Dejaremos que baje a

la parte inferior de los pulmones. Notaremos en la mano que el globo interior se hincha poco a poco. Soltaremos el aire por la boca y repetiremos este proceso tres veces seguidas.

A lo largo del día lo practicaremos siempre que podamos (si son diez veces, mejor que cinco). De esta forma, fortaleceremos esta respuesta, esta forma de respirar en profundidad, y la iremos haciendo más automática.

La relajación

La relajación muscular directa tiene como objetivo relajar los músculos y dejarlos sin tensión, cuando lo decidamos.

1 De nuevo, adoptaremos una postura cómoda en el sillón y cerraremos los ojos.

Respiraremos lenta y profundamente en tres ocasiones. Cuando hayamos terminado, volveremos a tener una respiración normal y natural.

1 Imaginaremos que nos hallamos frente a una pantalla de cine o de televisión.

1 Elegiremos un lugar que para nosotros sea gratificante, un lugar en el que nos sintamos bien. Nos concentraremos en los detalles de ese lugar y lo visualizaremos en nuestra pantalla (la playa, la montaña, un parque, nuestro sofá...).

Fijaremos la atención en nuestros brazos. Tenemos que notar que están totalmente apoyados, quietos, flojos. Abandonaremos cualquier actividad muscular, por pequeña que sea. Si es posible, aflojaremos los brazos un poco más, hasta que sintamos que están muy relajados.

1 Recordaremos que estamos en ese lugar que hemos elegido. Volveremos a centrarnos en los detalles y los visualizaremos.

1 Ahora, focalizaremos nuestra atención en la zona de la cara. Intentaremos aflojar la frente, los párpados, las mejillas, la mandíbula y los labios. Abandonaremos toda actividad muscular y aflojaremos un poco más; para ello, dejaremos caer un poco el labio inferior, la boca quedará entreabierta. Sentiremos que los músculos de la cara están más relajados.

Es el momento de centrarnos de nuevo en ese lugar en el que nos resulta más fácil estar bien. Nos fijaremos en los detalles, en lo que hay a nuestro alrededor, en la temperatura que hace, en los colores...

A continuación, focalizaremos nuestra atención en las piernas, que estarán totalmente apoyadas, quietas, en calma. Abandonaremos toda actividad muscular de nuestras piernas. Si es posible, aún las aflojaremos un poco más y nos concentraremos en disfrutar esa sensación.

No olvidemos que estamos en ese lugar elegido; visualicemos los detalles más importantes de ese lugar, pues nos ayuda a estar bien.

En este momento, llevaremos nuestra atención a la zona del abdomen, el estómago, la tripa. Dejaremos los músculos sueltos, libres, flojos, y procuraremos que nada nos oprima. Abandonaremos toda actividad muscular en esta zona.

Nos centraremos de nuevo en ese lugar elegido en el que nos encontramos bien, sintiendo cómo nos vamos relajando poco a poco. Observaremos los detalles e intentaremos estar allí.

A continuación, centraremos nuestra atención en todo nuestro cuerpo; tendremos la sensación de que estamos hundiéndonos lentamente en el sillón. Nos dejaremos caer sin ofrecer resistencia y abandonaremos toda actividad muscular de nuestro cuerpo para sentir la relajación.

Tengamos presente de nuevo que estamos en ese lugar agradable para nosotros. Observemos los detalles.

Para finalizar, respiraremos profundamente en tres ocasiones llevando el aire a la parte más baja de los pulmones y soltándolo por la boca. Cuando hayamos terminado, permaneceremos durante unos minutos relajados.

/ Poco a poco, y sin hacer movimientos bruscos, podremos elevar los párpados e incorporarnos y continuar con las actividades que tengamos previsto hacer.

Practicaremos esta relajación varias veces durante el día.

Podemos dirigir nuestros pensamientos

Las personas no vemos las cosas tal y como son, sino como las percibimos.

En función de la interpretación que hagamos del mundo que nos rodea, nos sentiremos de una manera o de otra. Cuando pensamos estamos hablando con nosotros mismos. Si somos los dueños del contenido de nuestras conversaciones, ¿por qué elegir un contenido negativo, que nos predispone a estar en estado de alarma, de incertidumbre,

de inseguridad?

Como ya hemos dicho, lo que nos hace estar mal no son las cosas que pasan, sino lo que pensamos respecto a ellas. No nos cansaremos de repetir que lo primero que tenemos que cambiar es nuestro lenguaje interno, las palabras que utilizamos cuando nos referimos a nosotros mismos o a los acontecimientos que nos rodean: «Esto es muy difícil», «Soy incapaz de hacerlo», «Es terrible levantarme por las mañanas pensando en que tengo que ver a mi compañera»...

Las palabras no son neutras, y su significado se clava como un dardo en la línea de flotación de nuestras emociones.

«No voy a ser capaz de aprobar el examen». Si pensamos así, ¿no será muy probable que nos sintamos mal? Si cuando tenemos una preocupación le damos muchas vueltas, provocamos un estado de ánimo negativo; es decir, estamos fortaleciendo esa preocupación, que se automatiza, se vuelve repetitiva, y tenemos la sensación de que no nos la podemos quitar de encima.

Llegados a este punto, vamos a aprender a analizar nuestros pensamientos, y, así, podremos comprobar si tenemos motivos o no para decirnos las cosas que nos decimos.

Cómo confrontar los pensamientos

Para darle un carácter más práctico, haremos el ejercicio en primera persona. Elijamos uno de nuestros pensamientos y contestemos a las preguntas que formulamos más adelante. Por ejemplo: «Llevo varias noches sin dormir desde que sé que mi hija tiene que ir de excursión. Pienso que el autobús puede tener un accidente».

Si aplicamos el «diálogo socrático», tal y como hemos visto en el capítulo sobre la felicidad, podremos formularnos estas preguntas:

- 1 ¿Qué datos objetivos tengo en este momento para pensar o sentirme de esta manera? (Si tenemos datos, nos centraremos en responder de forma adecuada a lo que nos preocupa; si no tenemos datos, será la ocasión de dejar de pensar en ello).
- 1 ¿Qué gano pensando de esta manera? (Seguramente, agobio, malestar, nerviosismo...). Es normal que nos sintamos mal porque relacionamos «accidente» con «hija». Esto nos provoca alarma.
- 1 ¿Puedo verlo de una manera distinta? (Intentaremos percibirlo de una manera más

realista y relativizaremos la importancia de nuestros pensamientos en este instante). «En este momento, observo que mi hija está haciendo las tareas escolares. Debo disfrutar con este instante. Es agradable ver que está bien».

- 1 ¿Qué es lo peor que me puede pasar con respecto a mi preocupación? (Recordemos que lo que nos hace sufrir no son los acontecimientos, sino lo que pensamos al respecto. Lo peor que nos puede ocurrir es que no nos quitemos ese pensamiento de encima, ya que es lo que nos está perturbando). Lo más negativo es seguir pensando de esa manera.

Es el momento del cambio. El presente nos pertenece y podemos dominar lo que pensamos. La niña está bien.

Cuando ponemos en tela de juicio la validez de nuestros pensamientos y elaboramos una idea alternativa mucho más realista, lo normal es que nuestro estado de ánimo se estabilice y disfrutemos mucho más del aquí y el ahora.

Pero si incluso utilizando esta estrategia para controlar nuestros pensamientos todavía se nos escapa alguno, podemos trabajar otra técnica: la parada de pensamiento (que describiremos en el capítulo 6).

Aprendamos a guiarnos por objetivos, no por emociones

¿Qué objetivos tenemos en cada una de las áreas más importantes de nuestra vida?
¿Con qué recursos personales y profesionales contamos para conseguirlos?

Si una persona carece de objetivos claros en su vida, tendrá más probabilidades de sufrir emocionalmente, pues sus comportamientos serán consecuencia de sus emociones y no de sus decisiones.

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional, tenemos que dirigir nuestra actividad y nuestros comportamientos hacia lo que queremos conseguir. Cuando tenemos objetivos realistas y contamos con recursos para conseguirlos, sabremos cómo hacerlo, nos sentiremos con la autoestima elevada, con mayor autoconfianza y más motivados para actuar en lo que consideremos importante.

Ejercicio en primera persona

De nuevo, para darle un carácter más práctico, haremos el ejercicio en primera persona.

1 Siéntate y coge un papel y un lápiz. Escribe las áreas de tu vida que consideres más significativas. Por ejemplo: familia, trabajo, estudios, amistades, salud, ocio, y las que tú quieras añadir.

Ahora, vas a poner al menos tres objetivos en cada una de ellas. Por ejemplo: ámbito familiar. Objetivos:

- Facilitar la comunicación con mi pareja.

0 Dedicar más tiempo a mis hijos.

- Aprender a ser asertivo (a mostrarme seguro) con mis cuñados.

1 En cada objetivo, tienes que anotar los pasos que vas a dar para conseguirlo y escribir con qué recursos cuentas. Por ejemplo, para el primer objetivo podríamos seguir estos pasos:

- Reservar un tiempo diario para hablar.
- Demostrar que escucho y comprendo a mi pareja.
- Darle mi opinión sin hacer juicios de valor sobre la suya.

1 A continuación, podemos emplear los siguientes recursos:

- Escuchar de manera activa.
- Empatizar (ponerme en el lugar de la otra persona).
- Sacar temas de conversación intrascendentes.
- Conversar sobre temas que afectan a la familia.

1 Cuando diseñes tus objetivos, ten en cuenta lo siguiente:

- Elige objetivos a corto, medio y largo plazo.
 - Divide el objetivo en pequeños pasos.
- Evalúa si se pueden conseguir, si son realistas.
 - Deberá depender de ti.

- Tendrán que ser observables, que se puedan medir.

0 Y han de suponer un reto positivo y motivador.

La rapidez en nuestra actuación nos facilitará la solución.

Podemos controlar todo aquello que se refiere a nuestros comportamientos, a nuestros hábitos, y también, aunque sea de manera indirecta, podemos influir sobre otras personas utilizando nuestras habilidades sociales y nuestra empatía.

No hay excusas para no intentar conseguir lo que consideramos importante, pues tenemos todos los recursos que necesitamos.

Ejemplo práctico. Cómo actuar ante situaciones difíciles

Ante una situación que percibimos como difícil, seguiremos determinados pasos. Por ejemplo, si tenemos que exponer ante la dirección de la empresa los resultados anuales de nuestro departamento.

1 Analicemos los datos objetivos: ¿qué demanda la situación? «Es una reunión en la que tengo que presentar los datos que ya he preparado. Conozco a los asistentes. Conozco el tema a tratar. Esperan que explique el resultado».

1 Planteémonos un objetivo: ¿qué es lo que tenemos o lo que podemos hacer? «Mi objetivo es exponer de manera ordenada y clara el resultado anual de mi departamento».

Decidamos los comportamientos que nos acerquen al objetivo. «Tengo preparada la presentación en PowerPoint. Voy a hablar con un tono de voz audible. Voy a mirar a todos los asistentes. Me voy a mover por la sala. Voy a respirar abdominalmente para estar más tranquilo».

/ Ejecutemos nuestra respuesta tal y como lo hemos decidido. «Tengo recursos y confío en ellos». Si no tuviésemos recursos, tendríamos que transformar la situación en una oportunidad de aprendizaje y, a partir de nuestra respuesta, sacar conclusiones sobre lo que podemos mejorar en el futuro, por si surge una situación parecida.

Se trata más de prever y conseguir anticiparnos que de reaccionar ante las situaciones cotidianas. Para dar una respuesta hay que elegir entre distintas alternativas.

Este proceso de toma de decisiones es otro recurso con el que contamos. Aunque parezca sorprendente, llevamos tomando decisiones desde el momento de nuestro nacimiento, y así continuará sucediendo el resto de nuestra vida. Detallaremos el proceso en el capítulo 9.

No partimos de cero, ya que tenemos experiencia en decidir. Pero revisemos una estrategia sencilla que nos puede ayudar:

- 1 Tengamos presente el objetivo que perseguimos.
- 1 Generemos diferentes respuestas que nos faciliten alcanzar el objetivo.
- 1 Evaluemos cada una de las alternativas, señalando las ventajas y los inconvenientes que tienen.
- 1 Elijamos la que consideramos mejor, pongámonos en marcha y apliquémosla.
- 1 Más tarde podremos evaluar el resultado.

Si somos constantes en la aplicación de estos procesos, lograremos elegir una respuesta adecuada a la situación y, de esta manera, consolidaremos una nueva forma de percibir nuestro entorno. Esta forma de actuar nos ayudará a guiarnos por objetivos y no a reaccionar sobre la base de nuestro estado de ánimo.

Cómo desarrollar competencias sociales

La mayor parte de las personas nacemos y nos desarrollamos en el seno de una familia, conocemos a nuestros iguales en el colegio, hacemos amigos y compartimos el trabajo con otras personas. Es decir, pasamos mucho tiempo con otros, por lo que necesitamos utilizar un repertorio amplio de habilidades sociales para que esta interacción sea útil para las personas implicadas. Vamos a intentarlo.

Prácticas de habilidades sociales y empatía

Lo primero que vamos a hacer es ponernos un «termómetro social» para saber cómo está nuestro nivel de habilidades personales para relacionarnos.

Las preguntas que tenemos que hacernos son: ¿utilizo habitualmente las siguientes habilidades? ¿Cuál de ellas me cuesta utilizar? ¿En qué situaciones me cuesta manifestarla?

Listado de habilidades sociales

A continuación enumeramos más de treinta habilidades sociales, entre otras muchas que existen:

1. Uso del nombre de nuestro interlocutor
2. Contacto visual
3. Tono de voz
4. Contacto físico
5. Distancia física
6. Postura física
7. Expresión facial
8. Aspecto físico
9. Saludar
10. Despedirse
11. Preguntar
12. Escuchar
13. Conversación intrascendente (iniciar, mantener y finalizar)
14. Presentarse
15. Hablar sobre uno mismo
16. Decir «no lo sé»
17. Pedir favores
18. Ayudar a otros
19. Dar las gracias
20. Hacer y recibir elogios

21. Hacer y recibir críticas
22. Disculparse
23. Compartir
24. Invitar a salir a alguien
25. Negarse a salir con alguien
26. Saber responder a la persuasión
27. Mostrar desacuerdo
28. Expresar afecto
29. Hacer respetar los propios derechos
30. Defender ideas propias
31. Hablar en público
32. Saber negociar
33. Tomar decisiones

Nos vamos a centrar en aquellas habilidades que nos cueste más manifestar. Seguiremos el proceso que exponemos a continuación:

1 Describamos la situación en la que tenemos que relacionarnos y que hasta ahora nos costaba: «Un amigo me presenta a una persona y me interesa relacionarme con ella. Me cuesta manejar esa situación. Me siento tímido».

1 Definamos claramente nuestro objetivo en esa interacción: «Conversar un rato con ella para conocerla un poco más».

Determinemos qué habilidades necesitamos utilizar para intentar llegar a nuestro objetivo: «Habilidades básicas (1-8 del listado). Inicio de conversación intrascendente. Hacer un barrido de intereses (preguntar qué cosas le gusta hacer). Hablar de mí mismo. Expresar elogios. Plantear la realización de una actividad gratificante para ambos. Concretar día y lugar para quedar...».

1 Manifestemos estas habilidades: «Darte la autorización a ti mismo para hacerlo y llevarlo adelante».

Analicemos cómo nos ha ido después de la interacción: «Intenta ser benévolo contigo mismo y concreta en qué puedes mejorar».

1 ¿Hemos conseguido nuestro objetivo? «Si lo he conseguido, bien, y si no, volveré a intentarlo en la siguiente ocasión».

1 ¿Hemos utilizado las habilidades que nos costaban? «Si las he utilizado, me merezco una palmadita en la espalda porque me he enfrentado a la situación y he practicado mis habilidades sociales. Nadie lo sabe, pero yo sí».

Es necesario darnos un tiempo para poner en práctica nuestras habilidades. Poco a poco, se irán instaurando en nuestro estilo de comportamiento.

La comunicación no es solo una conversación que mantenemos con una o varias personas. Gracias a ella creamos un ambiente que facilita el diálogo.

La comunicación positiva se refiere a que sea útil lo que vayamos a aportar, lo que vayamos a decir, estemos con quien estemos y donde estemos: amigos, familia, trabajo... De esta manera, estaremos facilitando la interacción y seremos sensibles a las demandas y necesidades del interlocutor. Para que lo que digamos tenga fuerza deberá ir acompañado de nuestras habilidades no verbales, como son el contacto ocular, el contacto físico, la expresión de la cara acorde con lo que decimos verbalmente y el tono de voz.

Cómo crear un clima de confianza

Podemos crear el ambiente de confianza para comunicarnos con eficacia utilizando tres habilidades: la empatía, la escucha activa y el envío de mensajes claros. Vamos a exponerlas de forma muy resumida.

La empatía

Sobre este concepto se ha escrito numerosa literatura, pero, a día de hoy, aún existe mucha confusión.

La empatía no es:

/ Estar de acuerdo con tu interlocutor.

1 Decirle lo que quiere escuchar.

1 Darle consejos rápidos para resolver su problema.

/ Minimizar la importancia de lo que te está comentando...

La empatía es una habilidad personal que nos permitirá comprender la preocupación, el comportamiento y el estado anímico de la otra persona; en definitiva, la situación por la que está pasando la persona con la que estamos relacionándonos en un determinado momento, independientemente de que sea conocida o no, familia, amiga, compañero o jefa. Y lo más importante es demostrarle que la hemos entendido.

Para ser una persona empática, resulta necesario tener en cuenta lo siguiente:

/ Escuchar sin interrumpir.

1 Mantener el contacto ocular y asentir con la cabeza.

1 Decirle de vez en cuando que comprendes cómo se está sintiendo.

1 No hagas juicios de valor, no le juzgues.

1 No des consejos rápidos: «Comprendo que te estés sintiendo así por lo que me estás diciendo», porque de esa manera la persona podría pensar que hay escaso interés por nuestra parte.

1 Si la persona es significativa para ti, le expresas que puede contar contigo para seguir hablando en otro momento.

1 Si te pide que le des tu opinión o que le ayudes, es el momento de decidir si le vas a ayudar o no, y de qué manera.

Aunque suene un poco duro, no siempre podemos ni debemos comprometernos en la ayuda que nos piden. Por ejemplo, si nuestro interlocutor nos pide dinero, porque está muy agobiado y necesita una cantidad para salir del paso, podemos y debemos decirle que no, cuando tenemos la experiencia de que terminará gastándose alegremente nuestro dinero y, al cabo de un tiempo, volverá con el mismo llanto, idéntica petición y el problema cada vez mayor.

La escucha activa

¿No nos ha pasado alguna vez que estamos más pendientes de lo que tenemos que decir que de lo que nos están diciendo, e, incluso, que estamos pendientes de otra cosa que nada tiene que ver con la conversación? La realidad es que en esos momentos no

estamos escuchando. Nuestra atención la tenemos dirigida hacia otros estímulos y, sin proponérselo, estamos levantando una barrera en el proceso de la comunicación.

Cada vez que nos relacionamos, debemos considerar que es un momento único e irreversible que no se repetirá en el futuro, por lo que tenemos que aprovechar esa oportunidad.

Ejercicio práctico para facilitar la conversación y escuchar activamente

1 Mirar a los ojos de la otra persona.

Asentir con la cabeza de vez en cuando.

1 Mantener una expresión facial acorde con lo que estamos diciendo.

/ Emitir murmullos de aprobación: «Mm-mm».

1 No interrumpir.

El entrenamiento en las habilidades sociales nos facilitará adquirir, potenciar y consolidar un estilo de comportamiento que nos va a permitir relacionarnos con eficacia con las personas en todos los ámbitos de la vida.

Cuando uno contribuye a mejorar la comunicación con su pareja, con sus hijos, con la familia, está dando pasos para solucionar problemas, disfrutar de momentos gratificantes, aprender de lo que le aportan y, lo que es más importante, sentirse bien.

Todo esto es perfectamente aplicable en los distintos campos; por ejemplo, cuando estamos entre amigos. Si el objetivo es mantener, fortalecer o hacer nuevas amistades, tendremos que emplearnos a fondo en la utilización de los recursos descritos con anterioridad y, así, comprobaremos su eficacia.

Cada vez resulta más evidente que el éxito profesional no depende solo de las habilidades técnicas, sino que el peso mayor recae en las competencias que necesitamos para relacionarnos con nuestros compañeros, jefes, clientes o colaboradores.

Acciones como dirigir una reunión, trabajar en equipo, resolver dificultades, delegar, supervisar, motivar, en definitiva, liderar proyectos, requieren utilizar de manera adecuada la inteligencia emocional y, muy especialmente, las habilidades sociales.

El envío de mensajes claros

En general, hablamos mucho y decimos poco.

Hablar es muy importante, pero tanto si nos excedemos como si nos quedamos cortos dejará de ser una habilidad eficaz. Con frecuencia, damos vueltas y vueltas para transmitir lo que queremos expresar. A veces, nos empeñamos en convencer, cuando de lo que se trata es simplemente de opinar; incluso, en muchas ocasiones, hablamos sin parar cuando no es el momento ni la situación adecuada para hacerlo.

Ejercicio práctico

Cuando decidamos hablar, utilicemos los siguientes recursos, que seguro que los tenemos:

- 1 Intentemos ser concretos. Si damos mucha información, nuestro interlocutor se cansará porque necesita procesar todo lo que le decimos y hay que tener en cuenta que todos tenemos un límite.

Cerciorémonos de que la idea que estamos transmitiendo está llegando bien a la otra persona, tal y como lo deseamos.

- 1 Contrastemos la información. De esta manera, no interpretará de manera errónea lo que le decimos.

Debe existir coherencia entre lo que decimos y nuestra expresión no verbal.

- 1 Debemos reducir la ambigüedad del mensaje. Claridad.

Cómo ser asertivos

La asertividad nos enseña una forma de estar, de percibir, de comprender, de dar las respuestas apropiadas a cada situación.

La asertividad es la capacidad de expresar, con claridad, ante los demás, lo que pensamos y lo que sentimos, respetando a la persona y sus derechos.

Ejercicios

Para manifestar comportamientos asertivos es muy importante:

1 Conocer el objetivo en esa interacción: «¿Qué objetivo tengo? Dar mi opinión, mostrar desacuerdo, hacer un elogio, expresar mi

1 Analizar la situación y decidir si es un momento adecuado para hablarlo o si es mejor posponerlo para otra ocasión.

1 Observar el propio estado emocional.

1 Si nuestro ánimo es bueno, aprovecharlo para decir lo que queremos.

Si estamos alterados, intentar relajarnos y después actuar.

1 No olvidarnos de la comunicación no verbal: el contacto ocular, los gestos, la expresión de la cara, el volumen de voz...

Es curioso comprobar que la mayor parte de las personas se sienten mal cuando se enfrentan a una discrepancia de opiniones; intentan convencer al otro dando argumentos que demuestran que la suya es la mejor opción y, si no lo consiguen, empiezan a alterarse.

Desde la asertividad se percibe la discrepancia, lo diferente, como una situación frecuente y normal. Cada persona ha tenido su proceso de aprendizaje, su forma de interaccionar con su entorno, su educación y su estilo de relacionarse.

Son mayores las posibilidades de discrepar que de coincidir con nuestros interlocutores, por lo que antes daremos respuestas eficaces si asimilamos que lo diferente no es negativo, sino que es una oportunidad de aprendizaje, de mejora y de adaptación.

El comportamiento asertivo más básico que podemos empezar a practicar es el siguiente:

1 Describir objetivamente la situación que queremos comentar: «Jaime, habíamos quedado en que entregarías el informe al cliente hoy por la mañana».

1 Expresar con claridad lo que sentimos: «Me preocupa que todavía no esté y hagamos esperar al cliente».

1 Empatizar, comprender lo que la otra persona nos está diciendo: «Entiendo que has estado con mucho trabajo estas semanas».

1 Dar una salida a la situación que hemos visto: «En el siguiente informe será

importante que fijemos fechas de supervisión para que no se nos vaya el plazo de entrega».

Uno de los motivos de consulta más frecuentes que atendemos los psicólogos tiene que ver con la dificultad de los pacientes para gestionar sus emociones y las consecuencias que esto les ocasiona en su vida cotidiana.

Revisemos dos casos en los que veremos cómo se trabajaron las técnicas descritas a lo largo del presente capítulo.

Casos prácticos

El caso de Ana. La angustia y la debilidad después de una grave enfermedad

Ana acude a la consulta con 44 años. Está casada con Luis, tiene dos hijos y trabaja en una empresa familiar que se dedica a la fabricación de muebles.

Hace dos años la operaron de un cáncer de mama y le amputaron el pecho izquierdo. En el aspecto médico, todo fue bien, y hasta ahora las revisiones han sido positivas. Pero, poco a poco, se fue generando en ella un estado de inseguridad, de vergüenza y de temor a mantener relaciones sexuales con su pareja, miedo al rechazo y a no ser aceptada, a pesar de que el pecho lleva una prótesis.

Esta preocupación permanente sobre su estado físico afectó a los aspectos más importantes de su vida: relación con la pareja, hijos, rendimiento laboral y contacto con las amistades. Había pasado de un sentimiento de esperanza por la «cura» de la enfermedad a un sufrimiento permanente por no aceptarse a sí misma y a estar a disgusto en todas las situaciones cotidianas.

Fue Luis quien la animó a acudir a la consulta de un psicólogo. Ana pensaba que era una persona luchadora y positiva y nunca imaginó que necesitaría la ayuda de un profesional de la psicología.

Realizamos una primera sesión con Ana para recoger la información relevante y otra con Luis para ver cómo percibía el problema. Evaluamos los síntomas depresivos y de ansiedad. Ella se mostró muy colaboradora en la realización de los registros de pensamientos irracionales que presentaba, especialmente con relación a su imagen corporal.

También evaluamos las habilidades sociales, la asertividad, las relaciones y la comunicación que tenía con su pareja.

El diagnóstico era claro: Ana no aceptaba su cuerpo. En el plano emocional, se encontraba muy débil e inestable y, con frecuencia, sentía tristeza. Presentaba sentimientos de inutilidad y de temor, ante lo que ella consideraba una pérdida de atractivo. Además, tenía mucha ansiedad y, casi sin darse cuenta, poco a poco cada día se aislaba más socialmente. Por último, era evidente el deterioro que experimentaba la relación con su marido.

En estos casos, siempre reunimos a ambos miembros de la pareja, para explicarles con detalle nuestra evaluación y el programa de intervención que hemos diseñado para desarrollarlo con los dos.

Les insistimos mucho en que el primer paso para solucionar el problema ya estaba dado, y los felicitamos por ello. Ana, por fin, se había autorizado a sí misma a enfrentarse al problema y acudir al psicólogo para que le ayudásemos a superar sus dificultades. Había admitido que necesitaba ayuda, que tendría que hacer cosas diferentes y, sobre todo, que tenía que poner su cerebro «a su favor», y no en su contra.

Teníamos mucho trabajo por delante, así que diseñamos unos objetivos muy motivadores y retadores en las siguientes áreas:

1 En el ámbito de la pareja: adquirir las estrategias necesarias para comunicarse positivamente. Para ello tendrían que:

- Mejorar el intercambio afectivo.

0 Hacer actividades gratificantes de manera conjunta.

- Dinamizar el proyecto de pareja y de familia.

1 En el terreno personal: mejorar la autoestima; en el caso concreto de Ana, esto significaba aceptar su cuerpo y sacar el máximo partido de él.

En el ámbito social: romper el aislamiento y relacionarse con los amigos, así como planificar actividades de ocio gratificantes, tanto sola como acompañada.

1 En el área de la salud: fortalecer hábitos saludables para:

- Disminuir la ansiedad.
- Superar la tristeza.

Para conseguir los objetivos propuestos, trabajamos con Ana en los siguientes

aspectos:

1 Entrenar la relajación muscular progresiva y la respiración abdominal para controlar los síntomas de ansiedad. Ana practicó estas estrategias hasta que consiguió dominarlas perfectamente. Necesitábamos que viviera sin tensión la exploración de su propio cuerpo. La relajación también le facilitó poder estar más receptiva y disfrutar de nuevo con las caricias de Luis.

1 Desensibilizarse respecto a los cambios que había tenido en su apariencia física y que le habían provocado gran parte de sus temores. Trabajamos con Ana para que aprendiese a convivir con su nuevo cuerpo, con su desnudez, ropa interior, prendas de vestir..., hasta que lograra sentirse bien, tanto con ella misma como cuando estaba en distintos contextos sociales.

1 Planificar actividades dentro y fuera del hogar y desarrollar programas de ocio. Nuestro objetivo era que pudiese gestionar mejor la tristeza. Para ello, nos ayudaría el que focalizásemos y dirigiéramos su atención hacia estímulos externos relevantes y agradables, que la distrajeran y la animasen.

Detectar sus pensamientos irracionales. El objetivo es que pudiéramos analizarlos desde perspectivas diferentes (con el fin de que aprendiera a reconocer, evaluar y rechazar estos pensamientos, y que buscara las alternativas correctas). Por ejemplo, que ante el pensamiento «No le atraigo a Luis» contrapusiera «Todos los datos que tengo me dicen que a Luis le encanta estar conmigo».

Lograr el autocontrol emocional que necesita. Aquí trabajamos con autorregistros de sus conductas, examinamos los antecedentes y las consecuencias, así como sus sentimientos y pensamientos relacionados con las conductas problemáticas.

Aceptar la imagen corporal. Trabajamos, sobre todo, en la distorsión de la figura.

Mejorar la autoestima. Mediante la autoobservación y registro de logros en cada una de las áreas que configuran su vida familiar, personal, académica, social...

Estrategias para controlar la tristeza. Ya hemos hablado de ellas.

Planificar actividades con amigos. Queríamos facilitar de nuevo su integración con el grupo de amigos.

Entrenarse en la comunicación positiva con la pareja. Trabajamos las habilidades sociales en las que habíamos detectado más dificultades, para facilitar un ambiente de mayor confianza. Respecto a la asertividad, se entrenó a los dos

miembros de la pareja para que expresasen con claridad y con habilidad lo que sentían.

Mejorar el intercambio afectivo. Fuimos trabajando de manera progresiva los distintos niveles afectivos: elogios, detalles, caricias, momentos de intimidad para lograr una mayor proximidad física, relaciones sexuales en las que Ana tomaba la iniciativa...

Afortunadamente, ambos se implicaron a fondo y consiguieron los objetivos previstos en el programa de intervención. En la actualidad llevan una vida absolutamente normalizada en todas las áreas.

Han aprendido a tener objetivos claros y saben utilizar sus recursos para conseguirlos. Han alcanzado la estabilidad emocional que necesitaban y que les ha permitido volver a controlar su vida. Se comunican mejor, comprenden lo que el otro está sintiendo y se muestran muy abiertos y conciliadores con sus demandas. En definitiva, han conseguido desarrollar esas áreas de su inteligencia emocional que estaban un poco bloqueadas.

Pero lo anterior habría sido imposible si, entre ambos, no hubiera existido, de base, un cariño incondicional, un respeto profundo, una generosidad compartida y un objetivo común: emplearse a fondo para recuperar su felicidad.

En los momentos difíciles, que también los hubo, la reflexión clave que una y otra vez repetimos con los dos fue: «¿Merece la pena seguir esforzándome, o decido que no tengo motivos para quererme, ni para querer a nadie, y me abandono a la tristeza y a la desesperanza?».

El caso de Gonzalo. Desconectar del trabajo, descansar y gestionar mejor el tiempo

Gonzalo acude a la consulta con 39 años. Está casado con Estela y tiene dos hijos de 7 y 10 años.

Es informático y trabaja en una consultora. Gestiona proyectos informáticos para grandes empresas.

Lleva nueve años en la compañía y en poco tiempo ha promocionado y ha asumido nuevas responsabilidades con clientes importantes. Dirige un equipo de seis personas.

El motivo de la consulta era que en los últimos tres meses tenía dificultades para

dormir, no desconectaba cuando llegaba a casa y no paraba de pensar en los temas que le reclamaba el cliente.

Con frecuencia, sentía que el corazón se le aceleraba, tenía sensación de mareo, de agobio, y, tanto en casa como en el trabajo, discutía mucho por cosas que no tenían importancia. Hacía dos días se había dirigido a un miembro del equipo de manera desmedida, con gritos y portazos. Había ido al médico y le había recetado un orfidal para la noche.

En la primera sesión nos dijo algo que solemos escuchar constantemente en la consulta: piensa que es competente en su trabajo, pero que el volumen de tareas le sobrepasa y tiene que quedarse más tiempo en el despacho o llevarse trabajo a casa. Este hecho le limita, le impide estar más tiempo con la familia y le provoca mucho malestar.

Al analizar con Gonzalo las situaciones que le provocan ansiedad y que generan tantas discusiones, comprobamos que el hecho de que no consiguiera descansar de manera adecuada hacía que su irritabilidad se disparase. Enseguida estuvo de acuerdo con esta apreciación, pues reconocía que cuando descansaba tenía menos encontronazos en casa y en el trabajo. Recordemos que:

Cuando dormimos bien, además de descansar, conseguimos reducir la ansiedad.

Otra fuente de estrés para Gonzalo era la cantidad de tareas que tenía que desarrollar para dar servicio a sus clientes. Aquí vimos cómo su gestión del equipo también le afectaba en su estado anímico; le costaba delegar y no supervisaba correctamente, por lo que se iba cargando de más trabajo. Había una persona en el equipo que no terminaba de funcionar y, además, a nivel personal no congeniaban, le costaba dirigirse a ella y evitaba las discusiones.

Una vez que tuvimos las primeras sesiones, acordamos los principales objetivos de nuestro programa de intervención:

- 1 Aprender a disminuir los síntomas de ansiedad.
- 1 Desconectar al llegar a casa.
- 1 Fortalecer los hábitos de higiene del sueño.
- 1 Gestionar mejor el tiempo.
- 1 Aprender a delegar y supervisar.

1 Comunicarse adecuadamente con su equipo.

Como lo más urgente era solucionar cuanto antes su ansiedad, iniciamos la intervención con el entrenamiento en el control de la respuesta de ansiedad que presentaba, y lo hicimos mediante estrategias de respiración y relajación.

De esta forma, al cabo de unas semanas consiguió descansar bien por la noche y regular su tensión muscular durante el día; de esta forma redujo muy significativamente esos síntomas tan molestos para él.

Para reforzar el descanso planificamos un hábito saludable de sueño:

1 Se daría una ducha cuando llegase a casa.

/ Se pondría ropa cómoda y participaría en las rutinas y tareas propias del ámbito familiar.

1 No podría conectar el ordenador.

1 Cenaría poco.

1 Conversaría con su familia.

1 Se distraería con cosas que le agradasen.

/ Se iría a la cama a la misma hora todos los días.

1 Se levantaría también a la misma hora.

1 Utilizaría la parada de pensamiento para desconectar y no dedicar tiempo a temas laborales en casa.

1 En la cama haría respiración y relajación.

Con este proceso, fue aumentando poco a poco las horas de descanso y la calidad de su sueño. Una vez alcanzado este primer objetivo, lo entrenamos en cómo controlar la ira desde la asertividad, según hemos descrito en este mismo capítulo.

En paralelo, trabajamos sobre otras habilidades sociales que necesitaba para relacionarse mejor con las personas de su equipo. Insistimos mucho en que tenía que ofrecer una comunicación más directa y frecuente; al mismo tiempo, facilitaría información constructiva sobre el trabajo que estaban desarrollando.

La última parte del entrenamiento la centramos en las competencias laborales. Vimos que si gestionaba mejor el tiempo podría disfrutar de más momentos con su familia y atender mejor a los clientes. Para conseguir estos objetivos, trabajamos con Gonzalo en actividades como:

- 1 Elaborar un listado actualizado de temas pendientes.
- 1 Priorizar los temas pendientes.
- 1 Blindarse tiempo en la agenda para desarrollar los temas más importantes.
- 1 Ejecutar lo planificado en la agenda.
- 1 Dedicar un espacio a gestionar el correo y reducir el tiempo de llamadas y visitas no programadas.

Para mejorar la gestión de su tiempo y el servicio al cliente, el siguiente paso era la delegación. Para trabajar estos objetivos, lo entrenamos en las siguientes áreas:

- 1 Elaborar una lista con los temas «pendientes» de cada uno de sus colaboradores.
- 1 Poner plazo de entrega y fechas intermedias de supervisión para cada tarea, una vez priorizadas.
- 1 Delegar todo lo que pudiera delegar, que era mucho, confiando en el buen hacer de su equipo.

Cuatro meses después de iniciarse el entrenamiento, Gonzalo consiguió los objetivos que habíamos acordado con él al principio de la intervención.

Para completar nuestro trabajo, le preguntamos a su pareja sobre su evolución. Su mujer nos confirmó que se había producido un progreso; comprobamos que los recursos estaban consolidados y que se había reducido mucho el riesgo de que pudiera volver a tener respuestas de ansiedad.

Gonzalo, una vez vencidas sus primeras dudas, terminó trabajando muy bien las distintas áreas. Lógicamente, cada vez que alcanzaba un objetivo, esto le servía de refuerzo y estímulo para acometer con mejor ánimo los siguientes pasos que debía dar.

De nuevo, el mérito fundamental fue su buena disposición, el seguimiento que hizo de nuestras instrucciones y la continuidad y confianza en el tratamiento en esos momentos de dudas y de pequeñas crisis, que con frecuencia tienen lugar en el transcurso de un programa psicológico.

Finalmente, para terminar este capítulo, debemos volver a insistir en los dos enunciados fundamentales con los que empezamos:

1. No estamos predestinados: afortunadamente podemos cambiar. Solo tenemos que predisponernos y autorizarnos para hacer que las cosas sucedan.
2. No partimos de cero: tenemos recursos para enfrentarnos a las dificultades que podamos encontrar en nuestro día a día y superarlas. En consecuencia, no tenemos que infravalorarnos ni minimizar nuestra valía personal para dar respuestas adecuadas a las situaciones.

Lo fundamental es que podemos ponernos en marcha, hoy mismo, para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

Recordemos lo que nos decía el célebre estadista y científico estadounidense Benjamin Franklin: «La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días».

Capítulo 5

DE LA INSEGURIDAD A LA CONFIANZA

Habitualmente, en la mayoría de los casos, la inseguridad produce sufrimiento. Si bien no todos entendemos lo mismo por seguridad, la mayoría estaríamos de acuerdo en que:

Una persona segura es una persona estable emocionalmente, que no se inquieta ante las dificultades y que afronta los retos desde la confianza, nunca desde el miedo o el temor.

El miedo es una de las tres emociones negativas básicas que todos tenemos: miedo-ansiedad, ira y depresión; ninguna de ellas es independiente de las otras.

El miedo suele ir acompañado de una serie de síntomas fisiológicos (taquicardia, hiperventilación -dificultad para respirar bien-, presión en el pecho, sensación de mareo, temblores...) que, cuando los interpretamos de forma catastrofista, como algo terrible que nos está pasando, desencadenan nuestras crisis de ansiedad.

Muchas personas se sienten atrapadas por sus miedos y no saben cómo liberarse de ellos. El miedo anula nuestra capacidad de razonar, estimula nuestros temores, levanta nuestras barreras y acrecienta nuestra sensación de impotencia y de orfandad. Como la mayoría de las veces es irracional, de ahí la necesidad de vencerlo y superarlo.

Solo hay un miedo justificado, el que nos avisa ante un peligro real y objetivo (por ejemplo, conducir sin frenos, adentrarnos en el mar sin saber nadar, etc.). Podemos tener miedo a cualquier cosa: a lo desconocido o, precisamente, a lo que conocemos; a determinadas situaciones o personas; a nosotros mismos, a perder el control, a hacer el ridículo, a no dar «la talla»... Al final, podemos terminar teniendo miedo al miedo.

La psicología nos enseña que el miedo se supera combatiéndolo, haciéndole frente, no escapando a la mínima señal.

Dado que el miedo nos produce inseguridad, vulnerabilidad y desprotección, conviene trabajar la confianza en uno mismo, el fortalecimiento de nuestro equilibrio emocional y de nuestra capacidad de reacción ante situaciones que vivimos como amenazantes. Esa reacción de fuerza, coraje y seguridad en nosotros mismos es la que nos ayudará a vencer nuestros miedos.

Por el contrario, la inseguridad es una fuente constante de sufrimiento, que nos impide disfrutar del presente y que, en muchas ocasiones, hipoteca nuestro futuro.

Habitualmente, las personas seguras sobresalen por su rapidez y agilidad mental, aunque no ocurra así en todos los casos. Tampoco van siempre unidas seguridad y brillantez, aunque en bastantes casos van de la mano.

Podríamos pensar que la seguridad se relaciona con el nivel de conocimientos. Si esta premisa fuese cierta, cuanto más completos fuesen los estudios de una persona, más segura debería ser.

En una sociedad en la que el nivel de preparación académica ha subido muchos enteros en los últimos años, paradójicamente, vemos cada día a más personas inseguras y, por qué no decirlo, infelices. Más adelante, veremos el caso de Carlos, que nos ayudará a situar esta realidad.

La seguridad es una actitud ante la vida y, como tal, no se relaciona necesariamente con los conocimientos, sino más bien con las emociones.

Ante estas consideraciones, recordemos que:

La confianza en uno mismo no es algo que se pueda improvisar, pero sí se puede trabajar.

Algunas personas desconfían de todo aquello que las rodea y que no depende de ellas.

La inseguridad está en el origen y en la base de la mayoría de los sufrimientos.

Si para sentirnos seguros necesitamos controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor, nos encontraremos en un estado de insatisfacción permanente. Nuestra seguridad no puede depender de lo que suceda en nuestro entorno.

Los pilares de nuestra seguridad deberán basarse en la confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad de reacción y superación ante las dificultades que podamos encontrar.

Es un error confundir la seguridad con la perfección. Hay muchas personas que nunca terminan de sentirse satisfechas con lo que hacen. Se fijan más en lo imposible que en lo factible.

La necesidad de seguridad resulta tan grande en el ser humano que, constantemente, nos encontramos en la consulta con personas que, aunque estén atravesando situaciones difíciles, insisten en que su principal objetivo es sentirse seguros y recuperar la confianza que han perdido o que nunca creyeron tener.

Cómo actuar cuando nos sentimos inseguros

Con frecuencia, perdemos la autoconfianza ante ciertas situaciones. A veces, un mal resultado en el trabajo, una crítica de alguien importante para nosotros, la infidelidad de la persona a quien queremos, el no conseguir un objetivo o una meta importante pueden constituir desencadenantes de la inseguridad.

Hay personas muy vulnerables que rápidamente se sienten inseguras cuando alguien de su entorno las critica o las infravalora. Cuando esto ocurre, casi sin darse cuenta empiezan a caer en pensamientos catastrofistas y tienden a confundir su auténtico valor como personas con el comentario que han recibido.

También habrá quien piense que la inseguridad está en relación con la edad. La realidad es que:

La confianza, como la seguridad, no depende de la edad.

Comentábamos al principio de este capítulo que hay quien piensa que los jóvenes de hoy deberían ser más seguros, ya que tienen una formación académica superior a la de generaciones anteriores. Sin embargo, estos conocimientos no son un baluarte que genere confianza. Resulta sorprendente lo mucho que pueden llegar a sufrir cuando surgen dificultades; situaciones que les paralizan, ante las que no saben cómo reaccionar, y que ponen en evidencia su inseguridad y su falta de confianza en sí mismos.

Las personas que tienen tendencia a pensar negativamente lo pasan fatal, cualquiera que sea su edad. Para demostrarlo, vamos a exponer el caso de Carlos. Él es un claro ejemplo de esta forma de sufrimiento; un sufrimiento tan inútil como intenso.

El caso de Carlos. Recuperar la confianza en uno mismo

Carlos tiene 31 años. Es ingeniero y acaba de ser contratado por una importante consultora.

Siempre ha sido una persona muy responsable y autoexigente. Se esfuerza al

máximo por agradar a sus jefes inmediatos y está muy atento ante cualquier señal que le indique que no está consiguiendo sus objetivos.

Un día, ante una importante decisión que afectaba a la continuidad del proyecto en el que trabajaba, su jefe le dijo: «Esto ya debería estar terminado, Carlos». En ese instante sintió pánico y unas ganas enormes de desaparecer. Le invadió una angustia y un miedo irracional. Físicamente, estaba a punto de estallar, tenía un nudo en el estómago que le producía un dolor muy intenso y una sensación de calor sofocante. Por más que lo intentaba, le faltaba el aire y no paraba de sudar.

Como siempre hacemos después de la primera consulta, en la que hemos evaluado el caso y hemos profundizado en todos los datos que para nosotros son significativos, le pedimos a Carlos que durante los siguientes días cumplimentase los registros que le proporcionamos. Cada vez que se sintiese mal, y daba igual el motivo, él debía anotar todos los pensamientos que le venían a la cabeza en esos momentos.

A la semana siguiente, Carlos había escrito literalmente todas las palabras que había pronunciado su jefe, y también había registrado cómo se había sentido a partir de sus comentarios. De manera asombrosa, había deducido que su carrera en la empresa estaba sentenciada, que en realidad no estaba preparado para ese puesto y que había llegado el momento terrible en que todo el mundo se había dado cuenta de ello.

Afortunadamente, se trata de una persona disciplinada que pone todo el interés del mundo en lo que hace. Empezamos de inmediato a trabajar con él los pensamientos que había escrito en sus registros: esas ideas que tenía de manera constante en su cabeza y que le hacían sentirse tan inseguro.

Un análisis detallado nos indicó claramente la raíz de sus problemas. Los pensamientos de Carlos estaban llenos de una serie de errores muy típicos. De manera inmediata nos pusimos manos a la obra, para que él viese el origen de su malestar:

- 1 Primer error: a partir de una frase de su jefe, sin más, Carlos concluye que su carrera está terminada.
- 1 Segundo error Carlos se atribuye a sí mismo la responsabilidad de esas consecuencias; es decir, se considera el culpable de la «inminente catástrofe».
- 1 Tercer error: Carlos asume que el comentario de su jefe se debe a una evaluación negativa de este, y, mediante una interpretación subjetiva e irracional, concluye que el resto del mundo debe pensar igual que su jefe.

Posteriormente, al evaluar sus pensamientos y someterlos a un análisis racional,

también pudimos constatar algunos fallos de base, como:

- 1 Los argumentos que utiliza Carlos para pensar que su carrera peligra carecen de fundamento.
- 1 Resulta absurdo atribuirse la capacidad de saber lo que están pensando su jefe y el resto de las personas.
- 1 No tiene pruebas para deducir que la urgencia de su jefe se deba a que este crea que él es incompetente.

Obviamente, se habría requerido mucha más información que la que tenía Carlos para llegar a tales conclusiones, pero el miedo y la inseguridad sustituyeron la falta de pruebas y de hechos objetivos, y provocaron la reacción de pánico de nuestro joven amigo.

En consecuencia, cuando nos encontramos en una situación como la suya y nos sentimos así, corremos fácilmente el riesgo de equivocarnos, sobre todo cuando realizamos análisis precipitados y pesimistas. Análisis producidos por la inseguridad.

La inseguridad nos induce a interpretar nuestras experiencias de forma sesgada, irracional y negativa.

Esta interpretación, lejos de ayudarnos, nos lleva a un callejón sin salida.

Sin duda, el caso de Carlos se da con mucha frecuencia en determinadas personas a las que la vida les ha ido muy bien y no han tenido oportunidad de curtirse en situaciones difíciles, por lo que son poco resistentes a la frustración. Vamos a intentar sacar las máximas enseñanzas de la situación que vivió Carlos. Si lo analizamos con detalle, cuando su jefe le dice: «Esto ya debería estar terminado, Carlos», el cerebro de nuestro amigo, condicionado por su inseguridad, sacó en centésimas de segundo varias conclusiones erróneas.

Nos costó un poco que Carlos asumiese estos errores. Al principio, se sentía tan mal, tan inseguro, que le suponía un esfuerzo enorme poder analizar la situación con un mínimo de objetividad.

Cuando veíamos que se «bloqueaba» y no conseguía actuar desde la razón, hacíamos una parada de pensamiento (explicaremos con detalle esta técnica en el capítulo 6) y, una vez recuperado el control de sus emociones, seguíamos confrontando sus pensamientos irracionales con otros más objetivos, que se correspondiesen con la

realidad.

A Carlos le había pasado lo que a tantos jóvenes de su edad. En su vida todo había sido un camino de rosas: desde pequeño había disfrutado de un buen ambiente social y familiar; sus padres se habían volcado en su educación, le habían dado todas las posibilidades que había en su entorno (incluso con gran sacrificio por su parte); nunca le había faltado nada que necesitase. Es cierto que él había sido un buen estudiante, responsable y organizado, pero en su vida había un handicap: todo le había resultado muy fácil, jamás había tenido que enfrentarse a un fracaso, ni a una situación problemática.

Él siempre había oído de sus profesores que era un buen alumno, un estudiante aplicado, que daba gusto trabajar con él, que se enteraba rápidamente de todo...

Cuando Carlos terminó la carrera, pensó, de forma un poco ilusa, que continuaría el reconocimiento externo a su esfuerzo, y que en su trabajo pronto apreciarían su buen hacer.

Tan convencido estaba de este hecho que cuando empezó a trabajar en la gran consultora y no recibió desde el principio esas muestras de reconocimiento, le invadió un fuerte sentimiento de malestar y de inseguridad, que cada día le provocaba más desconfianza sobre su propia valía y sobre la opinión que de él podían tener sus superiores y sus compañeros de trabajo.

Por eso, en cuanto su jefe le hizo aquella matización, se le dispararon los pensamientos irracionales y, literalmente, «se vino abajo».

Nuestra experiencia nos demuestra que las personas a las que siempre les ha ido muy bien, que no han tenido que esforzarse demasiado, cuando se enfrentan por primera vez a otro entorno distinto, como puede ser el laboral, van muy escasas de recursos emocionales y pueden desmoronarse ante las primeras dificultades.

No olvidemos que, al final, el hecho de que nuestro presente y nuestro futuro sean más o menos halagüeños dependerá de la inteligencia emocional que hayamos desarrollado, y no tanto de los conocimientos que hayamos acumulado.

Afortunadamente, volviendo a nuestro querido amigo Carlos, al cabo de unas cuantas semanas fue capaz de ver y analizar su situación de forma objetiva. Con esfuerzo y tesón, consiguió empezar a trabajar sobre la base de pensamientos más realistas, que le llevaron a incrementar su seguridad, a disminuir su ansiedad y a recuperar el control de sus emociones.

Pasados dos meses y medio, su actitud cambió por completo y, curiosamente, pero no por casualidad, de forma simultánea, en cuanto desaparecieron sus miedos, mejoró su ejecución en el trabajo.

El momento clave llegó cuando por fin su seguridad se impuso y aprendió a disfrutar de lo que hacía en su día a día; en cada proyecto que le encargaban, en cada fase que superaba.

En consecuencia, no olvidemos que en circunstancias parecidas a las que vivió Carlos, nuestra forma de reaccionar dependerá, en gran medida, de cómo hayamos actuado en situaciones semejantes en el pasado y de qué resultados hayamos obtenido. Cuando no hemos tenido la posibilidad de «forjarnos» en circunstancias similares, podemos sentirnos un poco indefensos ante determinados hechos, para los que no hemos elaborado recursos previos.

En este caso, Carlos no fue el único que lo pasó mal. Sus padres lo vivieron con una preocupación extrema. Nunca habían visto a su hijo tan indefenso, tan inseguro y con tanto sufrimiento.

Con frecuencia, en estas situaciones muchos padres se sienten tan desbordados, y tan sorprendidos, que reaccionan con angustia y buscan falsas salidas. En su intento por evitar el dolor de sus hijos, les aconsejan que dejen ese trabajo y que terminen con esa situación que tanto les agobia. A veces, ellos mismos tratan de engañarse argumentando que esa empresa no es la que necesita su hijo, que el jefe le tiene manía porque ve que el chico está más preparado que él, que los compañeros se han sentido inseguros ante su llegada y le están boicoteando... Fabulaciones, la mayoría de las veces, para justificar lo injustificable: la huida ante las primeras dificultades.

En estos casos, los psicólogos lo tenemos muy claro. Salvo situaciones límite, y muy específicas, lo que conviene hacer es lo que explicamos a continuación.

Cómo logramos recuperar la confianza

Para recuperar la confianza cuanto antes:

1. Trabajar el control de las emociones negativas, para superar el miedo, la ansiedad, la angustia...
2. Reforzar constantemente los pequeños avances (felicitarnos por ello).
3. Facilitar habilidades de comunicación, relación y resolución de problemas.

4. Fortalecer la seguridad y elevar la autoestima.

5. Tomar decisiones solo cuando se hayan alcanzado los objetivos anteriores.

Al seguir esta metodología, lo que ocurre habitualmente es que cuando la persona recupera su seguridad y su equilibrio emocional, ya no tiene necesidad de huir, pues se da cuenta de que el problema no estaba en la empresa, en el jefe o los compañeros, sino que anidaba en su interior. Su inseguridad era su principal debilidad y su mayor enemigo.

De la misma forma que todo lo que hemos vivido nos condiciona, también conviene que seamos conscientes de que nuestra manera de reaccionar dependerá, en gran medida, de las consecuencias de nuestras actuaciones. Por ejemplo, si cuando hacemos algo determinado nos felicitan, tenderemos a repetir ese hecho todas las veces que podamos, pero si en lugar de elogiarnos nos ponen mala cara, o nos regañan, nos sentiremos inseguros siempre que nos encontremos en circunstancias parecidas.

En definitiva, está muy claro que la inseguridad no es algo que se termine de pronto, sin que haya sucedido nada para ello, pero cuando actuamos con inseguridad, lo más probable es que cada vez nos sintamos más desconfiados. Es como una bola de nieve que va creciendo sin que sepamos cómo pararla. Cuanto más tiempo pasa, más grande se hace la bola y más dolorosa resulta la emoción que nos suscita.

Por otra parte, no olvidemos que somos prisioneros de nuestros hábitos. Las personas inseguras, aunque puedan estar muy motivadas por recuperar su seguridad, en principio tienden a seguir actuando desde la desconfianza, ya que les cuesta mucho sustituir sus pensamientos negativos por otros más realistas, más objetivos y más positivos.

La falta de confianza en nosotros mismos actúa como un lastre que nos empuja cada vez más al vacío.

Cómo reaccionamos cuando nos sentimos inseguros

No existe una reacción universal. Somos personas únicas y, como tales, no todos actuamos de igual manera cuando nos sentimos inseguros. En este sentido:

- 1 Hay quienes tienden a evitar las situaciones en las que se sienten inseguros. Se trata de personas normalmente solitarias, y que, con frecuencia, experimentan miedo ante la posibilidad de ser rechazadas o de cometer errores. En el fondo, están convencidas de que las cosas no van a salirles bien y prefieren no tentar a

la suerte.

1 Otros se sienten invadidos por una sensación de incompetencia general. No importa qué es lo que tengan que hacer o a qué deban enfrentarse; se consideran incapaces de hacerlo hasta que se demuestre lo contrario. Terminan por ser muy sumisos y dependientes. Tienden a buscar el apoyo de otras personas a las que consideran más competentes y seguras y, cuando las encuentran, hacen grandes esfuerzos e importantes sacrificios para permanecer a su lado. Tienen dificultades para tomar decisiones sin la aprobación de los que perciben como más fuertes que ellos, y tienden a adoptar un papel secundario en sus relaciones.

/ Hay un último grupo, formado por aquellas personas que, ante su falta de confianza, actúan de forma preventiva. En este caso, se fían poco de sí mismas, de su memoria y de su capacidad para resolver o reaccionar ante situaciones difíciles y, por ello, para reducir el riesgo, dedican mucho tiempo a planificar, corregir, repetir e intentar controlar todo aquello que piensan que podría salir mal.

En las situaciones de inseguridad, nuestra forma de reaccionar resultará crucial para recuperar o perder nuestra confianza.

Si conseguimos sustituir los pensamientos que nos provocan inseguridad, lograremos alcanzar el equilibrio emocional que deseamos.

Lógicamente, si nos hemos sentido inseguros durante toda nuestra vida, nos preguntaremos cómo podemos conseguir ese cambio en nuestra forma de pensar.

Cómo empezamos a cambiar nuestra forma de pensar

Vamos a tratar de explicarlo de forma sencilla. En general, a medida que las personas crecemos, tenemos la oportunidad de comprobar tres realidades muy importantes:

1 La primera es que a veces las cosas no salen como esperábamos o como nos gustaría.

La segunda es que en la mayor parte de los casos este hecho no es terrible, ni horroroso, ni tan siquiera negativo.

1 La tercera es que casi siempre, con independencia de la gravedad de la situación, hay algo que podemos cambiar.

Además, lo habitual es que podamos negociar con nuestro entorno para resolver los problemas que nos preocupan, y podremos hacerlo de forma bastante eficaz.

Pero, como comentábamos en el caso de Carlos, cuando tenemos que afrontar situaciones para las que carecemos de las experiencias adecuadas, probablemente desarrollaremos conductas muy similares a la inseguridad. Vamos a exponer dos realidades que se repiten con frecuencia:

- 1 A veces, a edades tempranas, nuestros padres o tutores, con su mejor intención, nos protegieron en exceso e impidieron que pudiéramos desarrollar las habilidades personales que nos habrían permitido enfrentarnos con éxito a las dificultades del día a día. Como ya hemos señalado, a causa de este tipo de actuación por parte de nuestros progenitores, no pudimos vivir la experiencia del fracaso o del rechazo. El resultado final fue que, al no enfrentarnos a situaciones difíciles, no aprendimos cómo debíamos actuar para evitar que se repitieran en el futuro.
- / En otros casos, se dará la situación contraria: también nos podemos sentir inseguros cuando hayamos estado expuestos en exceso a las amenazas de nuestro entorno. Si durante nuestra infancia en algún momento nos sentimos desamparados, lo más habitual es que, para protegernos, intentásemos conseguir la protección y la ayuda de las personas que nos cuidaban. Pero si estuvimos expuestos de manera sistemática a situaciones desagradables, sin ningún tipo de protección o ayuda por parte de los adultos, lo más probable es que haya quedado en nosotros un poso de inseguridad y amenaza constantes, que incrementará nuestra falta de control y nuestra indefensión.

Afortunadamente, podemos aprender a recuperar la seguridad que perdimos en su momento.

Ante la pregunta que nos planteábamos al comienzo de este capítulo («¿Nos gustaría sentirnos más seguros?»), la respuesta forzosamente ha de ser afirmativa, incluso aunque nos consideremos bastante seguros, pues mejorar y elevar nuestra seguridad siempre será positivo.

A continuación vamos a intentar conocer y asimilar una serie de principios que nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo.

Claves que nos ayudarán a sentirnos más seguros

Tenemos que ser conscientes de que la búsqueda de la confianza en uno mismo

puede ser una experiencia desconcertante.

Las personas que llevan tiempo intentándolo sienten con frecuencia una mezcla de impaciencia y desesperanza. Curiosamente, les parece que, salvo ellos, la mayoría actúa con mucha seguridad, y se ven como la excepción a la norma.

Al final, no resulta tan complicado. Para recuperar la confianza que perdimos, lo único que necesitamos es aplicar la estrategia adecuada y desarrollar las herramientas que nos permitirán alcanzar nuestro objetivo.

El caso de Marta nos puede ayudar en este propósito. Veremos, además, cómo una persona insegura sufre mucho, y lo hace inútilmente, hasta que recupera la seguridad y la confianza en sí misma.

El caso de Marta. Reaccionar ante la infidelidad

Marta tenía 41 años cuando la conocimos. Había sido una estudiante brillante y, tras culminar con éxito la carrera de Empresariales, pronto encontró trabajo en una empresa importante. Siempre le había resultado sencillo relacionarse con la gente y conservaba muy buenas amigas de su infancia y de la facultad.

Hacía siete años que se había casado. Su marido y ella intentaron tener hijos durante varios años, pero, al comprobar que no lo conseguían, decidieron probar con la adopción.

Cuando por fin consiguieron superar todas las pruebas y los infinitos trámites que conlleva una adopción, ambos habían acogido al niño con muchísima ilusión. Como suele suceder en la mayoría de estos casos, Marta había sido quien más se había volcado. Literalmente, entregó su vida al cuidado de su hijo.

Cuando analizamos la secuencia de los acontecimientos vimos cómo, erróneamente, ella había dado por hecho que las dificultades para tener hijos eran un problema suyo y, sin darse cuenta, de manera casi imperceptible, había ido gestando dentro de sí misma una inseguridad, cada vez más creciente, que la había llevado a sentirse «en deuda» con su pareja.

Esta actitud hizo que adoptase un papel sumiso ante determinadas situaciones conflictivas con su marido. Aceptaba cosas que no le agradaban; incluso llegó a renunciar a su trabajo, y a gran parte de las relaciones que mantenía con sus amigas, y lo había hecho con gran dolor, pero con la intención de que su marido se encontrara bien.

Un día observó casualmente, como suelen suceder estas cosas, que su marido había

olvidado el teléfono móvil en casa. Al poco rato, sonó un aviso que indicaba que había llegado un mensaje y Marta lo miró por si fuera algo importante. Con cierta sorpresa, vio que el mensaje era de una mujer. Su corazón se aceleró cuando advirtió que se trataba de una conversación que reflejaba mucha complicidad.

El impacto fue tan grande que Marta se sintió mareada y tuvo que ir al servicio y empaparse la cara, la nuca y las manos con agua fría. Finalmente, por más que le costara asumirlo, terminó viéndolo claro: su marido tenía una aventura. La simple frase en su mente hizo que su estómago se contrajera y sintiese un dolor muy punzante. Al cabo de unos segundos, se levantó de la silla muy sobresaltada; no podía respirar, le faltaba el aire y sintió la necesidad imperiosa de salir a la calle.

Nuestra amiga nos contaba que había estallado en un llanto desgarrador cuando se había dado cuenta de lo que ocurría: su marido, al que siempre había venerado, la estaba engañando. Las preguntas se agolpaban en su cerebro: «¿Cómo he podido estar tan ciega?», «¿Por qué nunca sospeché que él me pudiera ser infiel?», «¿Qué hago ahora?», «¿Llevará mucho tiempo con esta historia?»...

Pero, a los pocos minutos, la inseguridad que sentía Marta y su costumbre de responsabilizarse de todo lo que ocurría hizo que pasase de ser víctima a sentirse culpable de la situación. Rápidamente, acudieron a su mente pensamientos del tipo: «No valgo nada», «Ni siquiera he sido capaz de darle un hijo a mi marido», «Es lógico que se haya hartado», «Me he quedado sin amistades», «Soy una pésima madre, una mala esposa, una amiga inconstante...».

Cuanto más se sumergía en esos pensamientos irracionales, más desesperada y triste se sentía; además, tenía un miedo enorme a que su marido la dejara. Para que nos hagamos una idea de hasta qué punto el miedo la podía bloquear, esa noche, cuando él llegó a casa, no pudo articular palabra; en ningún momento consiguió hablarle de lo que había descubierto.

En los días siguientes, sin ser muy consciente de ello, empezó su huida: trataba de esquivarlo, intentaba coincidir con él lo menos posible y evitaba la intimidad y las relaciones sexuales.

Al cabo de unas semanas la angustia la paralizaba y se había extendido a todas las áreas de su vida. Incluso sentía menos ganas de atender y cuidar a su hijo. Ya no disfrutaba estando a su lado y, poco a poco, dejó de tener iniciativas con relación al niño y a su educación.

Su cabeza no paraba de dar vueltas a la idea de ser una persona limitada, débil y cada día más insegura.

Al contrario de lo que siempre había sido habitual en ella, que era una persona alegre y muy sociable, empezó a notarse nerviosa cuando se encontraba en reuniones con amigos o familiares; incluso en algunas ocasiones no podía evitar que le temblase la voz. En su desesperación, pensó que la gente se estaría dando cuenta de su supuesta ineptitud y de su escaso valor como ser humano.

Poco a poco, comenzó a hablar menos, a salir menos, a esconderse más y a limitar su actividad en las principales áreas de su vida.

La situación no era sencilla. En su tratamiento y recuperación seguimos tres grandes principios:

1. Recuperar el objetivo: ¿para qué queremos sentirnos seguros?

Cuando Marta vino a nuestra consulta tenía claro cuál era su objetivo: volver a sentirse bien. Mientras nos contaba su historia, constantemente insistía en su necesidad de sentirse segura «como antes».

Le preguntamos si había hecho algo para conseguir recuperar esa seguridad, que ahora le resultaba tan lejana. Su respuesta fue tan lacónica como impactante: «Llorar, lo único que hago desde que me enteré de la infidelidad de mi marido es llorar amargamente».

A continuación, empezó a contarnos cómo había sido su vida hasta entonces. Su relato era la constatación de una existencia llena de esfuerzos titánicos, de horas de preocupación y agobio, de análisis minuciosos sobre los gestos y reacciones de los demás... Se había pasado la vida intentando agradar a los demás. Ahora mismo estaba perdida y su única meta residía en volver a sentirse segura.

Teníamos claro que si había recurrido a nosotros era porque, a pesar de todos sus esfuerzos, no había logrado su objetivo.

Por otra parte, mientras había intentado enfrentarse a esa situación que tanto la debilitaba, había optado por dejar de hacer las actividades que más le gustaban y que llenaban su vida de alegría.

Cuando por fin estuvo un poco más calmada, pudimos analizar con ella los hechos y sus consecuencias. Aunque le suponía un malestar enorme profundizar en sus heridas, llegamos a la conclusión de que muchas de las actividades que había relegado a un segundo plano tenían gran valor e importancia para ella.

Trabajamos profundamente para que se diera cuenta de que, al margen de la situación que vivía con su marido, al haber dejado de hacer sus rutinas, sus encuentros con sus amigas, todas las actividades que antes realizaba, su estado de ánimo había empeorado. Ahora para ella todo eran obligaciones, y al no llenarse con la energía y el cariño que le daban sus amigas y las personas que la querían, cada día se sentía más débil, más insegura, más apática y, lo que es peor, más desesperanzada.

En Marta se producía ese círculo vicioso en el que:

Una persona se siente insegura cuando piensa y actúa desde la inseguridad.

Durante el tratamiento, tuvimos muy claro cuál era el camino a seguir: teníamos que conseguir que Marta recuperara la confianza en sí misma, sintiera de nuevo ilusión por su vida y volviera a quererse y apreciarse como merecía. Para ello, vimos que debíamos empezar por «aclarar sus objetivos y establecer las principales metas».

Al final las cosas resultaron más fáciles de lo que Marta creía. Pero debemos describir con sumo detalle todos los pasos que podemos realizar para superar situaciones fuertes de inseguridad. La mayoría de las veces no será preciso ser tan exhaustivos y rigurosos, pero, por si acaso nuestros lectores tienen que enfrentarse en algún momento a situaciones especialmente difíciles, les proporcionamos toda la información al respecto.

Primer ejercicio práctico con Marta: aclarar objetivos y metas fundamentales

- 1 Lo primero que nos planteamos fue concretar los objetivos y las auténticas metas que debía alcanzar.
- / Después, nos propusimos constatar qué haría si conseguíamos que se sintiera segura.
- 1 Para facilitararlo, le pedimos que se imaginara a sí misma dentro de veinte años.
- 1 Tenía que visualizar cómo sería todo a su alrededor: su familia, sus relaciones con otras personas, su casa...
- 1 Debía recrear ese escenario sin restricciones y sin limitaciones, como si todo fuese posible y todo hubiese salido bien.

El objetivo es que la imagen que creara de su futuro la hiciera sentirse muy satisfecha.

Marta empezó a describirnos esa imagen. Para obtener la mayor información posible, le íbamos pidiendo detalles sobre los diferentes aspectos de su vida: relación con su familia, con sus amigos, principales ocupaciones, tiempo libre...

A continuación, describimos la técnica con detalle:

EJERCICIO I. ACLARAR OBJETIVOS Y METAS FUNDAMENTALES

1. Cerremos los ojos, respiremos hondo y relajémonos.
2. Imaginemos que estamos en algún lugar tranquilo donde podamos sentarnos cómodamente a pensar.
3. Supongamos que nos encontramos dentro de muchos años, en un futuro lejano, y que hemos vivido una vida muy satisfactoria.
4. Describamos desde esa perspectiva qué es lo que más nos ha gustado vivir o experimentar.
5. Anotémoslo en una hoja de papel.
6. Intentemos que la descripción sea lo más completa posible. Pensemos en las principales áreas: familia, salud, amigos, trabajo, educación de los hijos, actividades placenteras, dinero, ocio... Si consideramos que alguna de esas áreas no son relevantes en nuestra vida, no nos preocupemos, pues podemos dejarlas en blanco.
7. Leamos detenidamente lo que hemos escrito.
8. Tratemos de resumir en una frase, o a través de una idea breve, nuestros principales objetivos en cada una de esas áreas.
9. Intentemos escribirlos en positivo. Nos centraremos en lo que queremos conseguir, en cómo nos gustaría ser o comportarnos, no en lo que queremos evitar.
10. Por último, nos concentraremos en lo que hemos escrito y trataremos de establecer prioridades. Ordenaremos cada una de las ideas u objetivos que hemos descrito, de acuerdo con lo que consideremos más importante.

Tras analizar la información que habíamos obtenido con este ejercicio, observamos algunas conclusiones importantes:

1 Para empezar, la forma en la que Marta estaba viviendo su relación de pareja no era la que deseaba. Ella quería ser una persona fuerte y tener una relación mucho más equilibrada.

En el fondo ansiaba poder hablar con su marido, contarle cómo se había sentido cuando había descubierto su relación con otra mujer; quería tener fuerzas para decirle que no estaba de acuerdo con él cuando así fuera y, sobre todo, deseaba confiar de nuevo en él.

/ Vimos que valoraba mucho su antiguo trabajo, que le gustaba lo que hacía y se sentía muy competente en su desempeño. Sin embargo, lo había dejado cuando llegó el niño. En aquel momento, pensó que era prioritario, pero, sobre todo, lo hizo para evitar conflictos en su relación de pareja y poder dedicarse completamente a su familia.

Algo parecido le había ocurrido con sus amistades. Se había dicho a sí misma que nunca dejaría de ver a sus amigas y salir de vez en cuando con ellas. Siempre había valorado la amistad, había sido una buena amiga y se había sentido muy escuchada y entendida por ellas. No obstante, al haber priorizado su relación de pareja y su vida familiar de forma tan excluyente, había prescindido de todas sus relaciones personales.

/ También descubrimos que había tenido algunos hobbies e intereses ya casi olvidados, como bailar o aprender a pintar.

Seleccionar nuestras metas será el primer paso en la recuperación de nuestra seguridad.

Cuando reflexionamos sobre cuál es el propósito último de nuestra necesidad de confianza y seguridad, podemos encontrarnos con objetivos o metas que eran muy importantes, pero que hemos descuidado conscientemente, creyendo que era lo que más nos convenía.

Recuperar esas metas, actualizarlas, redefinirlas, e incluso elegir otras nuevas, constituye un paso imprescindible para poder recuperar nuestra seguridad.

2. Seamos realistas

Una vez concretadas las metas que nos servirían de guía en este proceso de reconstrucción, empezamos a corregir los «porqués». Lo primero que le mostramos a Marta fue algo que ya hemos mencionado en otros capítulos: su manera de interpretar la

realidad no era adecuada ni objetiva. Sus pensamientos, la forma en la que se hablaba a sí misma para decidir su comportamiento y analizar sus experiencias, lejos de ayudarla a conseguir sus objetivos, estaban alimentando y acrecentando su inseguridad.

Como es habitual, la primera tarea que le pedimos fue anotar en las hojas de registro de sus pensamientos todo aquello que pasara por su cabeza en las situaciones en que se sentía insegura. Su reacción fue clave para entender cómo se sentía, pues cuando le proporcionamos las hojas de registro y le explicamos cómo debía completarlas, empezó a mostrarse intranquila. De repente, observamos que estaba cabizbaja, se frotaba las manos, se removía en la silla, y notábamos que se dispersaba, que su cabeza se iba a otro sitio mientras hablábamos.

Decía que sí a todo lo que le sugeríamos, pero era evidente que no se encontraba cómoda. Le pedimos que nos dijera qué le ocurría y su respuesta fue clara: había pensado que no iba a ser capaz de hacer bien la tarea que le habíamos sugerido y rápidamente se había venido abajo. Su razonamiento había sido: «Si no soy capaz de hacer esto de manera correcta, no me podrán ayudar y me seguiré sintiendo insegura y mal».

Sus miedos nos sirvieron para que tuviéramos la oportunidad de mostrarle una de las principales claves de la inseguridad, que básicamente consiste en hacer predicciones injustificadas de sucesos desagradables.

Había dado por hecho que iba a fracasar y que, en consecuencia, le iban a ocurrir cosas negativas. Aprovechamos la ocasión para enseñarle a confrontar y cuestionar sus pensamientos. A continuación podemos ver algunos ejemplos.

Segundo ejercicio práctico con Marta

Le pedimos a nuestra amiga que analizara con nosotros los siguientes hechos:

- 1 ¿Cómo podía estar tan segura de que no iba a saber hacer lo que le pedíamos?
- 1 Adivinar el futuro es algo que de momento no está en nuestras manos, aunque con frecuencia nos olvidamos de esta limitación.
- 1 Si piensas con mucha fuerza que algo va a salir mal, estarás dando la orden a tu cerebro de que lo haga mal, y nuestro cerebro tiende a cumplir nuestras peticiones.
- 1 Las peticiones las formulamos a través de nuestros pensamientos. Si nuestros

pensamientos están llenos de miedo, esas órdenes son mucho más potentes y fácilmente alimentarán nuestra propia inseguridad.

No olvidemos que:

El pensamiento es nuestra principal herramienta para resolver problemas.

Nuestro pensamiento debe sernos útil, debe facilitarnos las cosas; en otras palabras, debe estar a nuestro servicio. Cuando esto no ocurre, cuando nuestros pensamientos no nos acercan a nuestros objetivos sino que nos alejan de ellos y además nos hacen sentirnos mal, entonces se convierten en el problema más urgente que hay que resolver, un lastre del que debemos deshacernos cuanto antes.

Afortunadamente, Marta pudo deducir una serie de conclusiones importantes a partir de las informaciones y reflexiones que habían ocasionado los ejercicios anteriores. Se dio cuenta de que su inseguridad y su actual estado de desesperanza provenían, en gran medida, de su deseo permanente de agradar a los demás, de hacer lo que su marido le pedía, de haber renunciado a la compañía de personas importantes en su vida, de haber dejado de realizar las actividades que la llenaban y la hacían sentirse bien...

Pero su inseguridad también se veía fomentada por esos pensamientos irracionales, tan alejados de la realidad, que le habían llegado a convencer de que valía poco, de que le había fallado a su marido, de que no había estado a la altura de las circunstancias, de que todo lo que ocurría era por su culpa...

Cuando pensamos así, cuando nos echamos todo sobre nuestras espaldas, cuando creemos que somos los responsables de todos los males, no importa lo que hagan los demás, pues siempre pensaremos que somos los culpables.

En realidad, nos dimos cuenta de que el marido de Marta vivía «muy bien» con esta forma de pensar de su mujer. En ningún momento había mostrado interés por cambiarla; al fin y al cabo, él siempre tenía la mejor parte.

Marta aprendió que sacar conclusiones nuevas y crear formas alternativas de pensar sobre las situaciones que nos generan inseguridad representa un medio excelente para objetivar nuestra realidad. Y podemos conseguirlo gracias a que nos hemos formulado las preguntas adecuadas en dichas situaciones.

De nuevo, para facilitarnos esta tarea, como ya hemos indicado en otros capítulos, podemos utilizar el siguiente registro.

La «prueba del algodón»: cómo confrontamos nuestros pensamientos

REGISTRO DE CONFRONTACIÓN

INSTRUCCIONES:

Cada vez que vivamos una situación con inseguridad, o sintamos niveles elevados de malestar, anotaremos:

A. La situación que lo provoca.

B. El pensamiento o pensamientos negativos que hacen que nos sintamos inseguros.

C. Posibles pensamientos alternativos. Preguntémonos por la utilidad de nuestro pensamiento inicial:

- ¿Me acerca a mis objetivos?
- ~Me hace sentir bien?
- Beneficia a alguien?

Revisemos los posibles errores que podríamos estar cometiendo.

Busquemos formas alternativas de pensar que sean más realistas, menos dramáticas y que hagan énfasis en nuestra capacidad para cambiar las cosas.

Repasemos lo escrito y evaluemos la utilidad del nuevo pensamiento. Si no nos resulta más útil que el inicial, ¡sigamos buscando! Recordemos que el pensamiento debe estar a nuestro servicio, y no al revés.

D. ¿Qué podríamos haber hecho en esa situación? Describamos posibles acciones que hemos omitido y que podrían haber contribuido de alguna manera a que consiguiéramos nuestros objetivos.

Nota: guardemos las respuestas; nos serán de utilidad más adelante.

Aunque al principio nos parezca un ejercicio pesado, la realidad es que escribir nuestras nuevas conclusiones tiene importantes ventajas:

- 1 En primer lugar, nos ayudará a centrarnos en la tarea sin dispersarnos y sin

dejarnos llevar por lo caótico e irracional del pensamiento negativo.

1 Por otra parte, nos permitirá evaluar nuestra propia evolución y constatar que nuestros pensamientos van haciéndose progresivamente más racionales. Este es uno de los aspectos más gratificantes, pues nos permite comprobar cómo avanzamos.

1 Por último, esos registros terminarán convirtiéndose en una fuente de inspiración, de manera que nuestros pensamientos alternativos acabarán sirviendo de guía para conseguir pensar e interpretar nuestras situaciones de manera más racional.

Gracias a esta metodología, un día, al igual que le sucedió a Marta, nos sorprenderemos pensando de una forma mucho más positiva y realista ante aquellas situaciones que durante tanto tiempo nos han hecho sufrir inútilmente.

3. El orden de los factores sí altera el producto (la seguridad como requisito para la acción)

Cuando nos sentimos inseguros, nos equivocaremos si pensamos que permaneciendo quietos, sin actuar, podremos conseguir que de repente un día nos llegue la seguridad.

Ese es un error que cometemos con mucha frecuencia. Lejos de actuar, nos paralizamos, nos acobardamos y terminamos creyendo que no hay nada que podamos hacer por nosotros mismos, salvo esperar a que llegue ese día.

Sin embargo, desde la psicología sabemos que tenemos que hacer justamente lo contrario. Tenemos que empezar a actuar, ponernos en marcha, dar al menos los primeros pasos para conseguir lo que buscamos y vencer nuestra inseguridad.

Si empezamos a actuar, aunque al principio nos suponga un gran esfuerzo, la seguridad acabará llegando a nuestras vidas.

La seguridad no llega sola, tenemos que salir en su busca.

El primer paso es el más difícil, pero también el más rentable.

Al principio, lo podremos hacer con timidez, con debilidad y poca consistencia. Pero si perseveramos, si nos mostramos firmes y nos convencemos de que podemos superar dificultades cada vez un poco mayores, nos sentiremos mejor (incluso aunque en estos primeros pasos aún experimentemos momentos y estados de inseguridad).

Cuando nos sentimos inseguros, recordemos que los niños son grandes maestros. A pesar de su corta edad, es fácil comprobar cómo nos ganan en perseverancia y, gracias a ello, consiguen objetivos que a nosotros, los adultos, se nos antojan imposibles.

La consecuencia es clara: si nos mostramos constantes, si somos capaces de persistir, llegará un momento en que la inseguridad tendrá un papel irrelevante en nuestro día a día.

Será entonces cuando habremos conseguido recuperar el control de nuestra vida. A partir de ahí, cada vez nos volcaremos más en hacer aquello que antes nos costaba un gran esfuerzo y que, sin embargo, ahora nos llena de seguridad y de satisfacción. Sabremos que hemos alcanzado la meta cuando dejemos de cuestionarnos sistemáticamente nuestra seguridad.

Obtendremos la confianza a través de nuestras acciones, de nuestros esfuerzos por superar nuestra inseguridad. Pero, llegados a este punto, quizás aún nos preguntemos: ¿cómo y por dónde debemos empezar?

Unas reflexiones acerca de la conquista de la seguridad

Reflexionemos sobre lo que ocurrió con Marta:

/ Cuando vino a vernos había reducido muchísimo su nivel de actividad: apenas salía con amigos, procuraba evitar los encuentros familiares y rechazaba las oportunidades de divertirse y sentirse mejor.

Se limitaba a cumplir con sus obligaciones, pasando lo más inadvertida posible.

1 Pero, para sentirse bien, Marta necesitaba actuar. Nos costó que se pusiera en marcha, pero lo hizo cuando trazamos conjuntamente con ella un plan.

A partir del ejercicio sobre «aclarar objetivos y metas generales», le pedimos que pensara en posibles acciones, siempre coherentes con cada uno de sus objetivos.

1 Le insistimos en que fuera lo más concreta posible y que no omitiera ninguna posibilidad, por difícil que a priori le pareciera. Ya teníamos la materia prima: una cantidad considerable de posibles opciones para que empezara a sentirse mejor.

Ahora había que darle forma. Le pedimos que evaluara cada una de las acciones de su lista, de acuerdo con el grado de inseguridad que experimentaría si tuviera

que llevarlas a cabo en ese preciso instante.

1 Cada una de esas acciones era una pequeña contribución a sus objetivos.

En ese momento, ya sí que estábamos preparados para empezar. Teníamos una cantidad enorme de oportunidades para hacer que Marta se sintiera más satisfecha con su vida. Además, podíamos ordenarlas en función de su grado de importancia y su nivel de dificultad.

EJERCICIO 2. CONCRETAR METAS EN ACCIONES

1. Recuperemos el trabajo que hicimos en el primer ejercicio. Leamos detenidamente lo que anotamos, tanto la descripción general como las frases o ideas concretas.
2. Recordemos lo que significaban en el momento en que las escribimos. Es posible que haya cambiado algo. Si es así, hagamos las modificaciones y matizaciones que consideremos necesarias.
3. Pensemos en posibles acciones que podrían facilitarnos la consecución de nuestros objetivos. No nos detengamos aún a evaluar si son fáciles o difíciles. Nos limitaremos a anotarlas. Cuantas más acciones imaginemos, mejor.
4. Recuperemos los registros de confrontación que elaboramos anteriormente y observemos las cosas que se quedaron por hacer.
5. Pensemos si podrían ser buenas candidatas a entrar en la lista. Tratemos de centrarnos en cómo conseguir nuestros objetivos en el momento actual. Revisemos de vez en cuando la lista: es probable que encontremos acciones compatibles y complementarias entre sí. Volvamos a editar la lista cuantas veces lo necesitemos.
6. Leamos detenidamente las acciones que hemos escrito, e imaginemos que tuviéramos que llevarlas a efecto en los próximos días.
7. Pensemos en cómo nos sentiríamos al realizarlas. Evaluemos el nivel de malestar o inseguridad que nos imaginamos que sentiríamos, en una escala de 0 a 10. Asignemos valores cercanos a 0 cuando las acciones sean fáciles o consideremos que no nos harían sentir apenas inseguridad. Por el contrario, asignemos valores cercanos a 10 cuando creamos que la acción sobre la que pensamos será extremadamente difícil o nos hará sentirnos muy inseguros.

Para que nos resulte más sencillo comprender este ejercicio, veamos cómo puntuó Marta algunas de las acciones de su lista:

1 Quedarme a hablar con otros padres al dejar al niño en el colegio: 4.

/ Buscar trabajo: 10.

1 Volver a coger el coche: 7.

/ Llamar a una amiga de la facultad: 5.

1 Llevar la contraria a mi marido: 6.

El último paso, como no podría ser de otra manera, consiste en empezar a actuar. Le sugerimos a Marta que eligiera algunas acciones con niveles de dificultad bajos y que no fueran especialmente importantes. Programamos con ella cuándo y cómo llevarlas a efecto. Debía tener claro que no iban a ser fáciles, que no podía pretender sentirse segura para realizarlas y que no era importante si resultaban bien o mal; sencillamente se trataba de emprenderlas.

Igualmente, concretamos con ella un plan para afrontar situaciones difíciles, con el que conseguiría tener un buen nivel de autocontrol emocional. Ahí trabajamos con ella algunas de las técnicas que ya hemos visto en capítulos anteriores: relajación, respiración profunda, visualización positiva...

Como no queríamos dejar ni un pequeño hueco a la inseguridad, para garantizarnos que durante las tareas programadas no aparecieran pensamientos irracionales o disfuncionales le pedimos que anotara sus predicciones; es decir, junto a cada tarea de las que habíamos programado, escribiría qué creía que podría ocurrir cuando llevara a efecto dichas acciones. De esta forma, podríamos anticiparnos a posibles distorsiones o errores graves en nuestros pensamientos y, lo que es más importante, ¡podríamos comprobar si sus predicciones se cumplían!

Como era de esperar, Marta comprobó que tenía una tendencia clara a pensar de forma muy negativa antes de enfrentarse a las situaciones. Igualmente, pudo constatar cómo, una vez que había realizado el ejercicio de intentar cambiar esos pensamientos, esa práctica reducía su inseguridad y hacía que se sintiera más motivada antes de enfrentarse a cada situación.

Por último, tras comparar sus predicciones con los resultados reales de sus acciones, pudo ver con claridad lo poco fiables que suelen ser nuestros pensamientos cuando nos sentimos mal.

EJERCICIO 3. EMPEZAR A ACTUAR

- A. Anotemos en la primera columna una descripción de la situación que hayamos elegido. Seamos precisos al describir nuestros comportamientos y lo que queremos hacer.
- B. Revisemos la lista que confeccionamos en el ejercicio 2: «Concretar metas en acciones». Indiquemos en la segunda columna el nivel de dificultad o inseguridad que asignamos a cada acción concreta.
- C. De acuerdo con la importancia que tienen, con relación a nuestros objetivos, y la dificultad de cada acción, establezcamos el orden en el que podríamos llevarlas a efecto.
- D. Imaginemos que estamos realizando cada una de las acciones que hemos anotado. Pensemos en cuál podría ser el resultado y qué consecuencias lograríamos. Anotémoslo en la columna correspondiente.
- E. Revisemos nuestras predicciones. Hagámoslo de acuerdo con lo planteado en el punto 2 (seamos realistas). Si creemos que en algún caso nuestras predicciones no eran realistas o racionales, pensemos en alternativas más útiles, que nos faciliten la acción y nos ayuden. Anotemos algunas ideas clave de esas alternativas en tarjetas, pues nos servirán como guías para conducir nuestro pensamiento mientras nos enfrentamos a las situaciones.
- F. Actuemos. Empecemos por aquellas acciones que hemos considerado más fáciles o por aquellas en las que estemos convencidos de que tendremos un buen resultado. Revisemos siempre nuestras predicciones y contestemos: ¿ocurrió lo que nos temíamos?

4. Cómo aunar fuerzas

Cuando la inseguridad se «cuela» en nuestras vidas, empieza a actuar como un virus destructivo, que afecta tanto a nuestros pensamientos como a nuestros comportamientos.

Como ya hemos indicado, al principio la inseguridad suele estar restringida a uno o varios aspectos concretos de nuestra vida. Sin embargo, a medida que nuestro comportamiento y nuestro pensamiento se van infectando de ese incómodo virus, lo habitual es que la inseguridad se generalice a otras muchas áreas.

[Cuando la gente viene a la consulta suele describirnos síntomas como problemas de timidez o sumisión en las relaciones sociales, problemas de rendimiento e ineficiencia en el trabajo...*](#)

Si la inseguridad se ha mantenido un tiempo suficiente, es probable que necesitemos trabajar determinados aspectos de nuestro comportamiento para conseguir sentirnos bien. Algunos de los más importantes serán:

1 Afrontar críticas y definir mejor nuestros límites en las relaciones personales.

1 Resolver problemas y tomar decisiones.

1 Controlar nuestros pensamientos y nuestras preocupaciones.

1 Desdramatizar, desinhibirse y tomarse la vida con más humor.

En el caso de Marta tuvimos que hacer un importante trabajo de pareja. Su relación estaba muy deteriorada, existía desconfianza, falta de comunicación, disfunciones sexuales..., y se había generado una relación poco equilibrada, en la que ella salía claramente perjudicada.

Curiosamente, y no por casualidad, su marido había aprendido a ser siempre el primero, a vivir con una serie de privilegios que Marta había ido tolerando durante toda su relación conyugal. Fue necesario enseñarles a equilibrar la balanza; es decir, a que hubiera un intercambio más equitativo entre lo que cada uno aportaba y recibía en la relación.

Sobre su forma de comunicarse, ambos tuvieron que aprender y respetar ciertas normas. Marta tuvo que ejercitarse en ser más asertiva, más segura, y defender con convicción sus creencias; en pedir de forma clara y directa lo que necesitaba o lo que deseaba; en expresar con firmeza y seguridad sus opiniones, sobre todo cuando no estaba de acuerdo con su marido.

Él tuvo que hacer un grandísimo esfuerzo por volver a descubrir a su mujer, especialmente ciertos aspectos de ella a los que había dejado de atender, como sus necesidades, sus objetivos... Tuvo que aprender a empatizar, ponerse en el lugar de Marta, prestarle atención, reconocer e interpretar de manera correcta las emociones y los estados afectivos de su mujer y escuchar activamente lo que ella tenía que decirle. En definitiva, tuvo que aprender a amarla bien.

5. Cómo alcanzar el último reto

El último obstáculo en el camino hacia nuestra seguridad es nuestra incapacidad para soportar la incertidumbre. Está en la naturaleza de los seres humanos la necesidad de tener cierta sensación de control sobre su entorno.

A menudo escuchamos, en personas que están esperando recibir una noticia importante (como, por ejemplo, la respuesta a una solicitud de empleo o un diagnóstico médico), frases como: «Que me digan lo peor, ¡pero que me lo digan ya!». Es decir, en ocasiones parece que preferimos tener la certeza inmediata de malas noticias, antes que la incertidumbre prolongada en el tiempo.

La gran noticia es que:

Podemos elegir vivir con esperanza, aunque para ello tengamos que convivir con la incertidumbre más tiempo del que nos gustaría.

Afortunadamente la esperanza y el optimismo nos permiten abrir nuevas posibilidades de acción y, lo que es más importante, actuar de acuerdo con nuestros propósitos y metas. Por el contrario, cuando actuamos sin esperanza, cuando no somos capaces de convivir pacíficamente con la incertidumbre, nuestra reacción estará condicionada por la forma en la que se vayan desarrollando esos acontecimientos externos que apenas controlamos.

Cuando nos sentimos inseguros es porque asumimos que, en cierta medida, nuestro valor como personas está condicionado por algún criterio externo; por ejemplo, la aprobación de los demás, o las circunstancias en que nos hallamos... En esas condiciones, la incertidumbre se convierte en una fuente constante de inseguridad.

Saber que hemos superado ese condicionamiento nos permite recuperar las llaves de nuestro bienestar y de nuestra independencia emocional.

La vida de las personas que dependen de un criterio externo a ellas es una tragedia, pues se convierte en una fuente de inestabilidad e inseguridad permanentes.

Una última reflexión: desde el momento en que superamos la primera infancia, la etapa de bebés, somos nosotros los únicos que estamos siempre a nuestro lado. Nadie como uno mismo conoce sus limitaciones y sus capacidades, sus pensamientos y sus emociones, los condicionantes de su vida y cómo le ha afectado toda su historia personal. Pero, por muy difícil que haya sido nuestra vida, recordemos que:

Si dejamos que otros sean nuestros jueces, nos sentiremos más inseguros y más vulnerables.

Además, nuestra interpretación y la de los demás pueden ser muy distintas ante los mismos acontecimientos, como de hecho sucede con frecuencia. Por ejemplo, en el caso de Marta, cuando le preguntamos a su marido sobre la importancia de su relación con su

compañera de trabajo, con la que mantenía esos mensajes tan subidos de tono, comentó, literalmente: «Nada serio». Y a juzgar por la forma en que se empleó para salvar su matrimonio, y por el gran esfuerzo que hizo en seguir todas las pautas y los pasos que fuimos trabajando, parecía verdad que esa relación no tenía para él demasiada importancia; de hecho, cortó cualquier contacto con esta persona en cuanto su mujer se lo pidió. Pero Marta lo pasó muy mal cuando se enteró. De repente, sin buscarlo, tuvo que abordar un proceso durísimo, en el que debió tomar decisiones importantes que, en gran medida, cambiaron su vida.

Finalmente, cuando vio la reacción de su marido, cuando por primera vez sintió que era él quien estaba inseguro, quien sufría tanto ante la posibilidad de perderla, decidió dar una oportunidad a la relación.

Lo pensó mucho, pero lo vio claro cuando analizó los hechos desde la racionalidad y el control de sus emociones negativas, cuando evaluó cómo había sido el pasado junto a su marido, cómo él, ahora, se estaba dejando la vida por recuperarla, cómo estaban logrando superar las dificultades presentes, cómo había mejorado la comunicación y el trato entre ellos..., y se dio cuenta de que, por fin, se sentía mucho más segura, con la autoestima más alta y la confianza suficiente como para apostar por el futuro sin miedo.

La realidad actual es que ambos están muy contentos, pero incluso aunque la situación cambiase, lo importante es que Marta tendría la fuerza, el coraje, la valentía y la seguridad para reaccionar bien, sin hundirse. Además, algo que nunca podría reprocharse es que lo había intentado con todas sus fuerzas. En consecuencia, aun en el peor de los escenarios futuros, volvería a sentirse tranquila y en paz consigo misma.

Capítulo 6

LA PARADA DE PENSAMIENTO: VACIAR LA MENTE

La parada de pensamiento es una de las técnicas más eficaces que podemos utilizar. Como su propio nombre indica, nos ayuda a detener un pensamiento que nos está preocupando, que nos obsesiona y provoca malestar, y nos permite ocupar la mente con pensamientos relajantes, neutros o, incluso, estimulantes.

Constantemente, los psicólogos vemos a personas que nos dicen que no saben «desconectarse», que son prisioneras de sus preocupaciones y que no consiguen dejar su mente en blanco. La realidad es que no se trata tanto de dejar nuestra mente en blanco - de hecho, a los occidentales nos cuesta mucho hacerlo-, sino de eliminar los pensamientos que nos preocupan. A continuación, según nos sintamos, nos dedicaremos a tranquilizarnos, centrándonos en otros pensamientos, o dirigiremos nuestra atención hacia actividades que debemos hacer, o que nos conviene realizar, bien para ser más productivos, por ejemplo, en nuestro trabajo, bien para mejorar nuestro estado de ánimo.

[Como ya explicábamos en La inutilidad del sufrimiento,*](#) cuando nos sentimos mal, con frecuencia necesitamos «liberar» nuestro sistema nervioso autónomo, para volver a recuperar el control de nuestras emociones.

Pero para que podamos llenar nuestra vida de lo que realmente es importante, primero tenemos que aprender a vaciarla de aquello que nos sobra y que dificulta el cambio. Además de frenar o interrumpir los pensamientos negativos, también tenemos que saber pasar página en las circunstancias dolorosas.

Ya hemos comentado que, cuando vivimos situaciones difíciles, es importante aprender de ellas, para crecer y hacernos más fuertes a partir de lo que hemos experimentado, pero también resulta fundamental saber vaciar la mente para que puedan entrar pensamientos positivos, vivencias y emociones agradables.

El verdadero desarrollo de la inteligencia emocional no funciona como en la película Matrix, donde nos tomamos una pastilla y entramos en una «nueva realidad». Como hemos visto en este libro, solo conseguimos desarrollar la inteligencia emocional trabajando mucho, perseverando en el esfuerzo y creyendo en nosotros mismos.

Ya sabemos que somos autores de nuestra vida y, por tanto, podemos modificarla. En gran medida, ¡en eso consiste el arte de vivir, en ser responsables de nuestra felicidad! Hemos visto que nuestra fuerza es inmensa: nos podemos rehacer, reconstruir, redescubrir, repensarnos a nosotros mismos... En definitiva, podemos conseguir la paz y el bienestar emocional que buscamos.

William James dijo que «ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto». Su afirmación tiene mucho sentido, pues el arte de parar y calmar nuestra mente constituye una de las habilidades que más serenidad y tranquilidad nos pueden proporcionar. Por el contrario, como muchos de nuestros lectores habrán experimentado más de una vez:

Las personas que no saben controlar sus pensamientos vivirán con sufrimiento.

Llegados a este punto, quizás algunos se pregunten si, de verdad, es posible parar el pensamiento y tranquilizarnos cuando estamos agobiados. La respuesta no admite dudas: sí que es posible, y, además, podemos aprender cómo hacerlo.

Un sencillo ejemplo nos ayudará a verlo con claridad. Imaginémonos en el autobús una mañana, camino del trabajo, ensimismados en nuestros pensamientos: lo que vamos a cocinar para la cena o la ropa nueva que hay que comprar a los niños porque han crecido más. De repente, y sin previo aviso, el vehículo frena bruscamente. ¿Qué pensamos que sucederá? Desde luego, lo menos probable es que continuemos pensando en nuestro menú o repasando el armario de nuestros hijos. Con toda seguridad, nos centraremos en tratar de averiguar qué ha provocado el frenazo que nos ha asustado, y solo tras unos momentos, en los que comprobaremos que todo vuelve a la normalidad y nuestro autobús circula correctamente, retomaremos nuestra línea de pensamiento. Esto demuestra que, sin pretenderlo, hemos sabido cortar o parar el pensamiento; primero, para ver qué es lo que había provocado el frenazo y, después, para volver a centrarnos en lo que estábamos pensando.

Por eso podemos afirmar, sin miedo a equivocarnos, que el pensamiento se puede cortar. ¡Si, es posible! Y es maravilloso.

Nuestro cerebro es como un «músculo»; solo necesitamos entrenamiento para conseguir controlarlo.

Como indicábamos al principio de este capítulo, la parada de pensamiento es la técnica que nos va a permitir cortar los pensamientos molestos o desagradables. Precisamente por eso, cuando ya lo consigamos con facilidad, y dominemos esta técnica, ¡nos parecerá casi mágica la forma en que podemos controlar nuestra mente!

¿Para qué sirve la parada de pensamiento?

Aunque seguramente ya lo intuimos, algunas de las situaciones en las que puede resultar de gran utilidad la detención del pensamiento son las siguientes:

- 1 Cuando nuestra mente está muy inquieta y nos acosan los pensamientos negativos y desagradables, y nos invade un profundo malestar. En esos casos, es nuestra «mente» la que nos domina, en lugar de ser nosotros los que la controlamos a ella. En ese estado de ánimo, nos resulta imposible ver la realidad de manera racional y serena.
- / Cuando estamos preocupados por cosas que escapan a nuestro control y seguimos pensando en ellas, y lo único que conseguimos es angustiarnos; además, no resolvemos nada, con lo que nuestra vida cotidiana se ve alterada.
- 1 En aquellas ocasiones en las que, a pesar de querer controlar nuestra conducta, no paramos de pensar en ello, de tal forma que nos descontrolamos aún más (por ejemplo, cuando queremos ponernos a régimen pero el hecho de pensar en no comer dulces incrementa nuestras ganas de devorarlos).

En definitiva:

La parada de pensamiento nos será muy útil cuando queramos aumentar nuestra felicidad y reducir nuestro nivel de estrés.

A estas alturas ya sabemos que, para conseguirlo, necesitaremos controlar los pensamientos negativos y desagradables.

El caso de Carmen nos ayudará a ver la utilidad de esta técnica.

El caso de Carmen. El miedo irracional al pensar que puede perder a su marido

Carmen es una mujer de 53 años. Se siente muy feliz con la vida que ha logrado organizar. Le gusta mucho el pueblo en el que vive con su familia. Se trata de la localidad en la que se ha criado y en la que mantiene una excelente relación con la gente.

Está casada desde hace treinta años con su marido, Josevi, con el que se siente feliz y en buena armonía. Tienen dos hijos, todavía adolescentes, Bárbara y Carlos, que viven con ellos. Disfrutan de una convivencia agradable, pues han aprendido a resolver las dificultades de esta etapa tan difícil que atraviesan los hijos.

Al analizar el caso con Carmen, vimos que su tiempo libre lo compartía con su familia y sus amigos.

Carmen se considera una privilegiada, ya que cada día puede disfrutar de todos los placeres de la vida, es decir, su familia, sus amigos, sus aficiones y su trabajo. Pero reciente mente se ha producido un hecho relevante. Tienen un negocio familiar, de transporte de mercancías, que llevan su marido y su cuñado. Como el negocio marcha bien, han decidido ampliarlo, por lo que han pasado de realizar transportes solo de rango comarcal, a moverse por todo el territorio nacional. Esto supone que si antes Josevi siempre dormía en casa, ahora tendrá que pasar algunas noches fuera del hogar.

Nuestro análisis demostró que este acontecimiento cambió la vida de Carmen, pues despertó todos sus miedos e inseguridades. A nivel racional, sabía que su relación con Josevi había sido construida con mucho amor; igualmente, era consciente de que su marido la adoraba y que podía confiar en él. Pero, a pesar de todo, las noches que Josevi no dormía en casa se veía prisionera de pensamientos como: «tY si encuentra a una mujer más atractiva que yo, se enamora y me deja?», «tY si se deja seducir por otra mujer?».

Cuando estaba tranquila y pensaba racionalmente, veía que esos pensamientos eran absurdos e irracionales, ya que era consciente de la estabilidad y profundidad de su relación, pero, en cuanto se sentía un poco insegura, no podía evitar que le vinieran a la cabeza y, por más que lo intentaba, no conseguía expulsarlos de su mente, lo que la llenaba de angustia y malestar. Como era consciente de que estos pensamientos no eran realistas, decidió que necesitaba ayuda psicológica para aprender a eliminarlos, recuperar la calma y volver a disfrutar de la vida como antes.

En este caso, para ayudarla en su objetivo, decidimos ofrecerle herramientas que le permitieran controlar su mente y recuperar la felicidad; por ello la entrenamos en la parada de pensamiento y en técnicas de distracción.

Aunque al principio Carmen pensó que le iba a suponer mucho esfuerzo conseguir parar su pensamiento, lo cierto es que lo logró pronto. Con gran perseverancia, consiguió dominar los pensamientos y con ello recuperar la calma.

Las técnicas de distracción que utilizamos implicaban, básicamente, pensar en su vida y repetirse a sí misma pensamientos como: «Hemos construido una relación sólida y fuerte», o «Son miedos irracionales a los que no tengo que hacer caso».

A veces, cuando ya creía que había conseguido dominar sus incertidumbres, de pronto se volvía a sorprender dándole vueltas al mismo tema: «tY si alguien va a cazarle?», «tY si esa noche se siente solo y busca compañía?».

Carmen sintió mucho miedo ante lo que ella llamaba recaídas. Afortunadamente, comprendió que nuestra mente pelea mucho y, antes de dar algo por zanjado, lo prueba una y otra vez, para convencerse de que de verdad lo tenemos controlado y que esos pensamientos ya no nos causan dolor.

Es importante señalar que, en las primeras fases, después de cortar los pensamientos que nos perturban, no debemos tratar de razonar de forma inmediata, pues nos costaría mucho y, con frecuencia, volveríamos a recaer. Es mucho más eficaz, en esos momentos, distraer nuestra mente, para recuperar el control emocional.

Cuando lo hemos conseguido bastantes veces es cuando alcanzamos la tranquilidad y la seguridad que nos permiten afrontar la realidad de forma racional.

Cuando hemos conseguido vencer nuestros miedos es cuando podemos razonar con nuestros pensamientos.

Carmen supo que había alcanzado su objetivo cuando la preocupación dio paso al sentido del humor.

Cómo conseguir la detención del pensamiento

Es difícil parar el pensamiento, pero, con entrenamiento, resulta posible.

Si utilizamos como ejemplo el entrenamiento de una destreza deportiva, entenderemos muy bien cómo se puede desarrollar y adquirir una habilidad. Posteriormente, lo extrapolaremos a la parada de pensamiento.

Imaginemos que entramos en un equipo de baloncesto sin haber practicado nunca antes este deporte. Pensemos también que nos inscribimos en el equipo un jueves y que esa misma semana hay un partido de baloncesto que nos toca jugar. Seguramente, pondremos la mejor intención y la mayor voluntad en jugar bien, pero si tiramos a encestar por primera vez y no entra la pelota, ¿la conclusión que sacaremos es que jamás seremos capaces de meter canasta? ¡No! Pensaremos que necesitamos entrenar más y que era esperable no marcar al primer intento. Nuestro entrenador nos hará seguir un programa de entrenamiento para que aprendamos a encestar. Esta práctica, por supuesto, implicará diferentes niveles de dificultad, como, por ejemplo, los siguientes:

- 1 El primer nivel podría ser que tirásemos todos los días a canasta desde una distancia de cinco metros, durante quince minutos. Lo normal es que los primeros días no metamos casi ninguna canasta (en el mejor de los casos, dos de

cuarenta intentos), así que no pensaremos: «¡Qué inútil, no soy capaz!». Y cuanto más practiquemos, más habilidad iremos consiguiendo. Después de un mes de entrenamiento, seguro que ya encesta mos quince de cuarenta intentos. Es entonces, en el momento en que el entrenador ve que hemos adquirido una cierta habilidad, cuando pasaremos al siguiente nivel de aprendizaje.

1 El segundo nivel de aprendizaje podría desarrollarse conjuntamente con los compañeros del equipo, cuando quizá tiraríamos a canasta uno detrás de otro. Probablemente, estos tiros serán cada vez más rápidos para hacerlo más difícil. Un buen entrenador solo pasará al siguiente escalón de entrenamiento cuando vea que hemos adquirido este punto de habilidad.

1 En un posible tercer nivel de aprendizaje, el entrenador nos haría jugar unos minutos en partidos en los que la dificultad sea mínima, para que pongamos la habilidad en práctica en el contexto natural, y así, poco a poco, la vayamos generalizando.

No nacemos con habilidades, pero las adquiriremos si dedicamos el suficiente tiempo y entrenamiento.

Algo similar nos sucede con la parada de pensamiento. Como en el ejemplo anterior, tenemos que diseñar las circunstancias que nos permitan entrenar la habilidad de parar el pensamiento, y, así, con perseverancia y esfuerzo, adquiriremos la destreza que buscamos.

Es verdad que hay personas que son capaces de parar el pensamiento sin entrenamiento guiado, de la misma forma que hay personas que saben ser hábiles socialmente porque su desarrollo personal se lo ha permitido. Por el contrario, otras necesitarán hacer cursos de comunicación o asertividad para desenvolverse mejor en el contexto social.

El entrenamiento de la habilidad pasará por tres fases progresivas: primero, entrenaremos con pensamientos neutros; en segundo lugar, con pensamientos agradables, y en tercer y último lugar, con los pensamientos negativos que aparezcan en nuestra vida cotidiana.

Llamamos pensamiento neutro al que no genera emociones negativas ni positivas. Es más fácil de detener que los pensamientos negativos, puesto que no está cargado emocionalmente.

En este nivel abordaremos dos objetivos de aprendizaje. En primer lugar, y como

primera pauta de entrenamiento, tenemos que escoger una «orden», como, por ejemplo, «basta ya». Denominaremos «orden» a una palabra o acción que consiga el efecto de cortar el pensamiento.

Para parar el pensamiento se pueden utilizar órdenes o procedimientos diversos, como:

1 Palabras como «stop», «basta», «ya», «vale», «para», «no».

1 También podemos evocar el nombre de una persona que para nosotros sea importante, como, por ejemplo, nuestra abuela o nuestro padre. De igual manera, sirven personajes de ficción, como un superhéroe o un personaje histórico que sea especial para nosotros.

/ Otra opción es colocarnos una goma elástica en la muñeca para que, cuando aparezca el pensamiento negativo, tiremos de ella y la soltemos.

/ Podemos apretar ambas manos con mucha fuerza.

1 Efectuar un movimiento de los ojos hacia arriba, manteniendo la cabeza fija y tratando de girarlos al máximo.

De los distintos procedimientos y órdenes para parar el pensamiento que hemos visto, podremos escoger uno o una combinación de los mismos. Lo mejor es experimentar con todos para ver cuál nos resulta más cómodo o más útil. A continuación conviene que, una vez que hayamos elegido uno, practiquemos siempre con él, para facilitar que se afiance el aprendizaje y se automatice la estrategia. Por ejemplo, si escojo la orden «basta» para cortar el pensamiento, en adelante la utilizaré siempre, para que llegue a conseguir el efecto buscado.

¡El entrenamiento es la clave para el éxito! Recordemos el ejemplo del baloncesto.

Ejercicio práctico

Un buen ejercicio es ponernos a leer un libro y, cada renglón o renglón y medio (es necesario estar absortos en lo que estamos leyendo), provocaremos la interrupción de la lectura con nuestra orden; de esta forma, adquiriremos paulatinamente la habilidad de cortar el pensamiento. No nos desmoralicemos si no lo conseguimos enseguida, pues es normal que cueste al principio. Recordemos que para adquirir un hábito se necesitan muchos ensayos.

Si no nos sentimos cómodos con el ejercicio anterior, podemos centrarnos en otros pensamientos neutros. Por ejemplo, al viajar en el metro, observar la ropa que lleva la gente, describir sus características físicas, pensar en la película que hemos visto ayer...

Como hemos dicho, para conseguir calmar nuestra mente tenemos que practicar mucho y ser perseverantes y pacientes. La práctica es importante, pero también lo es la supervisión para ver si avanzamos o si surgen dificultades. Esta supervisión la podemos realizar con un sencillo autorregistro como el que mostramos a continuación.

DÍA	HORA	ORDEN	GRADO DE EFICACIA (0-10)

El autorregistro que proponemos tiene varias funciones. En primer lugar, al experimentar con distintas órdenes veremos con cuál nos encontramos más cómodos. Esa constatación la trasladaremos al registro. En segundo lugar, el registro nos ayudará a verificar los avances que vayamos consiguiendo. Observar nuestros progresos a medida que van pasando los días de entrenamiento aumentará la motivación para continuar con la práctica.

Igual que el progreso de un jugador de baloncesto puede contabilizarse por el número de canastas que mete en relación con los lanzamientos que hace, es importante tener alguna medida que nos permita saber si vamos ganando en eficacia a la hora de aplicar la parada de pensamiento. Una escala subjetiva de 0 a 10 puede ser una buena opción. El 0 reflejaría aquellas ocasiones en las que no logramos parar de pensar y no logramos ningún control sobre nuestro pensamiento, y el 10 recogería el extremo opuesto, cuando interrumpimos radical y completamente lo que estamos pensando.

Conviene que organicemos nuestro tiempo de tal forma que dediquemos a diario unos quince minutos para entrenar la habilidad. Recordemos que la práctica mantenida y

constante representa el factor fundamental para aprender. Ya comentábamos que ¡cuando tengamos adquirida la habilidad nos parecerá increíble poder parar el pensamiento en el momento en que lo deseemos!

Volviendo a nuestra amiga, Carmen eligió como procedimiento para parar el pensamiento la combinación de la orden «basta ya» y la acción de mirar con los ojos hacia arriba. Eligió, además, un libro que le gustaba mucho, para que la lectura la absorbiera. Entrenaba por la mañana, que era cuando se encontraba más fuerte.

Lo fundamental es que perseveró y, aunque tuvo los lógicos altibajos, lo consiguió.

Cuando en los ensayos logremos parar el pensamiento con una eficacia de 8-9 puntos durante cuatro o cinco días seguidos, podremos decir que hemos dominado la parada de los pensamientos neutros. En ese punto, estaremos listos para pasar al siguiente nivel de entrenamiento: la detención de los pensamientos agradables.

Si hemos aprendido a manejar y detener los pensamientos neutros, enhorabuena: ya hemos superado el primer escalón de aprendizaje y, sobre todo, ¡hemos comprobado que es posible cortar el pensamiento! A continuación pasaremos al siguiente nivel de dificultad para que después, cuando debamos aplicar la técnica en la vida cotidiana, nos resulte más fácil.

Empezaremos por confeccionar listas de pensamientos agradables, que luego utilizaremos para continuar entrenando la parada de pensamiento. En consecuencia, vamos a sustituir el libro por pensamientos agradables. Como estos pensamientos generan una emoción agradable, nos resultará más difícil cortarlos.

Por ejemplo, cuando estamos con un estado de ánimo bajo, nos cuesta encontrar momentos agradables de nuestra vida, porque se nos activan más rápidamente los recuerdos negativos. Vamos a proporcionar algunas pistas que nos pueden servir para elaborar la lista de pensamientos agradables. En este punto, podremos utilizar:

1 Nuestras películas o series preferidas.

1 Documentales.

1 Partidos de fútbol o de otros deportes.

1 Nuestros libros preferidos.

Acontecimientos vitales con los que hayamos disfrutado.

1 Vacaciones.

1 Cumpleaños (nuestros o de amigos o familiares).

1 Viajes.

1 Fiestas de final de curso.

1 Aniversarios.

Momentos gratificantes con amigos, familia, pareja, a solas ...

Conviene que hagamos una lista con un mínimo de diez pensamientos agradables, que nos servirán para nuestro entrenamiento posterior. Aquí también tendremos que organizar nuestro tiempo para dedicar quince minutos todos los días de la semana para practicar. ¡Recordemos que cuanto más entrenemos, más rápidamente adquiriremos la habilidad de cortar el pensamiento!

Cuando lleguemos a una puntuación de 8 o 9 de eficacia, estaremos preparados para pasar al siguiente nivel. Es importante que no nos saltemos ningún nivel de aprendizaje para garantizarnos la adquisición consistente del procedimiento.

En el caso de Carmen, como era una gran lectora, construyó su listado con sus libros preferidos y con recuerdos de momentos especiales con sus amigos y su familia. Este nivel de aprendizaje ya le costó más esfuerzo y tiempo; es lógico, porque los aprendizajes nunca son linealmente ascendentes; hay momentos en que nos estabilizamos, pero, si perseveramos, veremos cómo conseguimos avanzar.

Llegados a este punto, nos queda ya solo pasar al último nivel de entrenamiento, donde aplicaremos la parada de pensamiento en nuestra vida cotidiana.

Como hemos comprobado, aprender a detener un pensamiento lleva su tiempo. Los pasos anteriores nos han hecho más hábiles para cortar el pensamiento, pero ahora nos queda la prueba más difícil, que también resulta más impactante cuando la conseguimos: generalizar el aprendizaje a la vida cotidiana, para conseguir parar los pensamientos negativos.

Ahora podremos preguntarnos: ¿cuándo utilizar la estrategia? Conviene que sepamos que siempre se utiliza en combinación con otra herramienta, como, por ejemplo, la respiración, un programa de actividades placenteras...

El mejor momento es aquel en el que aparece el pensamiento negativo. Aunque costará, será más fácil parar el pensamiento en el momento de su aparición que cuando llevemos una hora dándole vueltas. Posteriormente, cuando estemos más tranquilos, será

cuando podremos racionalizar o atribuirle un significado a la experiencia.

También es muy importante utilizar la técnica en momentos de máximo malestar, ya que ahí nos resultará muy difícil racionalizar.

Primero, tendremos que calmar la mente y serenarnos, para poder racionalizar y ver qué significado o aprendizaje obtenemos de ese momento de malestar. Como siempre, esta herramienta la compaginaremos con el resto de las habilidades que describimos en este libro.

Por último, no olvidemos que la primera vez que paremos el pensamiento negativo este aparecerá de nuevo. No nos preo cupemos por ello: es lo esperable. Debemos interrumpirlo tantas veces como aparezca para debilitarlo y generar un nuevo hábito de pensamiento.

Cuanto más practiquemos la técnica, menos aparecerán los pensamientos desagradables; de tal forma que, poco a poco, dejarán de representar un problema.

Carmen no paró de realizar los ejercicios hasta que consiguió su objetivo: no preocuparse innecesariamente y disfrutar de Josevi, de sus hijos y de su vida diaria.

El arte de calmar la mente requiere constancia y perseverancia. Serdn necesarias muchas repeticiones para que lleguemos a automatizar los nuevos aprendizajes.

Son numerosos los personajes ilustres y sabios que nos han ofrecido sus enseñanzas sobre las virtudes de la constancia y la perseverancia. Por ejemplo, Francisco de Asís nos decía: «Empieza haciendo lo necesario; luego, aquello que sea posible, y acabarás haciendo lo imposible». En la misma línea, Gary Placer señalaba: «Es curioso, pero cuanto más practico, más suerte tengo». Y Ovidio remachaba: «No hay nada tan poderoso como el hábito».

Capítulo 7

EL EJERCICIO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN

Nuestra vida depende de nuestros hábitos. Trabajarlos será un requisito indispensable si queremos gozar de una buena salud física y emocional.

Todos somos conscientes de la importancia de hacer ejercicio, alimentarnos de forma saludable, dormir las horas necesarias, no ingerir sustancias nocivas para la salud... Pero es posible que no tengamos tan asumido que también existen buenos hábitos psicológicos: saber controlarnos emocionalmente, poseer seguridad y confianza en nosotros mismos, ser flexibles, tolerantes, empáticos, con buen sentido del humor, asertivos, con habilidades para relacionarnos con los demás...

Vamos a abordar de manera fundamental dos hábitos que algunos podrían considerar meramente físicos y otros, por el contrario, situarían en el ámbito emocional. Se trata de los hábitos concernientes a la alimentación y al ejercicio físico. Su práctica adecuada facilitará el autocuidado que necesitamos.

Trabajar para adquirir los hábitos que nos ayuden a controlar nuestras emociones será lo que nos permita vivir con serenidad y tranquilidad.

Cómo conseguir desarrollar un buen hábito de ejercicio físico

Salvo que seamos deportistas y tengamos integrado en nuestra vida el ejercicio como una actividad placentera, lo más seguro es que el deporte, para nosotros, sea sinónimo de: «Lo he intentado varias veces, pero siempre lo termino dejando».

En estos casos, podemos plantearnos cómo conseguir que nuestros buenos propósitos se conviertan en acciones. Sin duda, nos vendrá muy bien, para empezar, convencernos de los beneficios que nos aporta el ejercicio físico. Tenerlos presentes nos ayudará a vencer la pereza cuando llegue el momento de practicarlo.

Mencionaremos, en primer lugar, y para aumentar la motivación, las ventajas y aspectos positivos que aporta a nuestro organismo el ejercicio físico. Posteriormente, veremos cómo podemos adquirir el hábito.

Los principales beneficios son:

- 1 Protege el organismo: fortalece el sistema inmunológico (moviliza nuestras propias defensas naturales) y ayuda a prevenir la hipertensión o los infartos de miocardio.
- 1 Incrementa el bienestar psicológico: hay muchos estudios que demuestran que practicar ejercicio físico representa la mejor medicina para elevar nuestro estado de ánimo.
- 1 Mejora nuestra autoestima y la seguridad en nosotros mismos.
- 1 Estimula la energía que necesita el cuerpo para que funcionen todos sus órganos: aumentando el ejercicio también activaremos nuestro metabolismo basal y podremos bajar de peso, si lo deseamos, con mayor facilidad; además, con el paso de los años, va disminuyendo la masa muscular, a la par que se produce un incremento de la grasa corporal, que se puede contrarrestar con el ejercicio físico y una correcta alimentación.
- 1 Aumenta la belleza corporal.
- 1 El ejercicio no solo ayuda a reducir el peso, sino también a mantenerlo reducido a lo largo del tiempo. Hay estudios que demuestran que aquellas personas que combinan el ejercicio físico con hábitos de alimentación saludables pierden peso y mantienen mejor dicha pérdida, al contrario de lo que les ocurre a quienes simplemente siguen una dieta.

Ahora veremos cómo adquirir el hábito de practicar ejercicio físico. Normalmente, cuando nos hablan de deporte, ¿qué es lo primero que pensamos? La respuesta a esta pregunta nos dará una buena noción de cómo vivimos el ejercicio físico. Si nos ha suscitado una sensación agradable, nuestra probabilidad de practicarlo es muy elevada. Si una actividad nos produce placer, es muy probable que volvamos a repetirla. Este será el principio que guíe nuestro aprendizaje si queremos que el deporte forme parte de nuestra vida.

Pero si la respuesta asociada al ejercicio físico es desagradable o nos suscita emociones negativas, como agotamiento, tedio, fatiga..., si nos vienen a la memoria programas de ejercicio que hemos abandonado en dos días y no nos atrae el deporte, lo primero que conviene hacer es dejar de considerarlo como una obligación e intentar verlo como una oportunidad.

No resulta sencillo adquirir un hábito nuevo, como tampoco es fácil modificar los que ya tenemos. Para conseguirlo, una vez que lo hemos decidido, nos ayudará:

1 Que sea agradable y

1 que su práctica se vaya incrementando progresivamente.

Veremos a continuación el caso de Ernesto, para apreciar cómo aprendió a incorporar en su vida el ejercicio físico de manera habitual.

El caso de Ernesto. Alcanzar el hábito del ejercicio físico

Ernesto tiene 58 años y es padre de familia. Tanto su mujer, Laura, como él llevan una vida sedentaria. A sus dos hijos, Julián y Claudia, les gustan más los juegos de salón que los que suponen algún tipo de actividad física.

Ernesto trabaja como director en una empresa farmacéutica y, al disponer de plaza de garaje, va al trabajo en coche, por lo que no realiza prácticamente ninguna actividad física. Ni en su tiempo libre ni en el trabajo tiene necesidad de moverse.

Nuestro amigo está muy satisfecho con su vida.

No obstante, Ernesto ha venido a la consulta porque hace seis meses tuvo un infarto de miocardio y su médico le recomendó, para su rehabilitación, que anduviese diariamente una hora. Lo había intentado por muchas vías: apeló a su fuerza de voluntad, tratando de comenzar con las caminatas, diciéndose: «Hoy es el día en que empiezo a cambiar mis hábitos»; se apuntó a un gimnasio, pero como para él el deporte es una actividad sumamente desagradable, todos sus intentos fracasaron.

Había venido a la consulta empujado por su situación, pero, en lo más profundo de su ser, tenía pocas esperanzas de que pudiera conseguir algo.

Muchas veces vemos situaciones parecidas en las que las personas acuden al psicólogo como última alternativa, pero, con frecuencia, lo hacen más por la presión de la familia y para quedarse tranquilas que porque confíen en que puedan alcanzar sus objetivos.

Necesitábamos motivar a Ernesto desde el principio, así que trabajamos con una doble estrategia:

1 Elegir una actividad agradable (o la menos desagradable) para él.

/ Empezar «muy poco a poco».

Lo primero que hicimos fue buscar una actividad no demasiado desagradable, para que pudiera incorporarla fácilmente a su rutina diaria. Vimos que una de las actividades

que Ernesto veía viable era andar, pero para que le resultara gratificante el trayecto debía ser muy corto. Como ya hemos explicado, cuando estamos abordando el aprendizaje de un nuevo hábito lo importante es que la actividad sea agradable. La duración o la intensidad de esta no resultan relevantes al principio.

Como nuestro objetivo terapéutico era que Ernesto llegase a andar una hora al día, empezamos pidiéndole que caminase cinco minutos diarios (algo que para él no suponía un esfuerzo excesivo). Una vez que se hubiera «habituado», aumentaríamos el tiempo de manera paulatina.

Recordemos que aprendemos en función de las consecuencias de nuestra conducta, por lo que si hacemos algo que nos resulta agradable, las probabilidades de habituación, y en consecuencia de que el hecho se repita, se incrementan. De acuerdo con este principio, Ernesto llegará, finalmente, a acostumbrarse a caminar una hora diaria.

Curiosamente, al principio de nuestro entrenamiento, Ernesto se quejaba de que cinco minutos no era nada en comparación con la hora que le exigía el médico. Sonreímos ante su demanda y le explicamos que no se impacientara, que seguro que llegaría a caminar el tiempo «recetado»; lo importante era que comenzase a andar todos los días a la misma hora unos cinco minutos y que disfrutara del paseo. Para propiciar ese disfrute, le sugerimos que fuera acompañado de su mujer o que escuchase la radio mientras caminaba.

También le explicamos que cuando este primer objetivo no le costara esfuerzo, aumentaríamos el tiempo de paseo en cinco minutos más.

Lo que utilizamos para adquirir un nuevo hábito fue la técnica del moldeamiento, que, básicamente, consiste en empezar con submetas que sean agradables. Una vez conseguida esa submeta, vamos aumentando el tiempo hasta conseguir el objetivo final.

Para lograrlo en este caso también nos apoyamos en la técnica del programa de actividades placenteras. El principio es claro: si después de poner en práctica una conducta determinada hacemos algo que resulta gratificante, elevamos la probabilidad de repetir esa conducta.

En consecuencia, acordamos con Ernesto que todos los días, después de trabajar, cuando llegara a casa -en lugar de tomarse un vino antes de cenar y hablar con su mujer de la jornada laboral, lo cual era habitual-, fuera a dar un paseo con su mujer, o bien que hiciese cualquier recado doméstico andando, y luego, al llegar a casa, charlase con su mujer mientras bebía un pequeño vaso de vino.

Los fines de semana siempre salían a tomar el aperitivo, por lo que propusimos que

fueran andando, ya que la distancia desde su casa hasta la zona de los bares era de poco más de cinco minutos a pie.

Estos «premios» incrementaban su motivación por cumplir con la prescripción de su facultativo.

Finalmente, siguiendo estas pautas, fue aumentando de manera paulatina el tiempo de ejercicio hasta llegar a una hora. Desde luego no fue un camino de rosas, pero tampoco le resultó tan complicado como pensaba.

Otro elemento muy motivador es que la persona va visualizando sus avances. Ernesto veía cómo alcanzaba esas metas pequeñas pero importantes (cinco, diez, quince, veinte... minutos de paseo), y eso hacía que cada día se felicitase a sí mismo por haber logrado el objetivo que se había propuesto.

Si nos encontramos en una situación parecida, nos vendrá muy bien recordar las pautas básicas para adquirir un nuevo hábito de actividad física.

Pautas básicas para adquirir nuevos hábitos

- 1 La primera regla para adquirir un hábito consiste en introducir una actividad física que sea agradable, gratificante o muy poco costosa. No empecemos con algo que nos agote, ya que lo abandonaremos rápidamente.
- 1 Debemos ir aumentando la duración de la actividad física de manera gradual. Los hábitos se forman lentamente; lo importante es que lo hagamos de forma progresiva.
- 1 Tenemos que incluirlo en nuestra rutina diaria, ya que es la manera más eficaz de garantizar que se incorpore de forma duradera y constante.

Cuando estamos iniciando una nueva actividad, es importante que nos propongamos al principio objetivos que sean razonables, cómodos y, sobre todo, agradables.

- 1 Conviene también que nos elogiemos por los cambios graduales que vayamos consiguiendo; de esta forma superaremos nuestras ideas negativas sobre nosotros mismos. Recordemos que el objetivo que nos estamos planteando representa un cambio de vida y, sobre todo, un esfuerzo, por lo que conviene que tengamos preparados pensamientos alentadores como: «Muy bien, te costó, pero lo

conseguiste», «Vas bien encaminado», «Lo lograste»...

Por último, aunque no por ello menos importante, la actividad física en compañía suele ser más agradable, nos facilita su realización y eleva nuestra motivación para emprenderla.

Pero si hablamos de hábitos saludables, los mejores complementos del ejercicio físico serán una alimentación sana y un estado emocional positivo.

Los principios de una alimentación sana y equilibrada

Hay muchas opiniones sobre qué dietas son más eficaces para perder peso. No vamos a tratar este tema, porque lo que nos parece más importante es exponer las bases y los principios de una alimentación saludable. Para ello, la comunidad científica acepta que una dieta satisfactoria debe cumplir las siguientes condiciones:

- 1 La cantidad total de alimentos o, más exactamente, su contenido en energía (calorías), debe ser suficiente como para mantener constante el peso corporal. Es decir, se trata de obtener la energía necesaria para que las tres funciones (metabolismo basal, actividad física y renovación del organismo) se desarrollen de manera adecuada.

La dieta ha de ser variada y, según los expertos, deben estar presentes en ella alimentos representativos de los seis grupos alimenticios, para que no falte ningún tipo de nutriente:

- Grupo 1: leche y derivados, huevos.
- Grupo 2: carnes, aves, pescado.
- Grupo 3: grasas y aceites.
- Grupo 4: cereales, leguminosas, patatas, azúcar.
- Grupo 5: hortalizas y verduras.
- Grupo 6 frutas.

Es necesario consumir alimentos de los seis grupos para incorporar, de esta manera, todos los nutrientes.

El aporte calórico debe estar en función de nuestra edad y de nuestro nivel de

actividad física. Vamos a comentar detenidamente por qué es importante cumplir estas dos condiciones. El cuerpo humano necesita energía y nutrientes de los alimentos que ingiere para realizar tres procesos básicos:

- Obtener energía para el mantenimiento del organismo y sus funciones (por ejemplo, conservar una temperatura constante).
- Suministrar los materiales necesarios para la generación de las estructuras corporales, para su renovación y reparación.
- Suministrar las sustancias necesarias para la regulación de las reacciones bioquímicas del cuerpo (metabolismo basal).

La alimentación suministra energía para estos procesos, pero, además, es fundamental que se componga de unos nutrientes determinados. Los nutrientes que necesita obtener del exterior el organismo son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y elementos inorgánicos o minerales.

Los hidratos de carbono y las grasas son las principales fuentes energéticas. Necesitamos incorporar un 50 por ciento de hidratos de carbono y un 35 por ciento de grasas. Estas, además de la función energética, aportan los ácidos grasos esenciales que requiere el organismo para su correcto funcionamiento y que son necesarios para que se absorban las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

Las proteínas tienen que constituir entre el 10 y el 15 por ciento de nuestra dieta. Su función es facilitar los elementos de construcción del organismo (tejido muscular, por ejemplo). Se dividen en aminoácidos, tanto de origen vegetal como de origen animal. El cuerpo necesita proteínas del exterior, es decir, de la alimentación, porque no puede sintetizar estos aminoácidos por sí mismo.

Para que la dieta sea adecuada y completa, es necesario consumir carne, pescado..., porque, además de aminoácidos, estos alimentos tienen otros nutrientes que no se encuentran en las plantas, como la vitamina B 12.

Hay que tomar en consideración que se destruyen y se regeneran diariamente entre 200 y 300 gramos de músculo, por lo que se necesitan proteínas externas al organismo para reconstruirlos.

El resto de la dieta está formada por vitaminas y elementos inorgánicos o minerales. Sus funciones son facilitar las reacciones metabólicas, formar parte de los líquidos del organismo y actuar como material de construcción de diversas estructuras orgánicas.

Algunos de los minerales que necesita el organismo del exterior son calcio y flúor (útiles en la reconstrucción de los huesos y dientes), hierro, magnesio, sodio, yodo, cinc...

Las vitaminas se dividen en hidrosolubles (solubles en agua) y liposolubles (solubles en grasa). Para poder sintetizar las vitaminas liposolubles son necesarias las grasas. Sin ellas, dicho proceso no sería posible.

Nos encontramos, por tanto, con que ningún alimento tiene, por sí solo, todos los nutrientes que necesita el organismo:

- 1 Los cereales contienen un alto porcentaje de hidratos de carbono, pero tienen menos proteínas, pocas grasas, y no tienen vitamina A, sino tiamina, vitaminas B1, B2, niacina, vitamina C y hierro.
- 1 El grupo de las carnes, en cambio, es rico en proteínas (contienen aminoácidos esenciales que no tienen los vegetales), tiamina, vitaminas B1, B2, hierro, niacina, pero es bajo en grasas y no tiene hidratos de carbono ni vitamina C. Para obtener grasas es necesario incorporar alimentos del grupo de grasas y aceites.
- 1 Por su parte, el grupo de hortalizas, verduras y frutas nos suministra minerales, vitaminas e hidratos de carbono.

En resumen, puesto que no hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo, tenemos que llevar una dieta variada que satisfaga todas nuestras necesidades nutricionales. Ello, además, nos resultará más agradable y hará que disfrutemos más de las comidas.

CONTRIBUCIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS AL CONTENIDO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES ESENCIALES DEL MODELO DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS (GRUPOS 1, 2, 3, 4, 5, 6)

GRUPO DE ALIMENTOS	1	2	3	4	5	6
ENERGÍA	10	7	23	55	2	3
PROTEÍNAS	18	26	-	50	3	3
GRASAS	16	12	67	5	-	-
HIDRATOS DE CARBONO	4	-	-	88	2	6
CALCIO	62	3	-	22	8	5
HIERRO	7	9	-	69	11	4
VITAMINA A	17	2	10	-	65	6
TIAMINA	13	7	-	60	13	7
RIBOFLAVINA	43	16	-	24	13	4
NIACINA	14	30	-	46	7	3
VITAMINA C	3	-	-	35	35	27

Esta tabla muestra el papel de cada uno de los grupos de alimentos en el suministro de energía y nutrientes, expresado en tantos por ciento del suministro total correspondiente.

Grupo 1: leche y derivados, huevos. Grupo 2: carnes, aves, pescado. Grupo 3: grasas y aceites. Grupo 4: cereales, leguminosas, patatas, azúcar. Grupo 5: hortalizas y verduras. Grupo 6. frutas.

Fuente: F. Grande Covián, Nutrición y salud, Temas de Hoy, Madrid, 1988.

A modo de ejemplo ilustrativo, vamos a tratar de exponer un caso muy común que se produce en la consulta sobre cómo cambiar los hábitos alimenticios.

El caso de Beatriz. Conseguir hábitos alimenticios sanos

Beatriz tenía 33 años cuando vino a la consulta. Acababa de tener una decepción

amorosa seis meses antes y, desde esa fecha, había engordado once kilos. No tenía ganas de nada, no había superado la ruptura de su pareja y estaba enfrentada al mundo. No salía con los amigos, no iba al gimnasio, no se cuidaba...

De sus actividades cotidianas, la única que mantenía era ir al trabajo. En la oficina se pasaba hasta once horas diarias; no tenía prisa por volver a casa, pues sabía que, en cuanto llegara, se pondría a comer de forma compulsiva.

Vino a la consulta con la única petición de querer perder peso: «Lo demás no me importa, ya he renunciado a encontrar un hombre inteligente y sensible».

Cuando vimos a Beatriz el primer día, su imagen y su expresión eran el vivo reflejo de una persona cansada, derrotada, deprimida, sin ánimo, sin fuerza y sin esperanza de volver a ilusionarse en su vida.

Se sentía muy incómoda físicamente. El aumento tan rápido de peso le provocaba una insatisfacción enorme y un malestar muy profundo. Como no le servía su ropa habitual, su aspecto presentaba una imagen poco cuidada. Había adoptado una indumentaria «fija»: pantalones grandes, chaquetas y blusas amplias. Su pelo necesitaba un buen corte y su cara reflejaba desolación y tristeza.

Cuando estás ante una joven de 33 años y al mirar sus ojos solo ves un cansancio infinito y una falta de luz, más propia de otras edades, sabes que te encuentras ante una persona muy hundida.

Desde el primer momento, estaba claro que no era un caso fácil. Beatriz solo quería perder peso de forma rápida. Había estado con una endocrino los dos últimos meses, y aunque al menos no había aumentado de peso de la forma en que lo venía haciendo, había abandonado el tratamiento porque, según ella, le producía una insatisfacción enorme y, además, «porque lo único que me falta es que encima alguien me mire mal y me regañe cada quince días por no haber seguido la dieta».

En realidad, Beatriz había venido muy obligada. Su mejor amiga nos conocía y se había encargado de traerla, pero había tenido que prometerle que no la forzaría a venir de nuevo si, en esa primera sesión, no se quedaba convencida de que la podíamos ayudar de verdad.

Durante los sesenta minutos de consulta, Beatriz no dejó de mirar con cara de resignación; le costaba responder a las preguntas y su lenguaje no verbal transmitía este mensaje: «Estoy aquí por obligación, pero sé que no hay solución para mí; intento ser educada, pero no se esfuerce mucho, pues yo he dado ya esta batalla por perdida».

En un momento determinado, dejé de escribir, me incorporé sobre mi lado de la mesa, y, con una sonrisa llena de comprensión y cercanía, le dije: «Me alegro mucho de que estés aquí. Sé que piensas que no te podemos ayudar, que no vamos a ser capaces de comprender tu tragedia, que nos quedaremos en los aspectos más externos y superficiales, que para nosotros serás una paciente sin importancia, que te pondremos un tratamiento estándar y que si no respondes serás la responsable del fracaso; afortunadamente, no será así: estás hoy aquí, y no es por casualidad. El aumento de peso es una consecuencia de tu insatisfacción, de tu angustia, de esa decepción tan profunda que te ha borrado la sonrisa, que te llena de desesperanza y te obliga a realizar un esfuerzo sobrehumano para poder levantarte cada mañana. Estás desfondada, sin fuerzas y sin ilusiones, pero, tú lo sabes, eres una persona con fuerza, con coraje, con una sensibilidad que no todo el mundo es capaz de apreciar, pero que no merece que la tiremos a la basura solo porque alguien no supo quererte. Beatriz, vamos a ayudarte porque lo necesitas, porque es nuestra profesión, porque sabemos cómo conseguirlo y porque tienes una inteligencia que, en cuanto consigamos ponerla a trabajar a tu favor, te permitirá recuperar de nuevo tu sonrisa, tu alegría y tus ganas de vivir. Entiendo perfectamente que tengas la tentación de abandonar, de no seguir luchando, de no continuar sufriendo; solo te pido un mes, un mes para que te demuestres a ti misma cómo puedes salir de este hoyo en que te encuentras. Veo que siempre has sido una persona generosa, date a ti misma la oportunidad que necesitas y no te defraudarás».

Nuestra buena amiga decidió empezar a quererse y regalarse ese mes para empezar a recuperar el control de su vida.

Le pedimos que hiciera registros cada vez que se sintiera mal, pero también siempre que comiese algo o tuviese la tentación de hacerlo. Igualmente, necesitábamos comprobar qué ocurría por las noches, cuando no lograba dormir y se levantaba una y otra vez y asaltaba la nevera; qué pasaba esos largos fines de semana en que se encerraba en su casa y no salía desde el viernes por la noche hasta el lunes por la mañana...

Dentro del programa de tratamiento, no empezamos por el tema de la comida; esa era una de las consecuencias más visibles del estado de angustia en que vivía desde que había sufrido esa decepción afectiva tan terrible para ella. Nuestro primer objetivo era que controlase su estado emocional, que pudiera «cortar» los pensamientos que la hundían y le provocaban una tristeza infinita, que fuese capaz de empezar a abrirse de nuevo al mundo, de salir con sus amigos, de disfrutar de su ocio, del deporte..., en definitiva, de su vida.

Trabajamos con ella las primeras semanas con la «parada» y la confrontación de sus pensamientos, con «autoinstrucciones» positivas, con un programa de «actividades placenteras»..., hasta que, finalmente, cuando ya había recuperado el control de sus

emociones, empezamos a trabajar los hábitos de ejercicio físico (que había perdido) y los de una alimentación y nutrición saludables.

Cada semana confeccionábamos todos los menús que tomaría los siguientes siete días, y trabajamos en el establecimiento de hábitos como:

1 Realizar cinco comidas al día.

1 Abandonar cualquier actividad mientras comía: no ver la televisión, ni escuchar la radio, ni leer... Debía poner toda su atención en lo que estaba haciendo; además lo haría lentamente, masticando muy despacio y saboreando la comida.

1 Lavarse los dientes inmediatamente, una vez terminada cada ingesta, para evitar la tentación de seguir comiendo.

Prescindir de todos los dulces, de la bollería, de los alimentos precocinados... Hacer las comidas con ingredientes naturales.

Beber entre comida y comida, al menos, dos vasos de agua.

1 Dar un paseo de veinte minutos al mediodía, después de comer, con una compañera del trabajo.

Empezar a ir al gimnasio tres días a la semana (antes del primer mes) y practicar senderismo uno de cada dos sábados.

1 Salir de nuevo con sus amigos. Al principio le costó mucho, pero pronto comenzó a pasárselo bien con ellos.

Aproximadamente a los dos meses y medio, superó la fase crítica, y transcurridas catorce semanas volvió a ser la persona alegre, divertida, sociable y luchadora que todos recordaban.

Por supuesto, recuperó su peso «normal» y perdió esos kilos tan ajenos a su figura y a sus costumbres (pero que simbolizaban el dolor, la tristeza y la desesperanza que se habían adueñado de ella en la fase de debilidad y fragilidad que había atravesado).

Al final Beatriz nos dijo un día: «Lo malo no eran los kilos de más; lo peor era que había perdido la ilusión y las ganas de vivir».

Nuestra amiga consiguió liberarse de ese «lastre» que tiraba de ella hacia lo más profundo de un pozo sin fondo cuando decidió darse una oportunidad, cuando aceptó el consejo de su amiga y colaboró en el tratamiento que diseñamos para que recuperase

esas ganas de vivir que tanto necesitaba sentir de nuevo.

Difícilmente podemos conseguir recuperar o establecer hábitos nuevos de alimentación, deporte..., si antes no hemos logrado que la persona vuelva a quererse de nuevo, al menos lo suficiente como para darse una oportunidad.

Lo físico y lo emocional están íntimamente ligados; a veces empezaremos por uno u otro, pero normalmente van tan unidos que los trabajaremos de forma simultánea.

En cualquier caso, para los que estén interesados en saber cómo alcanzar buenos hábitos de alimentación, facilitamos la siguiente guía.

Normas para cuidar la nutrición

Para que nuestra nutrición sea la adecuada y consigamos los hábitos de alimentación que buscamos, resultará fundamental observar las siguientes normas:

1 Distribuir la ingesta en cinco comidas diarias. Entre comida y comida no tienen que pasar más de tres o cuatro horas.

1 Comer, cuando sea posible, en el mismo lugar de la casa, para tener asociada la comida a ese ambiente.

Comer siempre a las mismas horas.

1 No realizar otras actividades cuando estemos comiendo, ya que no disfrutaremos tanto de la comida y, además, tomaremos más cantidad y más rápidamente.

Planificar lo que comeremos durante la semana, para así garantizar que se ingieren todos los nutrientes.

1 No picar entre horas. Un truco que puede resultar útil es preparar la comida con el estómago lleno.

Hacer la compra con una lista que refleje aquello que realmente se necesita. No seguir esta directriz puede conllevar que compremos muchas cosas que no necesitamos, muchos más alimentos precocinados o hipercalóricos y más cantidades de comida.

/ Dedicar al menos treinta minutos para las comidas principales. Es importante comer despacio, tanto para disfrutar de la comida como para que el organismo asimile mejor todos los nutrientes.

Comer en platos pequeños y nunca directamente de las fuentes (pues de esa manera se ingiere más cantidad).

Acostumbrarse a dejar algo de comida en el plato, para aprender a parar de comer por señales fisiológicas y no por señales visuales.

1 Levantarse de la mesa y lavarse los dientes nada más terminar de comer; eso ayudará a evitar seguir comiendo.

Finalmente, recordemos que tan importante como cuidar la alimentación es practicar ejercicio físico, para garantizarnos una vida más saludable y feliz.

Capítulo 8

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Cómo aprender a cuidar de nosotros mismos

Una de las estrategias más eficaces para aumentar la felicidad es aprender a cuidarnos y a querernos.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, del conjunto de características personales, psicológicas y sociales que configuran nuestra personalidad.

Podemos aprender a mejorar y desarrollar nuestra autoestima.

La manera en que interpretamos los acontecimientos depende de cómo hemos vivido nuestra vida. Nuestra existencia es un proceso continuo de aprendizaje. Nuestras experiencias nos permiten aprender a relacionarnos, a compartir, a jugar, a crear, a estar alegres, a disfrutar...

Los psicólogos sabemos que también podemos aprender a partir de las consecuencias que siguen a nuestras conductas. Por ejemplo, si al actuar de una determinada manera obtenemos resultados agradables, lo normal es que, en circunstancias parecidas, intentemos volver a comportarnos de la misma forma, para obtener idénticos resultados. Si tengo que hacer una presentación o dar una conferencia, y la última vez que lo hice me salió muy bien porque había preparado unas diapositivas muy claras y muy impactantes para el auditorio, lo más probable es que cuando tenga que volver a dar esa misma conferencia utilice las mismas diapositivas.

Por el contrario, si debido a nuestro comportamiento obtenemos consecuencias desagradables o aversivas, y no alcanzamos los resultados deseados, cundirán en nosotros el desánimo y la falta de autoconfianza. Cuando obtenemos resultados negativos nuestra autoestima tiende a resentirse, salvo en aquellas personas que tengan una gran confianza en sí mismas.

En cualquier caso, tenemos una buena autoestima cuando hemos aprendido a querernos y respetarnos.

Pero debemos tener cuidado y no confundir algunos conceptos clave. Una explicación muy generalizada, pero errónea, es invertir el orden en el que suceden las

cosas. Por ejemplo, se dice que si una persona tiene una alta autoestima va a lograr éxito; sin embargo, en la mayoría de los casos será el resultado de nuestra conducta lo que hará que tengamos o no confianza en nosotros mismos y en el desempeño de una tarea.

Esa falsa creencia, si se aplica en terapia, desembocaría en fracaso. Muchas personas nos piden que aumentemos primero su autoestima, como por arte de magia, para poder enfrentarse a sus miedos y superar así sus inseguridades. Sin embargo, nuestra intervención se realizará en sentido contrario; de forma prioritaria entrenaremos a la persona para que pueda realizar actividades con éxito y, poco a poco, irá cogiendo más confianza y aumentando su autoestima.

Cuando nos preguntan si es posible ser felices ante una situación adversa, la respuesta es afirmativa. Una de las herramientas más eficaces de las que disponemos los psicólogos para mejorar el estado de ánimo es lo que denominamos un programa de actividades placenteras. Consiste, básicamente, en elevar el número de actividades placenteras que realicemos. La consecuencia será que mejorará nuestro estado de ánimo y nos sentiremos más a gusto con nosotros mismos.

Pero entendemos muy bien que algunas personas se puedan llevar las manos a la cabeza y piensen que, cuando se sufre una situación adversa, lo último que les apetece es emprender actividades placenteras, teniendo en cuenta lo que les acaba de pasar; incluso pueden pensar que sería una frivolidad.

No obstante, en cuanto lo analicemos un poco nos daremos cuenta de que las cosas no son ni blancas ni negras. Por ejemplo, ante situaciones muy adversas, podemos sentirnos bien al ayudar a otra persona. Esto es algo que siempre está a nuestro alcance y que nos puede enriquecer y llenarnos de satisfacción. El amor, la generosidad, la solidaridad, la cooperación y la confianza no son recursos escasos.

Además de todas las definiciones que hemos ofrecido sobre la felicidad en el primer capítulo, también podemos decir que la felicidad es el placer de vivir disfrutando de lo que hacemos cada día, en cada instante, sabiendo que la vida tiene una dirección y un sentido.

A través del caso de Elena, vamos a intentar poner de manifiesto cómo podemos recuperar la ilusión y volver a disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece.

El caso de Elena. Volver a disfrutar de la vida

Elena es lo que podríamos considerar una mujer ejemplar: gran conversadora, sensible, cariñosa, divertida, leal, buena persona, amable, noble y servicial. Es viuda

desde hace muchos años. Sacó adelante a sus tres hijos, gracias a la fortaleza y la tenacidad que la caracterizan.

Disfrutó enormemente de la infancia de sus hijos, pero estos ahora, ya mayores, han abandonado la casa familiar para hacer su vida con sus respectivas parejas. Además, desde hace unos meses, Elena se ha jubilado. Había dedicado toda su vida a una pequeña tienda de deportes, donde atendía con eficacia y amabilidad a su clientela. Estaba muy acostumbrada a estar rodeada de gente. Sus habilidades sociales y su excelente conversación hacían que en la tienda los clientes dilataran siempre la visita para disfrutar de su compañía.

Elena era feliz, ya que disfrutaba muchísimo de su vida. Para ella era un placer trabajar cara al público, y, además, sentía auténtica adoración por sus hijos. Nuestra amiga no entendía por qué, de pronto, con el cese de su trabajo y el «éxodo» de sus hijos, se encontraba tan triste y sin ganas de hacer nada.

Cuando empezamos a trabajar con Elena, le hicimos ver que antes su vida estaba llena de actividades placenteras, pues ella disfrutaba mucho tanto con el trabajo en la tienda de deportes como realizando todas las tareas domésticas para sus hijos. No es difícil imaginar que, al sentirse tan feliz con esa vida plena de actividades, cuando se jubiló y dejó de desarrollarlas debió de sufrir una tristeza tan profunda como prolongada.

Trabajamos con Elena para que disfrutara al máximo con sus hijos e intentase llenar todos sus huecos. En este sentido, ahora tenía la gran oportunidad de hacer todas aquellas cosas que antes le habían resultado imposibles porque su vida estaba volcada en los demás. Por fin, podía llenar su ocio con actividades gratificantes y podía disponer de su propio tiempo. Se había ganado ese derecho, pero Elena lo interpretaba como que había llegado el momento de la soledad y, por ende, de la infelicidad. No le apetecía salir de casa, y cuanto más se encerraba, más triste se sentía.

Afortunadamente, era una persona con mucho coraje y pronto aprendió que podía disfrutar de nuevas cosas en la vida. Con esa capacidad tan maravillosa que tenía de cuidar a los demás, Elena empezó a colaborar en una ONG para ayudar a niños discapacitados; además, se apuntó a otras actividades grupales, como visitar museos y exposiciones y hacer senderismo. De esta forma, conoció a nuevos amigos.

También volvió a dedicar parte de su tiempo a sus hijos. Disfrutó tanto con su compañía como ayudándolos en diversos quehaceres: preparando comidas familiares, eligiendo muebles para sus casas, yendo de compras con ellos...

Poco a poco, fue llenando su vida de actividades y, de esa manera, recuperó la alegría que la caracterizaba.

Es verdad que al principio nos costó mucho que accediera a ponerse «en marcha», ya que su estado de ánimo estaba muy bajo y, en esos momentos, pasar a la acción le suponía un esfuerzo enorme.

Sin duda, lo que siempre le había resultado más estimulante era estar con sus hijos, por eso empezamos por ahí y organizamos las actividades en torno a ellos. Tuvo algunos altibajos, pero llegó un momento en que su vida estaba de nuevo llena de acciones y repleta de emociones.

Cuando uno está muy triste, al principio supone un gran esfuerzo hacer cualquier cosa; por eso hay que empezar por pequeñas tareas, para pasar, después, a realizar actividades que nos traigan nuevas satisfacciones.

Pautas a seguir para implantar un programa de actividades placenteras

Para facilitar el aprendizaje de este recurso, vamos a explicar, paso a paso, cómo implantamos un programa de actividades placenteras en la consulta:

1. Primer paso: elaborar un listado de actividades placenteras

Para ello, por un lado, tendremos que pensar en todas las actividades que hemos realizado durante nuestra vida y que nos han hecho sentir bien, aunque ahora ya no nos resulten tan gratificantes (ya explicaremos, más adelante, que ese placer perdido se puede recuperar).

Por otra parte, es importante experimentar con nuevas actividades. Es el momento de elegir aquellas acciones para las que no hemos encontrado tiempo a lo largo de nuestra vida. En otras ocasiones, simplemente podemos probar: hay determinadas actividades que, en un principio, pensamos que no son de nuestro agrado pero que, al experimentarlas, encontramos en ellas una fuente de alegría y bienestar. ¡Animémonos a experimentar! ¡Nos podemos encontrar con una sorpresa muy gratificante!

A continuación vamos a facilitar un listado de actividades placenteras. Lo importante es que las clasifiquemos en función de la satisfacción que cada actividad nos proporciona; incluso podemos clasificar también aquellas que no hemos realizado nunca y que ahora podríamos tener la oportunidad de experimentar.

En esta lista se incluyen también actividades que no son satisfactorias para nosotros y que nos restan felicidad. ¡Si las eliminamos de nuestra vida, resultará más fácil ser feliz!

El listado propuesto está basado en el cuestionario de Lewinson y nos puede servir como fuente de ideas:

1. Ir al campo
2. Hablar de deportes
3. Hacer contribuciones a obras caritativas, o a otros grupos
4. Conocer a alguien nuevo del mismo sexo
5. Hacer exámenes cuando esté bien preparado
6. Ir a un concierto de música
7. Jugar al billar
8. Planificar excursiones o vacaciones
9. Comprarme cosas
10. Ira la playa
11. Hacer trabajos artísticos (pintura, escultura, dibujo, cine...)
12. Escalar o practicar montañismo
13. Leer las Escrituras u otros libros sagrados
14. Reordenar o redecorar mi habitación o casa
15. Estar desnudo
16. Asistir a acontecimientos deportivos
17. Leer un libro, revista o artículo de «hágalo usted mismo»
18. Ir a las carreras (de caballos, de coches, regatas...)
19. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro
20. Ir a un bar, taberna, club...
21. Asistir a conferencias

22. Conducir
23. Respirar aire puro
24. Componer o hacer arreglos musicales
25. Hablar claramente
26. Practicar la navegación (de canoa, motor, vela...)
27. Complacer a mis padres
28. Restaurar antigüedades, retocar los muebles...
29. Ver la televisión
30. Hablar conmigo mismo
31. Hacer camping
32. Participar en causas políticas
33. Trabajar con máquinas (coches, bicicletas, motocicletas...)
34. Pensar en algo bueno para el futuro
35. Jugar a las cartas
36. Reír
37. Resolver un problema, acertijo, crucigrama...
38. Asistir a bodas, bautizos, comuniones...
39. Afeitarme
40. Almorzar con amigos o socios
41. Jugar al tenis
42. Ducharme
43. Conducir distancias largas
44. Trabajar la madera, carpintería

45. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía
46. Estar con animales
47. Montar en avión
48. Explorar, hacer marchas, espeleología
49. Conversar franca y abiertamente
50. Cantar en grupo
51. Pensar en mí mismo y en mis problemas
52. Trabajar en mi empleo con dedicación
53. Ir a una fiesta o guateque
54. Participar en funciones sociales, tómbolas benéficas.. .
55. Hablar un idioma extranjero
56. Ir a reuniones cívicas o de clubes sociales, homenajes...
57. Ir a una reunión de negocios o a un congreso
58. Tocar un instrumento musical
59. Preparar sándwiches, canapés ...
60. Esquiar
61. Recibir ayuda
62. Vestir informalmente
63. Peinarme
64. Actuar, representar un papel
65. Echarme la siesta
66. Estar con amigos
67. Cocinar para congelar, conservar...

68. Conducir con rapidez
69. Resolver un problema personal
70. Darme un baño
71. Cantar solo
72. Preparar comida o hacer trabajos manuales para vender o regalar
73. Estar con mis nietos
74. Jugar al ajedrez o a las damas
75. Realizar trabajos de artesanía (joyería, perlas, telar...)
76. Rascarme
77. Maquillarme, arreglarme el pelo...
78. Visitar a personas enfermas, hospitalizadas o con problemas
79. Brindar, animar una fiesta
80. Jugar a los bolos
81. Observar animales salvajes
82. Atender el jardín, trabajar y cuidar la tierra
83. Leer ensayos o literatura teórica, académica o profesional
84. Tomar el sol
85. Montar en moto
86. Sentarme y pensar
87. Beber en compañía de otras personas
88. Ver que le suceden cosas buenas a mi familia o amigos
89. Ir a una feria, carnaval, circo, zoo, parque de atracciones
90. Hablar de historia o de autobiografías de personajes históricos

91. Pensar u organizar algo para mí o para un amigo
92. Beber una copa de vino
93. Escuchar los sonidos de la naturaleza
94. Concertar citas, cortejar...
95. Conversar animadamente
96. Participar en una carrera de coches, motos, barcos...
97. Escuchar la radio
98. Invitar a amigos a casa
99. Participar en una competición deportiva
100. Presentar a personas que posiblemente simpatizarán
101. Hacer regalos
102. Ir a reuniones de padres, de vecinos, asambleas...
103. Recibir masajes
104. Recibir cartas, postales, notas
105. Observar el cielo, las nubes, una tormenta
106. Ir al parque, a un picnic, a una barbacoa...
107. Jugar al baloncesto
108. Comprar algo para mi familia
109. Hacer fotos
110. Dar una conferencia o discurso
111. Consultar mapas
112. Coleccionar objetos naturales (comidas o frutas salvajes, rocas...)
113. Trabajar en mis finanzas, administrar mi dinero

114. Llevar ropa limpia
115. Ayudara alguien
116. Ir a una excursión a la montaña con un club de senderismo
117. Oír chistes (hay páginas en Internet)
118. Hablar de mis hijos o nietos
119. Contemplar un paisaje hermoso
120. Comer buenas comidas
121. Mejorar mi salud (arreglar mi dentadura, ponerme gafas nuevas, cambiar mi dieta...)
122. Ir al centro de la ciudad
123. Practicar lucha o boxeo
124. Cazar o practicar tiro
125. Caminar
126. Visitar museos o exposiciones
127. Escribir documentos, ensayos, artículos, reportajes, memorias...
128. Hacer bien un trabajo
129. Pescar
130. Prestar algo
131. Aconsejara alguien
132. Ir a un gimnasio, una sauna...
133. Sentarse en una terraza y ver pasar a la gente
134. Alabar a alguien
135. Pensar en la gente que me gusta

- 136. Participar en asociaciones, grupos, peñas...
- 137. Estar con mis padres
- 138. Montar a caballo
- 139. Hablar por teléfono
- 140. Tener ensueños, fantasías
- 141. Dar patadas a piedras, chapas...
- 142. Jugar a la herradura, petanca, rana...
- 143. Ir al cine
- 144. Besar
- 145. Cocinar
- 146. Dar una fiesta
- 147. Lavarme el pelo
- 148. Dar lecciones a alguien, entrenarle
- 149. Ira un restaurante
- 150. Ver u oler una flor o planta
- 151. Usar colonia, perfume...
- 152. Recordar, hablar de los viejos tiempos
- 153. Levantarme pronto por la mañana
- 154. Escribir en una agenda
- 155. Dar masajes
- 156. Meditar o hacer yoga
- 157. Hacer favores a la gente
- 158. Pensar en los problemas de los otros

- 159. Practicar juegos de mesa
- 160. Dormir profundamente por la noche
- 161. Hacer labores duras al aire libre (cortar o podar madera, trabajar en la granja...)
- 162. Leer el periódico
- 163. Jugar al ping-pong
- 164. Lavarme los dientes
- 165. Nadar
- 166. Correr, hacer gimnasia, ponerme en forma, hacer ejercicios deportivos
- 167. Andar descalzo
- 168. Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas
- 169. Escuchar música
- 170. Hacer punto, ganchillo, bordado
- 171. Acariciar a mi pareja
- 172. Hablar de sexo
- 173. Ir a la barbería o a un salón de belleza
- 174. Tener invitados en casa
- 175. Estar con alguien a quien amo
- 176. Levantarme tarde
- 177. Empezar un nuevo proyecto
- 178. Ira la biblioteca
- 179. Preparar una comida nueva especial
- 180. Observar a los pájaros
- 181. Disculparme

182. Reparar cosas
183. Montar en bicicleta
184. Estar con personas felices y alegres
185. Practicar juegos en reuniones (botella, prendas...)
186. Escribir cartas, postales, notas
187. Hablar de mis hobbies o de mis intereses principales
188. Mirar a mujeres o a hombres atractivos
189. Sonreír a la gente
190. Expresar mi amor a alguien
191. Cuidar de las plantas domésticas
192. Tomar café, té... con amigos
193. Luchar por una buena causa
194. Recordar a un amigo o amado ausente
195. Trabajar o jugar con niños
196. Acostarme tarde
197. Hacer trabajos voluntarios, servicios a la comunidad
198. Practicar esquí acuático, surf, buceo
199. Defender o proteger a alguien, denunciar los fraudes o abusos
200. Hacer una nueva amistad
201. Leer cómics o libros de humor
202. Viajar con un grupo
203. Volver a ver a viejos amigos
204. Enseñara alguien

205. Jugar con animales

206. Contemplar las estrellas o la luna

Este extenso listado nos puede ofrecer muchas y buenas ideas para llevar a la práctica. Como ya indicábamos, conviene que exploremos nuevas fuentes de gratificación. Por ello, tenemos que ser previsores, para incorporar a nuestra vida las actividades que nos gustan.

Elena, después de haber dedicado su vida a sus hijos y a su trabajo, tuvo la oportunidad de experimentar nuevas actividades y de encontrar nuevas fuentes de satisfacción.

2. Segundo paso: incrementar la variedad de las actividades que podemos realizar

Es aconsejable que nos informemos sobre cuáles se desarrollan en nuestro entorno, ya sea a través del ayuntamiento o de asociaciones. Un buen recurso es introducir en Internet las palabras clave; por ejemplo: «Actividades gratuitas de ocio en Madrid». Nos sorprenderán la cantidad y variedad de actividades disponibles.

Una de las cosas que descubrió Elena fueron los cursos para mayores que imparte la universidad. Gracias a ello, pudo realizar uno de sus sueños: estudiar Humanidades. Además, conoció a otras personas con las mismas inquietudes que ella, con las que surgieron nuevas oportunidades, como quedar para comentar las clases, ir a museos, viajar en grupo...

3. Tercer paso: ¡no posponerla felicidad!

¿Cuántas veces nos hemos sorprendido pensando: «¿Cuándo tendré un ratito para mí, para ser feliz?».

Uno de los objetivos más importantes que nos propondremos será aprender a saborear y a disfrutar de las mal denominadas «actividades ordinarias» o «actividades sencillas» de la vida cotidiana. Si aprendemos a disfrutar de la vida cotidiana, será más fácil que nos sintamos bien y estemos alegres la mayor parte del tiempo. Imaginémosnos que nuestra felicidad dependiera de un viaje a Nueva York, o de una cena en el mejor restaurante de la ciudad; estos momentos pueden ser excepcionales, y es totalmente legítimo disfrutarlos. Pero quien aprenda a gozar de los simples placeres cotidianos (por ejemplo, un delicioso desayuno, una conversación con un amigo, un paseo hasta el lugar de trabajo...) será una persona más feliz.

En resumen:

El secreto reside en aprovechar cada instante, tanto por el placer del momento como por el recuerdo que nos deja.

No despreciemos las pequeñas alegrías mientras aguardamos la gran felicidad. La prueba más clara de sabiduría es la alegría continua, el disfrute de cada momento, de cada detalle en nuestro día a día.

4. Cuarto paso: aprender a «organizar nuestro tiempo» para aumentar las actividades placenteras

Se trata de generar un plan de acción con las actividades concretas que vamos a desarrollar a lo largo de la semana.

Igualmente, corregiremos ciertos hábitos que nos impiden realizar actividades gratificantes.

Será fundamental que tengamos en cuenta que, a la hora de organizar las actividades, no debemos hacerlo en función de las ganas o del estado de ánimo que tengamos en ese momento. Es verdad que cuando estamos tristes no nos apetece hacer nada, pero ¡las ganas se fomentan!

Cuando una persona está con el estado de ánimo decaído, el proceso de recuperación se asemeja al de la rehabilitación de alguien que ha perdido la movilidad en una pierna tras un accidente. Lo habitual es que el primer día de rehabilitación el paciente no tenga demasiadas ganas de iniciar la terapia, pero debe ser consciente de que ese primer paso va a ser el principio del camino para recuperarse.

Debemos rechazar la idea irracional que está tan establecida en nuestra cultura de que «las actividades tienen que salir de manera natural». Al contrario: deberemos esforzarnos, tendremos que ir contra nuestra naturaleza en esos momentos en que estamos tristes y no nos apetece movernos, porque si no lo hacemos, seguiremos paralizados por el desánimo y no hallaremos la salida del pozo en que nos encontramos.

Con el tiempo, según nos vayamos esforzando, un día descubriremos que experimentamos un inmenso placer y sentiremos que andamos seguros, dirigiendo cada paso que damos. Como bien sabemos, cosechamos aquello que sembramos, y cada cosecha necesita su tiempo de maduración y crecimiento. ¡No hay atajos posibles! Aquí la clave será perseverar y... tener mucha paciencia.

Ahora entenderemos sin dificultad por qué, para ayudar a Elena, empezamos con actividades con sus hijos y con labores domésticas, ya que para ella, aunque al principio todo supusiera un gran esfuerzo, estas tareas eran más asequibles porque tenía mucha práctica, y había tenido una larga historia de aprendizaje en la que había disfrutado de esas actividades.

5. Quinto paso: ir elaborando nuestro propio «banco de actividades placenteras» según vayamos experimentando distintas opciones

Por ello, es importante que llevemos un autorregistro de actividades placenteras, de manera continuada, y que sea acumulativo. Es decir, es importante anotar las cosas que hemos hecho y ponerles una nota en una escala de 1 a 10, entre las que nos gustaron menos y las que nos agradaron más. Así, con cierta regularidad, podremos revisarla y saber qué nos gusta en mayor o menor medida.

Cronológicamente, para conseguir completar nuestro propio listado de actividades, trabajamos de la siguiente manera:

- 1 Primero, elaboraremos un listado con las actividades que hemos realizado en algún momento de nuestra vida y que nos resultaron placenteras.
- / En segundo lugar, respecto a las actividades que vamos experimentando poco a poco, iremos introduciendo aquellas que comprobamos que nos gustan.

Recordemos que conocer nuestras preferencias es un factor de resiliencia; es decir, tener un mayor auto conocimiento de qué actividades nos llenan de energía hará que nos encontremos con mejor ánimo y que afrontemos mejor las circunstancias adversas.

Veamos, a continuación, un sencillo modelo para confeccionar el «banco de actividades placenteras»:

EJERCICIO PRÁCTICO

**«BANCO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS PROPIO»: LISTADO DE
ACTIVIDADES QUE NOS HAN RESULTADO PLACENTERAS Y NUEVOS
DESCUBRIMIENTOS**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- ...
- ...

6 Sexto paso: compartir con nuestros seres queridos lo que hemos aprendido

Cuando nos encontremos tristes o queramos potenciar nuestra felicidad (o la de nuestros seres queridos), busquemos actividades que nos gusten a todos y elaboremos un programa de actividades placenteras. Compartir aficiones también es compartir felicidad.

Finalmente, Elena se encontró mucho más fuerte, no solo porque disfrutaba de la nueva vida que había construido, sino, además, porque sabía qué cosas de su existencia le hacían sentirse bien.

RESUMEN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

1. Elaboremos un listado de actividades placenteras, en el que tenemos que ver cuáles nos han gustado más a lo largo de nuestra vida. Animémonos a experimentar.
2. Estemos informados de las actividades que se realizan en nuestro contexto cercano. ¡Nos sorprenderán la cantidad y la variedad de actividades gratuitas que se pueden desarrollar!
3. Aprendamos a disfrutar de las «pequeñas grandes cosas de la vida cotidiana».

4. Organicemos bien el tiempo, para garantizar que aumentamos el número de actividades gratificantes, y modifiquemos antiguos hábitos. Recordemos que no debemos organizar las tareas en función de las ganas que tengamos.
5. Creemos nuestro propio «banco de actividades placenteras», en el que vamos a guardar nuestras mejores joyas: las acciones que más nos satisfacen.
6. ¡Compartamos con nuestros seres queridos esta herramienta!

Para prevenir la depresión, el desánimo y el sufrimiento, es necesario que sepamos qué actividades hacen que nos sintamos bien; de esta forma podremos planificarlas en aquellos momentos en que nos encontremos tristes e incorporarlas a nuestro día a día para aumentar nuestro bienestar.

Finalmente podemos afirmar que:

La actividad ayuda a incrementar la felicidad. La falta de acción es un obstáculo para conseguirla.

Capítulo 9

LA IMPORTANCIA DE SABER TOMAR DECISIONES

¿Hay gente gafada? ¿Existe la buena suerte?

Todos hemos oído alguna vez que hay personas que están gafadas y otras que tienen buena suerte. Aunque esta afirmación no tiene ninguna base científica, la realidad es que nos sorprendería comprobar hasta qué punto mucha gente se lo cree.

El ser humano, en el ejercicio de su libertad, tiene la capacidad de analizar los hechos, evaluar las distintas opciones que existen y, finalmente, elegir aquella decisión que considera más adecuada.

En nuestra práctica de la psicología, comprobamos que una de las grandes quejas que nos formulan muchas personas se refiere a la falta de seguridad que tienen a la hora de tomar decisiones. Es muy probable que todos conozcamos a personas que se ponen auténticamente enfermas cuando tienen que tomar decisiones importantes; incluso, con frecuencia, pueden llegar a bloquearse hasta el extremo de quedarse paralizadas.

Tomar decisiones es consustancial a nuestra condición humana, pero hay quien se pasa toda su existencia intentando evitar esta opción. Prefiere, incluso, dejar su vida en manos de los demás, antes que asumir la responsabilidad, y la oportunidad, de decidir.

Algunos nos dicen que no toman decisiones porque les resulta imposible controlarlo todo. Y es cierto que, por mucho que lo intentemos, no podemos tener todo bajo control, pero sí que somos responsables de la mayoría de las cosas que nos suceden.

Si lo pensamos detenidamente, veremos que podemos elegir la manera de enfrentarnos a las distintas circunstancias y avatares de la vida, y es ahí donde radica una de las claves de la felicidad.

A veces, nuestra posibilidad de elección es pequeña, ¡pero existe!, y lo último que debemos hacer es bloquearnos antes de haber evaluado todas las opciones. Recordemos que:

Una persona «resiliente» (positiva, perseverante, luchadora, capaz de superar

adversidades y ser más feliz) vendrá siempre una salida, por pequeña que sea.

Es precisamente al decidir, al elegir, cuando nos vamos formando como personas con capacidad para disfrutar de la vida, o, como nos gusta decir a los psicólogos, nos convertimos en una persona «resiliente».

Un ejemplo es lo que le ocurrió al piloto de motos Isidro Esteve, campeón de España de enduro, de raids, y participante en el rally París-Dakar, al que un terrible accidente lo postró en una silla de ruedas. Su historia es un ejemplo maravilloso que demuestra que no son solo las circunstancias las que determinan cómo nos sentimos; es verdad que estas pesan, y mucho, pero lo que de verdad influye en nuestros sentimientos es la forma en que nos enfrentamos a las situaciones.

Muchos se habrían hundido con mucho menos de lo que le ocurrió a Esteve; habrían dicho que el accidente representaba una catástrofe que les había truncado toda su vida, destrozando su presente y robándoles el futuro.

Es posible que algunas personas justifiquen esta actitud de derrota, de queja y de un sufrimiento tan inútil como estéril; sin embargo, nuestro hombre consiguió transformar un hecho dramático en una experiencia positiva. En su libro titulado *La suerte de mi destino*, Isidro se nos muestra como una persona fascinante, feliz y «resiliente».

Es verdad que hay quienes parecen tener lo que podríamos llamar «mala suerte». Todos conocemos a personas maravillosas que han hecho lo imposible por salir adelante y, después de todo ese esfuerzo, les sobreviene una catástrofe; por ejemplo, una enfermedad grave, la muerte repentina de un ser querido o la ruina económica. Pero incluso en esos casos, en los que la vida nos coloca ante situaciones muy duras y difíciles de resolver, podemos elegir la forma de enfrentarnos a ellas. Podemos hundirnos o levantarnos; podemos tirar la toalla o luchar con todas nuestras fuerzas y con lo mejor de nuestra inteligencia; podemos desesperarnos o buscar alternativas que nos ayuden a recuperar la confianza y la ilusión.

Posteriormente explicaremos en detalle el proceso de la toma de decisiones, pero ahora vamos a ilustrarlo con el caso de Paulina.

El caso de Paulina. Superar las dudas

Paulina tenía 31 años cuando la conocimos. Era muy luchadora, tenía un temperamento fuerte y estaba acostumbrada a enfrentarse a situaciones difíciles, pero siempre se veía condicionada por sus dudas.

Daba igual que la situación fuese agradable, pues, con una facilidad extrema, podía caer en un estado de ansiedad creciente. Siempre veía algún peligro «acechando». Por otra parte, su insatisfacción era permanente, aunque estuviese disfrutando de unas condiciones inmejorables.

Se trataba de una persona sociable, deportista, sana, sensible y muy amiga de sus amigos. En su trabajo de peluquera la querían mucho, tanto por su buen quehacer profesional como por la calidez con que atendía a su clientela.

Sin embargo, las dudas invadían todas las áreas de su vida. Ante una decisión, ya fuera importante (por ejemplo, elegir trabajo) o cotidiana (por ejemplo, escoger la ropa que se iba a poner ese día), perdía un tiempo excesivo; además, una vez tomada la decisión (daba igual la que fuese), siempre pensaba que se había equivocado, por lo que vivía en un estado de constante angustia.

Cuando nos pidió ayuda, estaba viviendo una de las situaciones más difíciles de su vida laboral. Había desarrollado su quehacer profesional en una peluquería de barrio desde los 17 años, donde aprendió a desempeñar su profesión con sumo detalle y a disfrutar de una relación estrecha y cordial con la clientela. Tres meses antes de venir a la consulta, los propietarios se jubilaron y cerraron el negocio. Era la primera vez en su vida que estaba sin trabajo, y tenía que empezar a buscarlo.

Paulina no paraba de pensar que el hecho de estar en una situación de crisis económica supondría una dificultad añadida a la hora de encontrar un nuevo trabajo. Estos pensamientos hacían que viviera su situación de desempleo con gran angustia.

Llevaba ya tres meses buscando trabajo, sin ningún resultado, hasta que recibió dos ofertas atractivas al mismo tiempo. Por una parte, tenía la opción de trabajar en una peluquería familiar de un barrio popular, y, por otra parte, podría hacerlo en una franquicia de una gran marca que disponía de peluquerías por toda España.

Lo que para la mayoría habría supuesto una alegría inmensa fue un golpe durísimo para Paulina. Recordemos que nuestra amiga tenía grandes dificultades para tomar decisiones; por ello, al tener que elegir... ¡se sumió en la angustia y en la inquietud!

Se sentía hundida, tanto por el hecho de tener que tomar la decisión como por verse incapaz de hacerlo. Aún se angustiaba más cuando sus seres queridos le recordaban a diario que tenía que estar feliz al «tener el privilegio» de poder elegir entre dos trabajos, en una época en la que estos escaseaban.

Ante esta disyuntiva, como podemos imaginar fácilmente, Paulina estaba al límite. Sus continuas dudas le provocaban un tremendo desgaste emocional.

Llegados a este punto, y considerando todo lo que ya hemos visto en este libro, ¿qué reflexiones podemos extraer de la historia de Paulina? Vamos a tratar de exponerlas con detalle, para que apreciemos la importancia que tiene en nuestra vida el saber tomar decisiones.

/ A lo largo de nuestra vida, nos vamos a encontrar con situaciones que nos vienen dadas así; situaciones que no deseábamos ni esperábamos (por ejemplo, despido del puesto de trabajo, ruptura de una relación sentimental). No obstante, el hecho de poder elegir la forma en que nos vamos a enfrentar a esa situación nos da la posibilidad de crecer como personas, salir más fuertes y sentirnos más felices. Ya hemos visto que las situaciones pueden ser muy adversas, pero podemos cambiar la perspectiva con la que las afrontamos y, de esta forma, sentirnos mejor con nosotros mismos.

Paulina aprendió que en la vida, cuando desarrollamos una visión global, y lo hacemos con actitud positiva, podemos elegir y construir nuestro propio camino ante cualquier situación.

Lo mejor que podemos esperar de nuestra vida es la posibilidad de cambiar. El cambio es consustancial al ser humano.

¿Qué sería de nuestra vida si no tuviéramos miedo? El miedo es un mecanismo de defensa, de alerta ante los peligros, pero también es un freno para el cambio, y recordemos que si no cambiamos, no crecemos.

Todos podemos sentir miedo cuando tenemos que afrontar una disyuntiva importante en nuestras vidas o una circunstancia adversa. Pero ya comentábamos en otros capítulos que la mejor forma de vencer al miedo es enfrentarnos a él.

1 Ya sabemos que, para sentirnos bien, aunque la vida nos ponga en situaciones difíciles, nosotros podemos elegir el camino, y, además, podemos aprender a ver la parte positiva de nuestra decisión y minimizar la parte negativa.

En el caso que nos ocupa, valoramos junto con Paulina los beneficios y los inconvenientes que presentaba cada opción laboral, para que así dispusiera de un análisis racional y realista. Posteriormente, le mostramos cómo centrarse y disfrutar de todos los aspectos positivos que tenía la alternativa que habíamos elegido. De igual forma, generamos planes de acción para minimizar los inconvenientes.

El proceso fue muy duro, pues Paulina, como podemos deducir fácilmente por su historia, no paraba de pensar qué habría pasado si hubiéramos elegido la otra opción.

Finalmente, conseguimos que ella misma lo terminase considerando como una pérdida de tiempo y de energía, ya que la realidad es muy clara: ¡no hay manera posible de saber qué hubiera sucedido!

Pero eso nos llevó unas semanas, pues después de haber tomado la opción de ir a una «gran franquicia», Paulina, fiel a sus hábitos, pensaba constantemente en los beneficios de la alternativa desechada; fantaseaba con la pequeña peluquería, con el trato que daría a los clientes, y se llenaba de dudas sobre si no habría sido una mejor opción.

Al final Paulina entendió que el problema no era la decisión tomada; lo que a ella la angustiaba eran esas dudas constantes que le impedían disfrutar de su nuevo trabajo en la «gran franquicia». Cuando alimentamos las dudas, no somos capaces de advertir los beneficios de nuestras decisiones.

Para conseguir que Paulina racionalizara su situación, tuvimos que practicar una y otra vez la «parada de pensamiento», la respiración profunda y la visualización positiva (técnicas que ya hemos visto).

Tenemos que ser conscientes de que con cada decisión que tomemos en nuestra vida, desecharemos otras posibles opciones.

Dedicarnos a pensar en aquello que dejamos atrás nos impedirá disfrutar del presente que se abre ante nosotros.

Para aumentar nuestro bienestar, conviene centrarnos en todos los aspectos positivos de la decisión que adoptamos.

Principales pasos en la toma de decisiones

- 1 Cuando estamos viviendo una situación difícil y tenemos que tomar una decisión sobre la dirección que queremos dar a nuestra vida, debemos empezar por determinar, racionalmente, hacia dónde queremos ir.

Tenemos que pensar qué es lo que queremos conseguir, qué es lo que realmente nos importa y nos hace sentir felices, para, a continuación, poner los medios necesarios para lograrlo.

- 1 Debemos ser conscientes, también, de que no hay manera de saber cuáles van a ser todas las repercusiones futuras de las decisiones que adoptemos en el presente, pero ello no debe ser un obstáculo ni un freno para que actuemos.

Cuando Paulina eligió irse a la franquicia de una «gran marca», no sabía lo que le

depararía el futuro. Aquí tenemos que tener cuidado, pues esa «incertidumbre» sobre lo que nos ocurrirá puede actuar como una «niebla», que nos impide ver las ventajas y las eventuales dificultades que nos pueden aguardar. La estrategia de reflexionar racionalmente sobre cuál va a ser la opción más provechosa viene a ser como la luz que nos ayudará a atravesar la niebla.

La racionalidad es la mejor herramienta para tomar una decisión.

Y lo es aunque la razón no puede predecir al ciento por ciento cuáles serán las repercusiones de nuestras decisiones, pero sí nos puede señalar qué decisión es a priori la mejor para resolver un problema o para ser más felices.

La vida de Paulina nos muestra, de manera diáfana, cómo la vida es una suma de azar y racionalidad. En un momento determinado, la existencia nos puede llevar por derroteros muy dispares, pero nosotros podemos reconducirla hacia destinos más satisfactorios y felices.

Paulina había desempeñado durante toda su vida una labor profesional intachable, y de la noche a la mañana el azar la puso en la difícil situación de estar en paro. Afortunadamente, como casi siempre sucede, esta circunstancia encerraba una oportunidad. Paulina pudo elegir un nuevo camino profesional que le devolvió la ilusión por su profesión y le proporcionó experiencias sobre otra manera de trabajar. Sin duda, estas vivencias la enriquecieron profesional y personalmente.

No obstante, no todo fue un camino de rosas. Cuando Paulina se encontró trabajando en su «segunda oportunidad laboral», se sintió insegura en un primer momento, como era de esperar, ya que todavía no disponía de habilidades para resolver las distintas situaciones a las que había de enfrentarse.

Se vio obligada a adaptar al nuevo contexto sus habilidades profesionales. En esta peluquería las costumbres eran diferentes: tenía que trabajar más rápido, atender a los clientes de una manera distinta de aquella a la que estaba habituada, todo estaba marcado por la franquicia... Los meses siguientes se caracterizaron por un duro entrenamiento en determinadas habilidades psicológicas. Fue un trabajo intenso por parte de Paulina, pero fuimos presenciando cómo, poco a poco, iba logrando disfrutar de esa nueva etapa profesional.

Hay algo, además, que es muy importante y, por ello, nos parece conveniente explicarlo con detenimiento: cuando tenemos habilidades o capacidades, nos gusta ejercitarlas, ya que nos proporcionan un placer intrínseco, tanto cuando las utilizamos

como cuando las entrenamos.

Era lógico que Paulina, al encontrarse en un nuevo ámbito de trabajo, no disfrutase al principio en el desempeño de esa actividad, pero después empezó a sentirse cada vez mejor, a medida que iba adquiriendo las habilidades que necesitaba en su trabajo actual.

Por ejemplo, imaginemos que empezamos a trabajar como libreros. En un primer momento, quizás nos pueda parecer un oficio poco atractivo, pero, una vez inmersos en él, y con el tiempo suficiente para entrenar las habilidades necesarias para el desempeño del puesto de trabajo, nos podemos sorprender disfrutando del mismo. Podemos descubrir que los libros son joyas de valor incalculable, no solo porque nos abren la mente sino también el corazón. Son vida y sabiduría. Son una ventana al mundo y se pueden convertir en nuestros «tutores de resiliencia» (Cyrulnik señala que uno de los tutores de resiliencia para los supervivientes de los campos de concentración fueron los libros), ya que tienen la capacidad de «curarnos» y enseñarnos a ver la realidad de una manera distinta y más sabia.

Debemos destacar que cuando estamos empezando a entrenar una nueva habilidad es difícil que obtengamos placer o nos sintamos gratificados; de ahí que tengamos que tener mucha paciencia y ser muy perseverantes. Al principio, Paulina no disfrutaba, se veía obligada a cortar el pelo con tijeras, cuando ella dominaba el corte con navaja, que requiere otra técnica distinta. De esta manera, se encontró con que tenía que entrenarse en nuevas habilidades, lo que, al principio, le resultó difícil y poco placentero, pero, a medida que fue haciéndose con ellas, comenzó a disfrutar de su nueva vida profesional.

Cuando tomamos decisiones debemos hacerlo desde la flexibilidad y el convencimiento de que podemos enriquecernos con experiencias nuevas.

Por ejemplo, Paulina estaba preparada para ser peluquera, pero en su nuevo trabajo podían surgir cursos sobre nuevas técnicas de masaje facial o de lavado de cabello que le permitirán ampliar sus conocimientos.

Si queremos crecer, tenemos que estar abiertos a los posibles cambios que puedan venir.

En resumen, aunque no nos lo hayamos propuesto racionalmente, estos «descubrimientos» que nos llegan por azar pueden mostrarnos nuevas y satisfactorias experiencias. Por ejemplo, Paulina, gracias a su cambio de trabajo, pudo aprender nuevas técnicas y habilidades que incrementaron su nivel de satisfacción en comparación con su trabajo anterior, y aprendió a tomar decisiones y a obtener el mayor provecho de la

decisión adoptada, lo que la convirtió en una persona más feliz.

Por otra parte, conviene que recordemos que la mayoría de las decisiones no son irreversibles. Si elegimos un camino y posteriormente vemos que nos hemos equivocado o que no nos conviene, podemos volver atrás o tomar otra opción diferente.

Con frecuencia pensamos que la vida que llevamos es la única posible, cuando en realidad es solo una de las alternativas de que disponemos.

¡Casi siempre podemos cambiar de vida y buscar caminos más felices!

Práctica. Los cinco pasos clave en la toma de decisiones

A continuación, vamos a explicar los cinco pasos clave en la toma de decisiones:

1. Especificar el problema

Identificar la situación o situaciones que constituyen el problema. Para ello, conviene concretar la circunstancia que queremos resolver. Por ejemplo, la dificultad para llegar a final de mes y para hacer frente a los gastos de vivienda y comida. Definir mal el problema sería decir: «No tengo dinero».

2. Describir detenidamente la respuesta habitual que doy al problema

Para llevar a cabo estos dos pasos podemos contestar a las siguientes preguntas:

Perfil del problema: SITUACIÓN PROBLEMÁTICA: quién está implicado (personas), qué sucede (o ha sucedido, o dejado de suceder), dónde sucede (lugar), cuándo sucede (mes, año, momento...), cómo sucede, por qué sucede (razones que se argumentan por las que aparece el problema).

1 Perfil de la respuesta: dónde lo hago (lugar), cómo lo hago (comportamientos concretos), qué quiero (objetivo/s que quiero lograr, con un orden de prioridad), cuándo lo hago (tiempo que necesito para resolverlo).

Ejemplo práctico:

1 Perfil del problema:

- Situación problemática: llevo dos meses en paro y me estoy quedando sin los ahorros económicos que tenía; soy padre de familia, tengo mujer y dos hijos y soy la única fuente de ingresos.

- ¿Quién está implicado? Yo y toda mi familia (mi mujer y mis dos hijos).
- ¿Qué sucede? Llevaba trabajando quince años en un supermercado y lo han cerrado por traslado. Era mi primer trabajo y no tengo experiencia en otro ámbito laboral.
- ¿Dónde sucede? En Galapagar (Madrid).
- ¿Por qué sucede? Fuerte competencia, pues han abierto varios supermercados con precios mucho más bajos.

1 Perfil de respuesta: inscribirme en la oficina de empleo, hablar con conocidos para ver distintas posibilidades de trabajo, mirar en el periódico.

- ¿Dónde lo hago? En la biblioteca del pueblo. Llamaré a mis conocidos para que conozcan mi situación laboral.
- ¿Cuándo lo hago? Todos los días de diez de la mañana a las dos de la tarde.
- ¿Cómo me siento? Impotente e indefenso.
- ¿Qué quiero? Un trabajo por el que cobre un mínimo de mil euros mensuales para cubrir gastos.

3. Elaborar una lista de alternativas de solución

Consiste en buscar el mayor número de alternativas. Para ello, nos ayudarán cuatro normas básicas:

/ «Cuanta más cantidad, mejor»; es decir, cuantas más soluciones propongamos más probabilidades tenemos de encontrar una que resuelva el problema.

«Eliminar las críticas»: en un primer momento, no las calificaremos como buenas o malas. En esta fase lo fundamental reside en producir el mayor número posible de alternativas; en fases posteriores ya evaluaremos su eficacia para resolver el problema.

1 «Cualquier cosa puede ser buena», aunque en un primer momento nos parezca un disparate o algo extraño. Esta regla nos sirve para salirnos de la rutina habitual.

«Combina y mejora»: revisar la lista de alternativas que hemos producido y ver si podemos combinarlas o mejorarlas.

Por ejemplo: «Llamar a todos mis amigos y familiares y contarles cuál es mi situación actual, para ver si pueden ayudarme o darles mi currículum a conocidos suyos», «Hacer un listado de los supermercados de la zona y entregar el currículum», «Ir al ayuntamiento, para que me asesoren profesionales», «Revisar todos los gastos para saber en qué puedo ahorrar dinero»...

4. Valorar consecuencias positivas y negativas, tanto a largo plazo como a corto plazo

En este punto, conviene analizar todas las alternativas que hemos producido en el apartado anterior y evaluar los beneficios y los inconvenientes a corto y largo plazo. De esta manera, veremos si las distintas alternativas van a dar solución a nuestro problema.

5. Poner en práctica y verificar la solución

Esta es la parte más difícil, puesto que hay que llevar a la práctica las decisiones tomadas.

Primero, habrá que elegir una de las alternativas de entre todas las que se han tenido en consideración. Para ello, habrá que escoger aquella que sea más beneficiosa.

A la hora de elegir entre la alternativa más beneficiosa, deberemos tener en cuenta el orden de prioridades de la persona, pues unas preferirán escoger aquellas alternativas que a priori van a tener más beneficios a corto plazo, mientras que otras buscarán los beneficios a largo plazo.

Una vez hecho esto, habrá que evaluar su eficacia para resolver el problema. Finalmente, si la alternativa resuelve el problema, el proceso de toma de decisiones concluye; si no lo resuelve, habrá que poner en práctica otra de las alternativas propuestas en el apartado anterior.

Esta es la parte más importante de la estrategia de toma de decisiones: hay que tener previstos distintos planes de acción y, en caso necesario, llevarlos a la práctica.

Capítulo 10

DE LA MOTIVACIÓN A LA ILUSIÓN

Siempre he mantenido que es difícil vivir sin dinero y más aún sin salud, pero resulta imposible vivir sin ilusiones.

Cuando veo a una persona que no se siente bien, que está desmotivada, triste, insegura o desesperanzada, mi pregunta es siempre la misma: «En estos momentos en que te encuentras mal, ¿cuál es tu mayor ilusión?». Si responde con fuerza, con determinación, si sus ojos brillan al contestar, si aún conserva ilusiones o tiene la esperanza de poder alcanzarlas, el caso no es grave. Pero si de forma resignada, sin energía, nos dice que no hay nada que le ilusione, sabemos que tenemos ante nosotros a una persona sin ánimos, hundida y derrotada, con la que tendremos que trabajar mucho para que pueda superar el estado de tristeza y apatía en que se encuentra.

De vez en cuando conviene que hagamos un pequeño test sobre nosotros mismos, sobre cómo nos encontramos, si estamos animados o desmotivados, alegres o tristes... Es una forma de tomarnos el «pulso», de medir cómo está nuestro termómetro emocional.

Si queremos saber en qué momento nos encontramos de nuestra vida, si estamos fuertes o débiles, llenos o vacíos, animaría al lector a que intentase reflexionar y contestar «con calma» las siguientes preguntas:

- 1 Si pudiera elegir en estos momentos, ¿qué cosas desearía que cambiasen en mi vida?
- 1 ¿Cuál es la persona más importante de mi vida?
- 1 ¿Para quién soy insustituible?
- 1 ¿Qué espero de los demás? ¿Qué les pediría?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí mismo?
- ¿De qué me siento más orgulloso?
- 1 ¿En qué me he propuesto mejorar este año?
- ¿Cuál ha sido el principal regalo que me ha hecho la vida?

1 ¿Qué es lo que nunca me gustaría perder?

¿Cómo soy realmente?

1 ¿Cómo no me gustaría ser?

¿Qué es lo que más me preocupa en estos momentos? ¿Cómo voy a superar mis dificultades actuales? ¿Cuáles son mis principales resistencias para actuar de otra forma?

1 ¿Cuál es mi mayor ilusión?

Cuanto más reflexionamos, más aprendemos y más posibilidades tenemos de «gobernar» nuestras vidas.

La ilusión será nuestro principal baluarte ante las adversidades.

[Pero es difícil recuperar la ilusión cuando nos sentimos apáticos y desmotivados. A veces la desmotivación nos parece insuperable. En un artículo reciente*](#) en relación con este tema, escribía que básicamente nos sentimos motivados cuando nos encontramos bien con nosotros mismos, con lo que hacemos en esos momentos y con lo que queremos seguir logrando.

Ya sabemos que cada persona es única, y como tal tendrá sus propias motivaciones, pero existen una serie de motivadores.

Los principales motivadores internos son:

1 Tener control absoluto de nuestras circunstancias. Ese sentimiento que nos proporciona tranquilidad y seguridad.

1 Poder mejorar nuestras relaciones «sociales». Tener amigos que nos resulten estimulantes.

/ Gozar de una vida sana.

/ Autorreforzarnos de forma habitual.

1 Lograr el equilibrio entre la vida laboral y familiar.

1 Mantener la ilusión. Ponernos nuevos retos.

1 Ser proactivos y dirigir nuestra vida.

1 Planificar por etapas los objetivos y las acciones que queremos realizar.

1 Pensar en positivo.

/ Hablar en positivo.

Si lo centramos en el trabajo que desarrollamos, nuestros principales motivadores externos son:

1 Dinero.

1 Ambiente físico agradable.

1 Estabilidad en el puesto de trabajo.

Jornada laboral adecuada.

1 Reconocimiento.

/ Promoción.

► Información.

► Participación en decisiones.

1 Autonomía.

► Formación: ayuda a crecer.

/ Ambiente de trabajo positivo.

► Clima.

Un elemento clave de la motivación interna será no depender de lo externo. Así dicho puede parecer sencillo, pero no lo es. Conviene que tengamos muy claros nuestros objetivos. Lo mejor que podemos hacer es escribirlos para concretarlos al máximo. Posteriormente definiremos nuestros planes de acción y, por último, estableceremos cuáles son nuestros puntos fuertes y los desarrollaremos y ampliaremos al máximo.

Pero de la misma forma que hay una serie de elementos motivadores, tanto a nivel interno como externo, también existen factores desmotivadores que son muy importantes

y juegan un papel fundamental en nuestra vida (sobre todo en nuestra vida emocional). Lo mejor que podemos hacer es conocerlos, para actuar sobre ellos.

¿Cuáles son los principales desmotivadores internos?

► Vida personal insatisfactoria.

/ Nivel social no coincidente con nuestras expectativas.

► Inseguridad.

/ Incredulidad.

► Rabia.

► Indignación.

/ Depresión. Falta de cooperación.

1 Culpa.

► Resentimiento.

1 Miedo «a no dar la talla».

Queja constante.

1 Sensación de hacer todo por obligación.

¿Y los principales desmotivadores externos?

1 Relaciones poco cordiales y/o estresantes.

Falta de reconocimiento de nuestro entorno.

1 Ausencia o déficit de relaciones sociales.

/ Falta de contacto personal.

Deficientes condiciones del puesto de trabajo.

1 Retribuciones económicas escasas.

/ Agravios comparativos.

Rechazo de nuestras propuestas.

Trabajo rutinario y tedioso.

1 Incongruencia de los jefes.

Clima laboral distante o excesivamente formal.

1 Falta de interés en el desarrollo individual.

1 Carencia de programas de incentivos y felicitaciones.

Sanciones, «broncas»...

Aprender a automotivarnos y motivar a los demás

Una vez que hemos realizado los ejercicios anteriores y hemos evaluado nuestro estado general de motivación, conseguiremos sentirnos bien, automotivarnos y motivar a los demás adoptando las siguientes actitudes:

1 Reconocer los méritos de los demás.

/ Elogiar. Reforzar los comportamientos positivos.

Aceptar a las personas como son.

1 Actuar con cortesía, pedir disculpas, llamar a las personas por su nombre.

1 Ser comprensivos, tolerantes, saber escuchar...

1 Criticar-corriger los hechos, no a las personas.

1 Conocer y cuidar las emociones del otro.

1 Preguntar con tacto, evitar preguntas desagradables.

1 Agradecer.

1 Utilizar el buen humor.

1 Favorecer y potenciar la autoestima.

En definitiva, sentirnos motivados dependerá, en gran medida, de cómo actuemos con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

El mejor elemento de motivación interna será el autorreconocimiento, la valoración de nuestras acciones y la aceptación de nuestra forma de ser, de sentir y de actuar.

La mejor manera de motivar a los que nos rodean se consigue a través del refuerzo y del reconocimiento de lo que hacen e intentan hacer. Pero seguro que todos hemos tenido la experiencia de que, aunque deseemos intensamente conseguir determinados objetivos, estos se nos resisten. En muchos casos, cuanto más empeño y voluntad ponemos en conseguirlos, más difícil nos resulta lograrlos.

Se trata de los llamados «subproductos». Es un término poco atractivo. Se refiere a los objetivos que, curiosamente, alcanzamos cuando hemos dejado de buscarlos de manera voluntaria.

En nuestra vida, las cosas más importantes y valiosas son subproductos: la felicidad, la confianza, una alta autoestima, el enamoramiento, la espontaneidad, caer bien a las personas, olvidarse de un acontecimiento adverso, la admiración y el amor de los demás...

El siguiente ejemplo puede servirnos de ayuda para ver cómo los conseguimos. Imaginémonos que nos proponemos andar 12 kilómetros al día para aumentar nuestro nivel de felicidad. Si durante la actividad nos vamos preguntando continuamente si nos sentimos muy felices, si estamos bien o no, es probable que esa sensación de placer no aparezca. Si, por el contrario, nos vamos fijando en lo bien que huele la vegetación y disfrutamos del paisaje, mientras advertimos lo bien que vamos aguantando el esfuerzo, esa sensación de felicidad y de satisfacción que tratamos de lograr aparecerá por sí sola.

No busquemos los subproductos de la felicidad de manera directa. Propongámonos una meta que fije nuestra mente en algo que no sea la propia felicidad, una meta que nos obligue a esforzarnos, y la felicidad nos sorprenderá de manera inesperada.

Para ejemplificar lo dicho, veremos el caso de Mar, que nos ilustrará sobre cómo se puede recuperar la ilusión a través de la automotivación.

El caso de Mar. Recuperar la motivación y la ilusión

Mar tenía 49 años en el momento de acudir a la consulta. Hasta hacía unos meses,

en que su vida cambió radicalmente, se había considerado una persona privilegiada.

Para sus amigos, familiares y seres más queridos, Mar era un «lujo de persona». Todos coincidían en que era muy sociable, generosa, amiga de sus amigos, leal, buena compañera, y una excelente profesora, ya que sabía transmitir tanto el conocimiento como la pasión por la literatura.

Siempre había sabido adaptarse a las circunstancias de cada momento y había conseguido disfrutar mucho de su vida.

Su infancia había sido muy feliz, con una familia que la adoraba. Sentía debilidad por su hermana Eva, un año menor que ella. Había disfrutado mucho en su papel de hermana mayor que cuidaba y estaba pendiente de la pequeña.

De igual manera, tenía muchos amigos, y su etapa por la facultad le había encantado. Su gran pasión era la literatura. Se volcó por completo en la enseñanza, transmitiendo con gran vocación sus conocimientos a los alumnos.

En la facultad conoció a Mateo. Él fue su primer y gran amor. Era biólogo, un gran enamorado de la naturaleza y un montañero apasionado que decidió ser guarda forestal. Desde el primer momento, se mostraron muy compatibles. Se fueron conociendo, disfrutaban de la compañía del otro y respetaban las diferencias de cada uno.

Al principio, a Mar le costó adaptarse a la idea de que, por el trabajo de Mateo, tenía que pasar gran parte de la semana sin verlo. Incluso, en algunas ocasiones, permanecían separados temporadas más largas por motivos laborales o de ocio, ya que a él le encantaba escaparse de vez en cuando a la montaña y realizar ascensiones de 3.000 o 4.000 metros durante varios días.

No obstante, Mar entendió que era muy importante apoyar a su novio en la búsqueda de un modo de vida que le satisficiera, de la misma forma que a ella le apasionaba su profesión y le gustaba estar con sus amigos y practicar sus aficiones, y él lo respetaba.

Con el paso de los años, su relación se fue afianzando, y tuvieron dos hijas: Olga y Sandra, que se llevaban dos años de diferencia. Fue una etapa que vivieron con mucha ilusión, pero supuso un importante desgaste para la relación, pues cada uno estaba acostumbrado a sentirse muy libre, y cuando tienes que criar a dos niñas, debes renunciar a muchas cosas.

En cualquier caso, contaron con el apoyo de sus respectivas familias en la atención a las niñas, lo que les permitía que pudieran seguir dedicando tiempo a sus amistades y aficiones. Pero, con el paso del tiempo, las ausencias de Mateo por motivos laborales

fueron desgastando a Mar y comenzaron a ser motivo de reproches continuos.

Estos conflictos causaron un deterioro en la relación, aunque Mar no era muy consciente de ello. De manera paulatina, cada vez salían menos como pareja.

En los últimos años, Mar cada vez se mostraba más exigente con Mateo. Le pedía más tiempo para la familia, hasta el extremo que le obligó a abandonar su única gran afición: la montaña. Sin embargo, este hecho no significó mejora alguna; todo lo contrario, pues las disputas eran constantes. Ella cada vez se mostraba más intransigente e impositiva en sus criterios sobre cómo debía gestionarse la casa y la crianza de las niñas.

Las cosas iban de mal en peor, hasta que, un día, Mateo planteó que la relación era insostenible y que quería el divorcio. Deseaba rehacer su vida.

Para Mar esto representó un auténtico mazazo. Sabía que la relación con su marido tenía problemas, pero no se esperaba algo así. Mateo era su gran amor, y no concebía una vida sin él.

Pero Mateo se mostró muy decidido. Esa misma semana decidió irse a vivir a casa de sus padres y consumir, así, la separación, para que no hubiera equívocos.

Cuando vino a la consulta, Mar estaba desbordada por la situación, no paraba de llorar, se encontraba muy triste y desolada: «Es como si mi corazón estuviera partido», decía. No encontraba sentido a su vida y se veía incapaz de adaptarse a la nueva situación. Había intentado evitar la separación, pero sabía que era imposible conseguirlo. Mateo quería mantener una buena relación con ella y con sus hijas, pero no se planteaba la posibilidad de reanudar la unión de pareja.

Ante estos hechos, nuestro objetivo estaba muy claro: teníamos que ayudar a Mar a restablecer su estado de ánimo, para que pudiera adaptarse a su nueva situación. Era preciso que recuperase cuanto antes su confianza en sí misma y pudiera volver a disfrutar de la vida.

Para ello, planteamos el siguiente tratamiento.

Primero, le dijimos que no se asustara, que era lógico que ante la crisis que tenía se encontrara triste y muy decaída, ya que su antigua vida se había desmoronado. Le explicamos que nuestra misión sería acompañarla en estas circunstancias adversas para que saliera fortalecida.

Recordemos que no debemos asustarnos de nuestras emociones cuando sucede un

acontecimiento doloroso: la aceptación de las emociones es el primer paso en nuestro trabajo por transformarlas.

Dentro del tratamiento, teníamos dos grandes objetivos:

1 Dotar a Mar de estrategias para elevar su estado de ánimo.

1 Ayudarle a dar un significado a la experiencia que había tenido, de forma que pudiera cerrar la herida, una vez que se encontrara más fuerte anímicamente.

Gracias a esta intervención, Mar recuperaría la confianza en sí misma y la felicidad (estos serían los subproductos que obtendría).

En la primera parte de la intervención entrenamos las siguientes estrategias:

1 Buscamos los auténticos motores de su vida, ya que pensar que su vida no tenía sentido era uno de los factores que más infeliz la hacían. Este proceso resultó difícil para Mar. Le costó mucho encontrar estímulos para seguir adelante porque se sentía muy mal anímicamente. Pero, tras un duro trabajo, logró ver, de manera racional, que tenía dos hijas maravillosas, una profesión que le gustaba, una familia y unos amigos que la adoraban, y, además, un hobby apasionante: escribir una novela. Todo ello constituía los grandes motores de su día a día. Estos motores eran los que le iban ayudar a adaptarse a la nueva situación.

/ A continuación, trabajamos para dotarla de estrategias que potenciaron su estado de ánimo y disminuyeran su malestar. Le enseñamos a diseñar y ejecutar programas de actividades placenteras, y la entrenamos en distintas técnicas de autocontrol emocional (respiración, parada de pensamiento, estrategias de distracción...).

El programa de actividades agradables que realizamos consistió, en primer lugar, en recuperar aquellas actividades con las que más disfrutaba antes.

Hicimos especial hincapié en regular la alimentación, ya que últimamente casi no comía, y en los momentos de crisis es importante cuidar la alimentación y el sueño, pues ambos resultan fundamentales para «recargar» energía.

Le hicimos comprender que, aunque no tuviera ganas, el mejor bálsamo para recuperar un buen estado de ánimo consistía en organizar su tiempo y realizar aquellas actividades con las que anteriormente disfrutaba. Como suele suceder en estos casos, al principio le iba a suponer un gran esfuerzo hacer estas actividades, pero con el tiempo cada vez se sentiría mejor y le costaría menos lograrlo.

Para facilitar esta transición, incluimos también una nueva rutina diaria: como el colegio en el que trabajaba se hallaba cerca de su casa, a veinte minutos andando, le pedimos que fuera a clase caminando en lugar de coger el coche. La razón es muy clara: andar, además de ser un buen ejercicio físico para el organismo, es un excelente potenciador, tanto del estado de ánimo como de la energía, a primera hora de la mañana.

Cuando una persona está muy triste, es habitual que el primer momento de la mañana sea especialmente difícil, tanto porque se encuentra sin energía (de ahí la importancia de desayunar de manera adecuada) como porque se plantea cómo será el día y lo que le queda por delante.

Aunque implicarse en esta nueva rutina le supuso un gran esfuerzo, pronto Mar se sorprendió de lo beneficioso que resultaba ese rato dedicado a caminar. Tras esta inyección de energía, resultaba más fácil para ella iniciar su jornada laboral. Contábamos además con la ayuda adicional de que se trataba de una enamorada de lo que hacía.

Antes de la separación de su marido, Mar tenía la costumbre de quedarse después del trabajo con las compañeras a tomar un café. Esta fue una de las primeras actividades que recuperamos.

De igual manera, planificamos sus tardes para que los martes y jueves asistiese a sesiones de pilates; los lunes se inscribió en un taller literario, y los miércoles y los viernes los dedicaba a actividades domésticas. Posteriormente cenaba con su hija Olga, que en esas fechas estudiaba cuarto de Psicología. Las cenas eran los mejores momentos del día para Mar, ya que le resultaban muy estimulantes las conversaciones con su hija.

Su hija Sandra estaba en Barcelona estudiando Ciencias del Mar. Después de la cena, solía hablar por teléfono con ella, y, luego, o bien veía una película o bien se dedicaba a leer aquellos libros que más le habían gustado. Mar tenía la costumbre de releer lo que ella denominaba sus «tesoros»; de ahí que empezáramos a introducir en la terapia estas lecturas, puesto que eran un valor seguro para ella.

Como suele suceder en estos casos, los fines de semana eran los peores momentos. Antes de la ruptura, el sábado y el domingo eran los días en los que más tiempo pasaba con Mateo, de modo que tenía organizada su vida alrededor de él; por eso ahora sentía un mayor vacío.

En una primera fase, programamos el tiempo de los fines de semana con su círculo más cercano (familia y amigas) para que, dentro de la dificultad, le resultase más sencillo ocupar esos días.

Su hermana Eva tenía las mismas aficiones que Mar, de ahí que le pidiésemos su

colaboración para facilitar los primeros cambios. Eva se había divorciado hacía cinco años y desde entonces había fomentado muchas actividades y relaciones sociales. Mar conocía a muchas de estas amistades y las apreciaba, así que Eva se convirtió en una excelente aliada.

Paulatinamente, según fue recuperando el ánimo, fuimos alentando a Mar a que fuera ella la que organizara su tiempo libre para ir ganando autonomía.

Como hemos indicado anteriormente, una de las estrategias que enseñamos a Mar - en paralelo- para conseguir el control emocional que necesitaba fue la parada de pensamiento, junto con técnicas de distracción para que supiera eliminar los pensamientos negativos cada vez que estos aparecieran.

Posteriormente, en una segunda fase, una vez que ya se encontraba más fuerte y segura, le mostramos cómo racionalizar esos pensamientos y cómo extraer los aprendizajes vitales de todo lo que estaba viviendo.

Cuando nos encontramos en situaciones parecidas a las que estaba viviendo Mar, lo último que debemos hacer en esos momentos es analizar y buscar un sentido a la experiencia. Necesitamos concentrar toda nuestra energía en mejorar el estado de ánimo, y eso pasa, inicialmente, por eliminar pensamientos negativos como: «¿Por qué esto me ha pasado a mí?», «Era tan débil nuestro amor», «Fue un gran fracaso nuestra relación», «No voy a ser capaz de superar esta ruptura», «Nadie más me va a querer»...

La parada de pensamiento, como ya comentamos cuando explicamos la técnica, es difícil de entrenar, pero recordemos que no hay nada más poderoso que el hábito, y nada más eficaz para conseguirlo que la práctica y la repetición.

A Mar le costó bastante aprenderla y aplicarla, ya que, en muchos momentos, sobre todo en los que estaba más inactiva, se sorprendía una y otra vez analizando su relación y tratando de descubrir en qué había fallado. Le costó mucho detectar en un primer momento los pensamientos para poderlos «parar» después.

Como advertimos que cuando estaba más inactiva era por la noche, pactamos que nada más terminar de hablar con su hija Sandra cogería su libro preferido y se pondría a leer hasta la hora de dormir.

La respiración controlada fue otra técnica que utilizamos para el control de su activación emocional. Esta vez, Mar tardó poco tiempo en aprender la estrategia, ya que en su clase de pilates se hacía un especial énfasis en la respiración. Le enseñamos un tipo de respiración específica para conseguir el objetivo de relajarse.

La respiración controlada

Para que funcione, esta técnica respiratoria tiene que cumplir dos condiciones:

- 1 Por un lado, tenemos que llevar el aire hasta la parte inferior de los pulmones haciendo que se tense el diafragma (es el músculo que separa el tórax del abdomen y que, al tensarse, activa el nervio vago; este, a su vez, pone en marcha el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de la relajación del organismo; la manera de ver si estamos tensando el diafragma consiste en poner la mano sobre el estómago; si al inspirar se mueve la mano, estaremos realizando la respiración correctamente).
- 1 En segundo lugar, por cada segundo de inspiración que hagamos, debemos dedicar el doble de tiempo o más a expulsar el dióxido de carbono generado por el organismo. Esto es, debemos intentar dejar los pulmones vacíos. Es recomendable inspirar por la nariz y espirar por la boca lentamente.

Le dimos a Mar la pauta de ajustarse al siguiente ciclo: tres segundos de inspiración, uno de pausa, seis de expulsión, uno de pausa.

Una clave que puede ayudarnos a seguir este ritmo consiste en saber que lo que se tarda en decir «ciento uno» equivale a un segundo, por lo que el entrenamiento de la respiración implicaría repetir la siguiente secuencia mental: «Inspiración: ciento uno, ciento dos, ciento tres; pausa: ciento uno; expulsión: ciento uno, ciento dos, ciento tres, ciento cuatro, ciento cinco, ciento seis».

Como Mar ya había adquirido práctica en la aplicación de la técnica, le recomendamos que en los momentos de malestar empezase a utilizar la respiración, sabiendo que cuanto más activada se encontrase, más tiempo tendría que utilizar la estrategia para relajarse. También le señalamos que para que la estrategia fuera eficaz sería recomendable aplicarla a niveles bajos y moderados de activación y no en plena crisis de ansiedad.

Después de unos meses de duro trabajo por parte de Mar, en los que demostró una gran fortaleza, decidimos abordar la segunda parte del tratamiento.

Mar ya se encontraba con mejor estado de ánimo y tenía autonomía para aplicar las estrategias aprendidas, así que pasamos a mostrarle cómo conseguir racionalizar los pensamientos negativos que tenía, así como a sacar las enseñanzas positivas de la experiencia que estaba viviendo. De esta forma, saldría más fortalecida de este «bache».

Otro punto esencial fue ayudar a Mar a perdonar y reconciliarse con su pasado.

Cómo racionalizar los pensamientos negativos e irracionales

Los pensamientos negativos (e irracionales) que detectamos con mayor frecuencia en Mar eran los siguientes: «Necesito una pareja para ser feliz», «Voy a ser incapaz de llevar mi vida yo sola», «No voy a ser capaz de superar esta ruptura», «El sufrimiento no va a desaparecer nunca».

Después de debatir esa idea irracional de «Necesito pareja para ser feliz», Mar sacó las siguientes conclusiones o pensamientos racionales:

- 1 Estar sola o sin pareja no es igual que estar aislada, ya que ella estaba rodeada de gente que la quería.
- 1 Además, el hecho de no tener pareja constituía una oportunidad para conocer gente nueva y para vivir otras experiencias que no había sentido antes, y que le podían suponer nuevas satisfacciones. Ahora podía elegir lo que a ella le satisfacía, sin tener que plantearse: «¿Qué nos gusta a los dos?».

Mar había sido capaz de organizar su vida y, aunque Mateo representaba un gran apoyo emocional para ella, estaba consiguiendo reordenar su vida de un modo positivo gracias a la ayuda de su familia y sus amigos. Pensaba en ejemplos cercanos a ella que habían gestionado y resuelto bien sus divorcios y los utilizaba como modelos para hacer su propio proceso de adaptación al cambio.

Los pensamientos del tipo: «No voy a ser capaz de superar esta ruptura» o «El sufrimiento no va a desaparecer nunca» le resultaron más fáciles de debatir, ya que, gracias al entrenamiento previo, había comprobado que era capaz de ir paulatinamente aminorando el sufrimiento y que, a medida que usaba las herramientas aprendidas, iba encontrándose cada vez mejor. Estos avances la ayudaban a confiar en que, si continuaba por el mismo camino, cada día se encontraría un poquito mejor, aunque lógicamente tendría los altibajos normales en cualquier proceso de aprendizaje.

Una de las cosas que más le costó fue aprender de su experiencia de separación y, sobre todo, perdonar a Mateo por la ruptura de la pareja. Después de mucho dialogar, comprendió que las relaciones hay que cuidarlas diariamente y que, cuando aparecen los hijos, resulta más difícil mantener ese mimo que toda relación necesita para continuar fortaleciéndose.

Mar analizó su historia de manera constructiva y vio cómo, con el paso de los años, tanto ella como su marido habían ido dejando de dedicar tiempo a su relación de pareja, aumentando, por el contrario, la frecuencia de las discusiones (de las que no salía ningún acuerdo ni punto en común).

Se dio cuenta de lo importante que es la comunicación sobre el estado emocional de la pareja, es decir, sobre cómo nos encontramos dentro de la relación. Como Mateo no disponía de habilidades para expresar cómo se iba sintiendo, ella no tenía manera de saber cómo se encontraba.

El hecho de que la ruptura se hubiera producido de manera imprevista para ella no implicaba que Mateo no tuviera interés por ella o que su pasado hubiera sido una farsa, sino que él no disponía de recursos para gestionar ni el malestar propio ni el de la pareja. Uno no nace con este tipo de habilidades, y estaba claro que su marido no las había desarrollado a lo largo de su vida.

La experiencia de intentar entender a Mateo, aunque no compartiera su comportamiento, ayudó a Mar a irse reconciliando con él y a perdonarle por todo el sufrimiento que le había causado. Gracias a ello, pudo ver todo el amor que había recibido de él y todo lo bueno que aún perduraba de la vida en común que habían construido.

Por fin pudo recordar los momentos compartidos como algo precioso, y fue consciente de que los dos carecían de las habilidades necesarias para mantener fuerte su relación.

En definitiva, Mar aprovechó su crisis de pareja para aprender de ella y salir fortalecida, con más recursos para manejar una situación similar si esta volvía a plantearse en su vida. Con el paso de los días, y fruto de la ejecución de las habilidades aprendidas en la consulta, cada vez venían a su mente más momentos espontáneos de felicidad y de confianza en sí misma.

De este modo, consiguió transformar una experiencia dramática en una experiencia positiva, de la que salió más fortalecida.

Aprendió que:

Podemos sugerir, podemos argumentar, pero no debemos imponer. Podemos intentar que nos escuchen, pero no debemos pensar que solo nosotros tenemos la razón.

Podemos pasar de la motivación a la ilusión. Tenemos los recursos y los medios, solo nos queda ponerlos en práctica.

Reflexiones finales

En este libro nos hemos planteado, básicamente, cómo superar el sufrimiento inútil, cómo avanzar en el camino hacia la felicidad y cómo fomentar nuestro sentido del humor, nuestra capacidad de recuperación ante la adversidad, nuestra confianza, nuestra autoestima, nuestra seguridad... En definitiva, cómo podemos utilizar las principales técnicas y recursos que nos ofrece la psicología del siglo xxi para desarrollar nuestra inteligencia emocional, recuperar la motivación en situaciones difíciles, alcanzar la ilusión que parecía perdida y volver a vivir cada día, cada momento, cada segundo, con ánimo, con alegría, con esperanza y con el convencimiento de que podemos disfrutar de nuevo de nuestra vida.

En estas páginas hemos tratado de aprender todo aquello que no se puede comprar: cómo ser más flexibles, más generosos, más pacientes, más comprensivos, más humanos, más sabios... Es decir, cómo ser mejores personas.

Actualmente la conquista de la felicidad es un ejemplo de democracia universal: todos podemos conseguirla. Pero si hiciéramos nuestro particular test de la felicidad, muchas personas obtendrían puntuaciones bajas en sus actuales niveles de satisfacción.

Por el contrario, si nuestra encuesta se dirigiera hacia los bienes de consumo que poseemos, las cifras serían arrolladoras. Nunca hemos tenido tantos coches, televisiones, ordenadores, vídeos, móviles... como ahora. Nunca hemos tenido tanta «compañía tecnológica» a nuestro alrededor, y nunca hemos echado tan en falta ese calor humano, esa presencia de las personas que nos quieren y a las que queremos; esa posibilidad de disfrutar del crecimiento de los hijos, de los espacios compartidos con los amigos, de la cercanía de la naturaleza, del descanso sin prisas y de las conversaciones profundas.

La seguridad constituye un elemento indispensable para ser felices. Por el contrario, la inseguridad está unida al sufrimiento. Afortunadamente, siempre podemos elegir:

Podemos elegir estar bien o estar mal.

En las situaciones difíciles podemos decidir hundirnos o salir adelante.

También hemos señalado en este libro que ser optimistas o pesimistas puede marcar en gran medida nuestra vida; puede hacer que nos sintamos felices o infelices, porque:

- 1 La felicidad va a depender siempre de nuestras propias actitudes, acciones y conductas.

- 1 Para ser más felices, debemos aprovechar nuestras energías y centrarnos en el presente que vivimos. Por ello, no cometamos el error de pasarnos tiempo y tiempo preocupados por encontrar la solución a hechos del pasado, o a situaciones futuras que, en muchos casos, no llegan a producirse. De esta forma solo conseguiremos atormentarnos, desgastarnos, sufrir inútilmente y hacer infelices a quienes conviven con nosotros.

/ La flexibilidad y la capacidad para rectificar serán herramientas básicas en nuestro camino hacia la felicidad.

La persona inflexible nunca mejora porque hace mucho tiempo que dejó de observar, analizar, escuchar y, en consecuencia, aprender.

En determinadas ocasiones, ¡podemos y debemos cambiar de camino! Nuestras circunstancias varían y las personas evolucionan; por ello, avanzamos cuando reconocemos y corregimos nuestros fallos.

Siempre debemos empezar por conocernos en profundidad. Tenemos que evaluar los recursos personales de que disponemos para enfrentarnos con éxito a nuestros objetivos.

Las metas tienen que ser estimulantes, pero realistas y proporcionadas; nunca inalcanzables.

En nuestro camino hacia la felicidad, será fundamental:

- 1 Ser amables, generosos y agradecidos, y emprender acciones buenas por los demás. Saber agradecer a las personas que nos rodean lo que hacen por nosotros incrementará nuestro bienestar. Además, serán hábitos que deberemos potenciar para aprender a ser felices.

Utilizar el sentido del humor. Cuando somos capaces de reírnos de nosotros mismos y de nuestros errores, se ponen en marcha procesos de autoaceptación: aceptamos nuestra vida, a nosotros mismos y nuestra relación con los demás.

- 1 Compartir nuestras vivencias con los demás. Es otro recurso que, además de proporcionarnos momentos muy divertidos y placenteros, nos ayudará a sentirnos mejor.

Disfrutemos de las buenas personas con las que compartimos nuestra vida.

Seguro que hay muchas personas que nos quieren, nos apoyan y con las que nos

gustaría estar, aunque coincidimos con Tristan Bernard cuando dice: «Para ser feliz con los demás es necesario no pedirles aquello que no puedan darnos».

Finalmente, cada persona tiene su propia definición de la felicidad. Me gustaría compartir la mía con el lector. Para mí:

La felicidad es sentir el abrazo amigo de la vida.

Bibliografía

ÁLAVA REYES, M. J., La psicología que nos ayuda a vivir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2010 (última reedición).

Amar sin sufrir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).

El no también ayuda a crecer, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).

Emociones que hieren, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).

La inutilidad del sufrimiento, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).

Trabajar sin sufrir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011 (última reedición).

ANDRÉ, C., Prácticas de autoestima, Kairós, Barcelona, 2007.

BURNS, D., Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones, Barcelona, Paidós, 2010.

CASTANYER, O., Yo no valgo menos, Descleé de Brouwer, Bilbao, 2007.

COMTE-SPONVILLE, A., Pequeño tratado de las grandes virtudes, Paidós, Barcelona, 2005.

CYRULNIK, B., El encantamiento del mundo, Gedisa, Barcelona, 2003.

ELLIS, A., Razón y emoción en psicoterapia, Descleé de Brouwer, Bilbao, 2003.

Una nueva guía para una vida racional, Barcelona, Obelisco, 2003.

El camino de la tolerancia: la filosofía de la terapia racional emotivo-conductual, Obelisco, Barcelona, 2006.

ESTEVE, I., La suerte de mi destino, New Books, Barcelona, 2008.

GARCÍA, B., Programa para mejorar el sentido del humor, Pirámide, Madrid, 2006.

GONZÁLEZ, H. Y PÉREZ, M., La invención de trastornos mentales, Alianza Editorial, Madrid, 2007.

GRANDE CovI N, F., Nutrición y salud, Temas de Hoy, Madrid, 1988.

- GUÉNARD, T., Más fuerte que el odio, Gedisa, Barcelona, 2009.
- JÁUREGUI, E., El sentido del humor: manual de instrucciones, RBA, Barcelona, 2007.
- KANTOR, J. R., Psicología interconductual, Trillas, México, 1980.
- KATHLEEN, L. y ESCOTT-STUMP, S., Krause Dietoterapia, Masson, Barcelona, 2009.
- MAHAN, L. K., Nutrición y dietoterapia de Krause, UCLA- Biblioteca de Medicina, 2008.
- MARTIN, R. A., KUIPER, N. A., OLINGER, L. J. y DANCE, K.A., «Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being», Humor-International.journal ofHumor Research, 6(1), 1993, pp. 89-104.
- MAYER, J. D. y SALOVEY, P., «What is emotional intelligence?», en SALOVEY, P. y SLUYTER, D. (eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implicationsfor Educators, Basic Books, Nueva York, 1997.
- MELILLO, A., SUÁREZ, O. y ELBIO, N., Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas, Paidós, México, 2001.
- MONTAIGNE, M., Los ensayos, Acantilado, Barcelona, 2007.
- PERALBO, A., El adolescente indomable, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
- RIVERA, J. A., Lo que Sócrates diría a Woody Allen, Espasa, Madrid, 2003.
- SALOVEY, P. Y MAYER, J. D., «Emotional Intelligence», Imagination, Cognition and Personality, 1990.
- STRACK, F. Y MARTIN, «Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobstrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis», Journal of Personality and Social Psychology, 54 (5), 1988, pp. 768-777.
- VÁZQUEZ, C., DE Cos, A. I. y LÓPEZ-NOMDEDEU, C., Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico, Díaz de Santos, Madrid-Buenos Aires, 2005.
- WARREN, J. E. et al., «Positive Emotions Preferentially Engage an Auditory-Motor "Mirror" System», Thejournal ofNeuroscience, 26(50), 2006, pp. 13.067-13.075.
- YOUNG, J. E. y KLOSKO, J. S., Reinventa tu vida, Paidós, Barcelona, 2001.

ZACCAGNINI, J. L., ¿Qué es inteligencia emocional? Las relaciones entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana, Biblioteca Nueva, Madrid, 2004.

* Ma Jesús Álava Reyes, La inutilidad del sufrimiento, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.

** Ma Jesús Álava Reyes, «¿Podemos aprender a ser más felices?», Osaca, mayo de 2008.

* Informe del Instituto Coca-Cola de la Felicidad, realizado a partir de una investigación efectuada por Millward Brown España en 2007, sobre una población de 3.000 personas, de 18 a 65 años de edad, residentes en España. El índice de error fue del 1,8 por ciento, para un nivel de confianza del 95 por ciento.

* Ma Jesús Álava Reyes, op. cit.

* Ma Jesús Álava Reyes, «Contra la adversidad, la resiliencia», Osaca, 10 de octubre de 2010.

** Luis Rojas Marcos, Superar la adversidad. El poder de la resiliencia, Espasa, Madrid, 2010.

* M' Jesús Álava Reyes, Trabajar sin sufrir, La Esfera de los Libros, Madrid, 2010.

* Vicente Prieto Cabras, vocal de Psicología Clínica del Colegio de Psicólogos de Madrid.

* Ma Jesús Álava Reyes, op. cit.

* La lentitud, o al menos la sensación de lentitud, constituye probablemente el síntoma más frecuente de la inseguridad en ámbitos relacionados con el rendimiento (por ejemplo, en el trabajo, en los estudios). En muchas ocasiones, esta lentitud se debe a las repetidas comprobaciones y correcciones que la persona insegura se ve obligada a realizar antes de dar por terminado un trabajo o un estudio concreto. Las personas inseguras suelen realizar sus tareas con la misma calidad o eficacia que sus compañeros o iguales; sin embargo, al dedicar más tiempo a la verificación, se vuelven menos eficientes.

* Ma Jesús Álava Reyes, op. cit.

* Ma Jesús Álava Reyes, «Cómo pasar de la apatía a la motivación», Osaca, diciembre de 2010.

Índice

Agradecimientos	12
Introducción. ¡Recuperemos la ilusión!	13
Capítulo 1. El camino de la felicidad	16
El caso de Sara. No dejemos nuestra felicidad en manos de los demás	17
¿Qué actitudes nos alejan de la felicidad?	21
El optimismo como fuente de felicidad 28	21
Salir del círculo vicioso 30	23
¿Podemos aprender a vivir de manera positiva y fomentar nuestro optimismo?	23
Cómo vencer la inseguridad y el sufrimiento ante situaciones difíciles	24
El caso de Luisa. Cómo superar la inseguridad y el miedo para alcanzar la felicidad que merecemos ..	25
Principales técnicas y ejercicios prácticos	28
El autorrefuerzo: el mejor recurso en nuestro camino hacia la felicidad	29
Práctica. Cómo utilizar las autoinstrucciones positivas para aprender a ser más felices	30
Resumen del proceso de aplicación de autoinstrucciones	33
Ejemplo práctico de autoinstrucciones en el caso de padecer ansiedad	34
Cómo poner nuestra imaginación al servicio de la felicidad	35
Cómo aprender a visualizar en positivo 48	36
Algunas claves sobre la felicidad en España 51	38
Capítulo 2. La importancia del sentido del humor	39
El caso de Paco. Aprender a desarrollar el sentido del humor	44
Ejercicio práctico para desarrollar el sentido del humor	

.....	
Propuestas para mejorar nuestra creatividad	49
Los límites del humor: ¿cuándo parar?	68 50
Capítulo 3. Contra la adversidad, resiliencia	51
Crisis, cambio... resiliencia	53
Crisis: ¿una oportunidad para crecer?	75 54
¿El sufrimiento es necesario para transformarnos?	55
El caso de Sabina. Cuando la vida nos pone a prueba	56
.....	
Cómo podemos desarrollar la resiliencia	59
Capítulo 4. Inteligencia emocional para dejar de sufrir	60
Aprendamos a identificar y reconocer nuestras emociones	63
.....	
Sepamos gestionar nuestras emociones	90 64
Estrategias facilitadoras cuando nos sentimos tristes	65
Saber cómo controlar nuestras emociones	92 66
Principales técnicas y ejercicios prácticos	93 66
La respiración	94 67
La relajación	68
Podemos dirigir nuestros pensamientos	97 69
Cómo confrontar los pensamientos	98 70
Aprendamos a guiarnos por objetivos, no por emociones	70
.....	
Ejercicio en primera persona	100 71
Ejemplo práctico. Cómo actuar ante situaciones difíciles	73
.....	
Cómo desarrollar competencias sociales	103 73
Prácticas de habilidades sociales y empatía	74
Cómo crear un clima de confianza	106 77
La escucha activa	78
El envío de mensajes claros	109 79

El envío de mensajes claros	109	79
Cómo ser asertivos	110	80
Ejercicios	111	80
Casos prácticos		82