

LAURA
ROJAS-MARCOS



*Somos
cambio*

COMPRENDER, AFRONTAR
Y ADAPTARSE **POSITIVAMENTE**
A LOS RETOS DE LA VIDA



A José María Caballero

«La libertad ni se compra ni se regala, se conquista.»

JOSÉ MARÍA CABALLERO

NOTA AL LECTOR

En mi trabajo como psicóloga me encuentro a diario con hombres y mujeres que persiguen cambios sustanciales en ellos mismos o en aspectos importantes de sus vidas. A menudo luchan por resolver conflictos emocionales o buscan transformar y mejorar sus relaciones familiares, laborales o de pareja. Todos los días observo cómo el estrés y el sufrimiento, provocados por experiencias duras y dolorosas, dificultan el proceso de cambio y de adaptación a nuevas situaciones, y al mismo tiempo soy testigo de la motivación y el espíritu de lucha que emplean estas personas para resolver sus conflictos, sean internos o externos. Todos buscan encontrar o recuperar el sentimiento de sosiego y satisfacción con la vida en general. Y todos, una vez que se sumergen en el proceso de cambio, descubren aspectos nuevos de sí mismos que refuerzan su autoestima, nutren su esperanza, fortalecen su energía vital y reaniman su ilusión.

Este ensayo tiene su base en escritos de diversa índole, e incluye información histórica y de actualidad, datos empíricos, estudios de divulgación científica y distintas publicaciones. Para hacer más amena la lectura he incluido ejemplos de situaciones cotidianas y casos reales que he tratado como psicóloga. Naturalmente, he alterado los datos personales para proteger la identidad de las personas.

INTRODUCCIÓN AL CAMBIO

«El mundo que nos rodea y al cual consagramos los afanes de nuestra vida es... cambio constante. Todo cambia, pasa, transcurre. Al nacer empezamos a morir y al morir empezamos a nacer.»

Platón, *Fedón*

El extraordinario caso de Helen Keller

«Las personas tienen una gran capacidad para cambiar siempre que se lo proponen», afirmaba Helen Keller, quien con diecinueve meses contrajo una enfermedad que la dejó sorda, muda y ciega. De niña, para poder comunicarse con su familia y cuidadores, inventó algunas señas, pero aun así vivía aislada y frustrada. Estos sentimientos le provocaban serios problemas de comportamiento y a menudo tenía rabietas y ataques de ira. Desesperados, sus padres optaron por pedir ayuda profesional, y se pusieron en contacto con Anne Sullivan.

Anne Sullivan era una joven que también había sufrido durante su infancia la pérdida de visión. Pero además, cuando solo tenía ocho años, su madre murió y se quedó sin lo que había sido su fuente primordial de afecto y protección. Poco después, su padre la abandonó. Aun así, Anne sobrevivió, y unos años más tarde ingresó en Perkins (Boston), una escuela para ciegos y sordos, donde aprendió a leer braille y el lenguaje de signos. Fue una estudiante ejemplar, perseverante y con un gran interés por ayudar a las personas con discapacidades sensoriales. Estaba convencida de que los seres humanos podían superar grandes desgracias y aprender a mejorar sus circunstancias, independientemente de sus recursos físicos. Para ella, cambiar siempre era posible, por muy difíciles que fueran las circunstancias.

Cuando los padres de Helen se pusieron en contacto con Anne y solicitaron su ayuda, esta aceptó el trabajo, pero puso una condición: vivir a solas con Helen en una cabaña cerca del hogar principal de la familia. El objetivo era tener independencia para poder tratar y mejorar el salvaje comportamiento de Helen. Con mucho esfuerzo y dedicación, Anne logró enseñar a la indócil y turbulenta Helen un método para comunicarse con los demás. Concretamente, Anne le deletreaba las palabras en la palma de la mano y poco a poco Helen fue entendiendo su significado. Comprendió que el mundo que la rodeaba *tenía significado*, y esto disminuyó su aislamiento y su frustración. Como resultado, al encontrar un medio para comunicarse y expresar sus emociones y necesidades, su comportamiento mejoró y las pataletas desaparecieron. A raíz de este gran cambio, el progreso de Helen fue asombrosamente rápido, pedía que todo le fuera deletreado, su inquietud por aprender era titánica y no pasó mucho tiempo hasta que aprendió a leer y escribir en braille. Helen logró ir a la universidad y en 1904, a los veinticuatro años, se graduó con honores; fue la primera persona sorda y ciega en obtener un título universitario. Pocos años más tarde, Helen llegó a ser una escritora y conferenciante de prestigio. De hecho, su obra clásica, *La historia de mi vida*, fue representada en el cine en la película *El milagro de Anne Sullivan*. Además, creó junto a Anne Sullivan la Fundación Americana para Ciegos con el objetivo de recaudar fondos para mejorar la calidad de vida de las personas invidentes. Pero este no fue su único objetivo, pues además trabajó con tesón para eliminar los prejuicios sociales que abundaban en su tiempo contra las personas ciegas, sordas o mudas.

Gracias a su incansable perseverancia y esfuerzo, Helen y Anne demostraron, a través de sus escritos y discursos, que la motivación y el optimismo son fuerzas muy poderosas que nos ayudan a cambiar para mejorar nuestra existencia. En palabras de Helen: «Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos, ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano..., podemos hacer lo que deseemos si lo intentamos lo suficiente».

Helen Keller y Anne Sullivan son ejemplos encomiables de la capacidad humana para desarrollar un espíritu de lucha, afrontar los desafíos más difíciles y recuperarse de los peores fracasos. Esta fuerza natural nutre en las personas la capacidad de superar todo tipo de adversidades y de convertir lo que en un principio catalogamos de imposible en algo posible. En palabras atribuidas a Shakespeare: «Nada es, a menos que nuestro pensamiento haga que sea». La verdad es que si queremos cambiar algo en nosotros mismos o adaptarnos a cambios que nos impone la vida, ante todo necesitamos una buena dosis de confianza, tesón y optimismo.

¿Qué es el cambio?

En el contexto de este libro, un cambio supone una transformación, una modificación o una transición. Independientemente de que el cambio sea positivo o negativo, siempre implica pasar de un estado a otro diferente.

En nuestro mundo todo cambia. Tanto los seres vivos (personas, animales y plantas) como las cosas inertes (las piedras, las montañas o los edificios) cambian con el paso del tiempo. Nada es inalterable. Como dijo el filósofo alemán Schopenhauer: «El cambio es la única cosa inmutable». Los cambios son una parte fundamental de la historia de la humanidad, siempre han estado presentes. Sin embargo, en la actualidad, el término *cambio* ha adquirido un gran protagonismo en las conversaciones cotidianas. Todos hablamos de las cosas que cambian, de las cosas que queremos cambiar y de aquellas que preferimos que se queden como están. A menudo pensamos en cómo vamos a promover ciertos cambios. Este sería el caso de la persona que decide ampliar sus conocimientos académicos y asiste a cursos con el objetivo de progresar profesionalmente.

Nuestros sentimientos, nuestras ideas, nuestras conductas, nuestros gustos y nuestras relaciones están a merced de los cambios. Es verdad que como seres inteligentes tenemos la capacidad de influir o manipular algunos aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, podemos retrasar el inevitable proceso del envejecimiento a través del ejercicio físico, la buena alimentación o la cirugía plástica. Pero nunca podremos controlar el propio paso del tiempo y el efecto que tiene en las células de nuestro cuerpo. Envejecemos, lo queramos o no.

Los cambios nos obligan a estar en un continuo proceso de adaptación. Constantemente nos encontramos empezando una nueva etapa, que nos obliga a reestructurar actitudes, creencias, emociones y conductas. Por esta razón, es esencial conocernos a nosotros mismos, saber identificar nuestras cualidades y defectos, así como nuestras fortalezas y limitaciones. De igual modo, también es de gran utilidad conocer las características de nuestro entorno y de sus ocupantes, ya que debemos relacionarnos con ellos. Entender nuestros talentos y los de los demás es tan importante como conocer nuestras debilidades y las de los demás. Solo así podremos gestionar nuestra vida de la mejor manera posible y alcanzar nuestras metas. En palabras del escritor Robert Louis Stevenson: «Ser lo que somos y llegar a ser aquellas personas que somos capaces de ser es la verdadera meta de nuestra vida».

La era de los cambios

Nada es estable e inalterable; el propio cambio es constante y continuo. Algunos estudiosos consideran que nos encontramos en la era de los cambios, dado que cada día vemos nacer nuevas corrientes de pensamiento, originarse extraordinarios descubrimientos científicos y producirse sorprendentes avances en los campos de la tecnología, la medicina y la psicología. Estas transformaciones, sean para bien o para mal, afectan a nuestra forma de ver la vida y desafían nuestra capacidad de adaptación; influyen en la visión que tenemos del mundo y de nosotros mismos, así como en nuestras relaciones y nuestras expectativas. Hay cambios que nos provocan sentimientos de alegría, de esperanza y de entusiasmo, mientras que otros nos entristecen, nos dan miedo, nos abruman y nos hacen sentirnos vulnerables ante la incertidumbre.

En esta era de los cambios podemos observar cómo la falta de tiempo y el estrés producido por las exigencias del entorno suponen un desafío constante. Vivimos en un mundo de prisas en el que el tiempo pasa tan rápidamente que casi no lo palpamos, casi no existe. Como consecuencia, a menudo, no nos paramos a pensar en las cosas que nos suceden, ni reflexionamos sobre los cambios que nos afectan y cómo nos hacen sentir. Nos falta tiempo para concienciarnos del efecto que estos tienen en nuestras emociones, pensamientos y conductas. De hecho, con frecuencia, nos sentimos presionados por cumplir determinadas expectativas personales o sociales que nos marcan lo que debemos sentir o cómo nos debemos comportar frente a los cambios. Por ejemplo, nos imponemos, o nos imponen, el tiempo que debe durar el duelo ante la pérdida de un ser querido, lo que debemos sentir ante un infortunio o la forma en la que debemos reaccionar ante la incertidumbre. Igualmente, tendemos a rechazar los sentimientos de cansancio, desgana o fastidio asociados al aburrimiento. Es como si no nos permitiéramos, o no nos permitiesen, tener sentimientos negativos o darnos el tiempo necesario para asimilar y adaptarnos a los cambios que nos afectan.

Desde el principio de nuestra existencia dedicamos una gran cantidad de tiempo a aprender métodos y estrategias para provocar o impedir cambios. Nos esforzamos en gestionar y controlar los diversos cambios que se nos presentan, tanto a nivel social, económico y político, como a nivel personal. Es en este esfuerzo donde nacen las uniones y los conflictos entre las personas; los acuerdos y desacuerdos; las alegrías y las tristezas; el espíritu de lucha y la apatía; el sentimiento de frustración y el de satisfacción; y las épocas de paz y las de guerra. Dedicamos gran parte de nuestros recursos a cambiar aspectos de nosotros mismos, como el estado de ánimo, la forma en la que nos relacionamos con los demás o la manera de percibir el mundo, y también nos esforzamos en cambiar hábitos y costumbres con el objetivo de mejorar nuestras capacidades físicas y mentales. Todos, en algún momento, deseamos cambiar algo o nos vemos forzados a adaptarnos a un cambio impuesto por las circunstancias. Por lo tanto, aprender a manejar y gestionar los cambios nos ayudará a sentir confianza y seguridad, a desarrollar actitudes

positivas y a vivir de la forma más activa y constructiva posible.

Si cada uno hiciésemos una lista de todos los cambios por los que hemos pasado a lo largo de la vida, probablemente nos sorprenderíamos de su extensión. Si nos preguntamos cuántas veces hemos sentido que ha empezado o terminado una etapa de nuestra vida —¿cinco, siete, quince, veinte...?—, qué han supuesto para nosotros los cambios —¿una pérdida, un logro, una satisfacción, una decepción?— y cómo los hemos afrontado —¿con miedo, entereza, tristeza, alegría o paciencia?—, podremos descubrir mucho sobre nosotros mismos.

En mi consulta suelo hacer este tipo de preguntas. Las respuestas me aportan información sobre la persona: su estado de ánimo, sus experiencias vitales, su autoestima, sus recursos y cómo afronta y se adapta a los cambios. A diario estudio, analizo, exploro y aprendo sobre el interesante fenómeno de los cambios, lo que me lleva al objetivo de este libro: ofrecer información sobre los efectos emocionales que tienen los cambios en las personas y las distintas formas de afrontarlos. Expondré ejemplos de situaciones que he vivido en la práctica de la psicoterapia y me apoyaré en las ideas y teorías de autores que han contribuido a la transformación de las emociones. No obstante, dada la amplitud del tema, he decidido centrarme en las emociones básicas que influyen en los procesos de adaptación a los cambios. También analizaré actitudes y conductas específicas que pueden moldear el estado de ánimo o influir en el resultado final del proceso de cambio. Y para una mayor comprensión sobre cómo procesamos los cambios, examinaré dos sentimientos muy frecuentes: la incertidumbre y la pérdida. Del mismo modo, analizaré un estado emocional interesante del que normalmente no se hace mención, pero que a menudo nos invade antes de tomar la decisión de cambiar algún aspecto de nuestra vida: el aburrimiento. También exploraré ciertas cualidades que ayudan a afrontar los cambios de forma positiva y constructiva: el interés, la atención, la motivación y el compromiso. Contemplaré el dolor que supone la pérdida de un ser querido y finalmente abordaré el efecto que tiene el tiempo en las personas durante los procesos de cambio, así como la forma en la que afrontamos los retos y nos adaptamos a ellos.

En los años que llevo trabajando en el campo de la psicología he podido observar que, independientemente de los tipos de cambios que vivamos, sean beneficiosos o perjudiciales, o más o menos significativos, las personas reaccionamos de forma distinta según nuestras actitudes, nuestras cualidades, las experiencias pasadas, la autoestima y nuestra forma de pensar. Pero también existen recursos y habilidades comunes que se pueden aprender y que resultan de gran ayuda. En este sentido, la introspección puede ser muy útil. Por ejemplo, hacernos preguntas como: ¿cómo tiendo a reaccionar ante una pérdida, una frustración o ante la ilusión y la alegría? puede ayudarnos a entender por qué sentimos lo que sentimos y por qué reaccionamos como lo hacemos.

No siempre llevamos bien los cambios positivos y no siempre llevamos mal los negativos. He conocido a personas que han afrontado cambios duros y dolorosos con serenidad y confianza, y a otras que han sufrido intensamente con cambios leves o

incluso positivos. La visión positiva nos ayuda a afrontarlos mejor que el pensamiento negativo, pues favorece la esperanza, la ilusión, la motivación y el optimismo. Por el contrario, los sentimientos negativos pueden paralizarnos. Los cambios, por un lado, pueden activar de forma automática nuestra capacidad para hacer frente a situaciones desconocidas y poner en marcha aptitudes como la perseverancia, la entereza, la fuerza de voluntad o la capacidad de adaptación. Pero por otro lado pueden crear conflictos, provocarnos estrés y causar sentimientos negativos como el miedo, la envidia, la ansiedad, la indefensión o el odio. Mientras que las aptitudes positivas nos ayudan a sobrevivir, a ser generosos, a fortalecer nuestras relaciones afectivas y a desatar emociones como el amor, la empatía y la serenidad, las negativas pueden destruirnos o hacernos actuar de forma hostil, impulsiva y cruel. Los cambios, sean internos o externos, nos obligan a volver a empezar, a reestructurarnos y a enfrentarnos a nuevos retos.

La manera en la que afrontamos los cambios está determinada por varios factores, especialmente por nuestra actitud y nuestra capacidad de adaptación. A veces los asumimos fácilmente y con serenidad; otras, nos resistimos y ponemos toda nuestra energía, tiempo y recursos para impedirlos o frenarlos. Los cambios pueden irritarnos, producir sentimientos de inseguridad y miedo, o podemos recibirlos con los brazos abiertos, con alegría e ilusión, como una brisa de aire fresco.

Pero igual que producen tensión y estrés y ponen a prueba nuestro equilibrio y estabilidad, también son retos estimulantes que nos obligan a desaprender y a aprender, a romper con lo acostumbrado y a ajustarnos a nuevos hábitos.

Cuando les pido a mis pacientes que describan cambios significativos en su vida, algunos recurren a momentos llenos de miedo y de dolor: la separación de sus padres, un despido, la pérdida de un ser querido... Sin embargo, la mayoría de ellos suele identificar una mezcla de buenos y malos momentos que determinaron el final de una etapa y el principio de otra: el fin del bachillerato y el comienzo de una carrera universitaria, el año en el que se marcharon del hogar familiar y se independizaron, un divorcio y el principio de otra relación, la falta de empleo y el primer día en un trabajo nuevo, la dificultad para tener hijos y el nacimiento del primero, la jubilación...

Los cambios suceden a diario e implican triunfos y fracasos personales o profesionales; pueden estar relacionados con la edad, la salud, las costumbres, el estilo de vida o las condiciones económicas. Todo cambio afecta, en mayor o menor grado, nuestra condición de vida. En palabras del escritor Paulo Coelho: «Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio; en ese momento, no sirve de nada fingir que no pasa nada, ni disculparnos diciendo que aún no estamos preparados. El desafío no espera. La vida no mira hacia atrás».

--	--

Los cambios vitales

«No hay que empezar siempre por la noción primera de las cosas que se estudian, sino por aquello que puede facilitar el aprendizaje.»

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*

¿Qué son los cambios vitales?

Los cambios vitales son aquellos que tienen un impacto significativo tanto en el ámbito personal —sea físico o psicológico—, como en el medio familiar, social o laboral. Influyen en nuestros hábitos, expectativas y también en nuestra autonomía; y suelen dejar una profunda huella en nuestra memoria. La gama de cambios vitales es muy amplia. Por un lado están los *cambios esperados*, como la llegada de un hijo o la unión matrimonial, y por otro están los *inesperados*, como el fallecimiento repentino de una persona querida o un despido fulminante. Están los cambios *progresivos*, aquellos que evolucionan paulatinamente, como puede ser el envejecimiento natural. Hay cambios *permanentes*, como el diagnóstico de una enfermedad crónica como la esclerosis múltiple o la diabetes, un divorcio o la jubilación; y cambios *transitorios*, como el periodo de recuperación física después de una intervención quirúrgica o un embarazo.

Los cambios vitales también pueden ser positivos o negativos. En cualquier caso, afrontarlos con una actitud positiva nos ayudará a adaptarnos mejor a ellos y a percibirlos como una experiencia enriquecedora. Vicente Verdú, escritor y periodista, describió las etapas de la vida como una experiencia refrescante y positiva:

El primer enamoramiento, el primer empleo, la boda, la jubilación, son etapas de la vida. Ojalá no terminaran nunca, puesto que poseen, cada vez que llegan, el bisel luminoso de un renacimiento sin fin. Dejamos atrás una circunstancia y nos incorporamos al fino dibujo de otra. Lo nuevo aporta un valor puro y refrescante. Todo lo nuevo, desde un objeto a un amor, desde una prenda a una vivienda, crea la fantasía de que con la inauguración creemos rozar la inmortalidad perdida. El primer paso en el linde del estreno sitúa en una esperanza blanca o infinita. Nada gastado, todo reciente e inmaculado, ninguna mancha de decepción, ninguna sombra en la perspectiva.

Los cambios vitales se pueden analizar en función de las diferentes etapas de la vida. El concepto de etapa está determinado por aquellas transformaciones asociadas al desarrollo evolutivo, físico, intelectual, social y psicológico. Existen numerosos escritos sobre los cambios de etapa del ser humano basándose en su desarrollo evolutivo. Conocidos son los trabajos de Erikson, Piaget, Binet o Freud. No obstante, con objeto de facilitar un conocimiento general sobre este tema, a continuación señalaremos las etapas generales definidas en los estudios sobre la evolución y el desarrollo de las personas:

- *Prenatal*. Comienza en el momento en el que un óvulo y un espermatozoide se unen y se empieza a formar un embrión. Aproximadamente a la cuarta semana, el embrión ya tiene la espina dorsal, el sistema nervioso, el corazón empieza a latir y mide unos seis milímetros de largo. Los órganos más importantes están formados a los tres meses, y al quinto mes ya tiene desarrollados los ojos, la boca y la nariz. A partir de entonces, el feto continúa creciendo y finalmente nace.
- *Infancia*. Este periodo comprende desde el momento del nacimiento, el

periodo de lactancia hasta los seis o siete años. El cuerpo crece a un ritmo acelerado y se desarrolla a su vez la capacidad neuronal, intelectual y física. Durante los primeros tres años de vida, el niño aprende a andar y a hablar, y tiene una total dependencia física y emocional de sus padres y cuidadores. Sin embargo, poco a poco, a medida que se va relacionando con las personas de su entorno, va adquiriendo una mayor autonomía e independencia. En esta etapa, el niño aprende a leer y a contar, así como a desarrollar sus habilidades motrices.

- *Niñez.* Esta etapa comienza alrededor de los siete años y dura aproximadamente hasta los once. En este periodo, el niño adquiere conocimientos rápidamente y muestra la capacidad de razonar y sacar conclusiones sobre su entorno vital. Empieza a apreciar las características de su personalidad, así como las diferencias entre los comportamientos masculinos y femeninos. Es una etapa en la que el niño aprende las reglas sociales, y los valores morales y éticos.
- *Adolescencia.* Durante este periodo, que va de los doce a los diecisiete años, se producen los cambios físicos conocidos como pubertad, en la que el niño se transforma poco a poco en un adulto. Empieza la maduración sexual, se desarrolla el sentido de la crítica y surge el de mayor autonomía e independencia emocional, provocado por el sentido de pertenencia a un grupo (amigos). Muchos adolescentes experimentan durante esta etapa las primeras relaciones sentimentales, así como frecuentes cambios del estado de ánimo producidos por las alteraciones hormonales.
- *Juventud.* Esta etapa se prolonga desde los dieciocho hasta los veinticinco años aproximadamente. Según los estudios, en este periodo finaliza el crecimiento físico y se alcanza la madurez emocional. Muchos jóvenes comienzan a incorporarse al mundo laboral después de recibir formación académica durante varios años y buscan realizarse en el plano personal e independizarse económicamente. Las relaciones de pareja comienzan a ser más estables y maduras.
- *Adultez.* Esta etapa abarca aproximadamente de los veintiséis a los sesenta y cinco años. Las personas alcanzan un pleno dominio de sus emociones, relaciones y habilidades. Generalmente, en esta etapa los hombres y las mujeres se independizan plenamente de los padres y forman su propia familia. Este periodo se puede dividir en dos subetapas: la primera considera al *adulto joven*, que puede ser hasta los cuarenta y cinco años, y la segunda considera al *adulto mayor*, en el que se observan cambios físicos y hormonales: la menopausia, o pérdida de la menstruación, en las mujeres y la denominada andropausia en los hombres.
- *Vejez.* Esta etapa comienza a los sesenta y cinco años; en este periodo es

palpable el envejecimiento progresivo de la persona. Se experimenta una cierta pérdida de equilibrio y flexibilidad corporal, especialmente en las articulaciones. Las capacidades sensoriales como el oído y la vista a menudo disminuyen, y los huesos son más frágiles. De igual modo, durante esta etapa, algunas personas empiezan a perder facultades cognitivas como la memoria.

Cambiar equivale a empezar de nuevo

Los cambios nos sitúan en un nuevo contexto y nos obligan a tomar decisiones. No pocas veces nos encontramos frente a un reto que se convierte en un punto de inflexión. Este punto no solo marca un antes y un después en un momento determinado, sino que además exige que apliquemos nuestra capacidad creativa, analítica o de improvisación. Los cambios casi siempre nos enfrentan a la necesidad de evaluar y reestructurar nuestra forma de pensar y actuar.

Unas veces es la vida la que nos impone las transformaciones; otras, somos nosotros los que las buscamos o provocamos. Cuando los cambios —sean esperados o inesperados— nos vienen impuestos, nuestra reacción dependerá del efecto que aquellos puedan tener en nuestra forma de pensar o en nuestro estilo de vida. ¿Nos benefician o nos perjudican?; ¿estamos de acuerdo o en desacuerdo?: estas son algunas de las preguntas que debemos hacernos. Por ejemplo, cuando en una sociedad se aplica una nueva ley gubernamental, se producen cambios legales que afectan a todos los individuos que pertenecen a esa colectividad. Esta imposición provocará reacciones diferentes en las distintas personas; algunas se alegrarán porque se verán beneficiadas, mientras que otras se verán perjudicadas y montarán en cólera.

Los cambios pueden imponerse de forma directa y abierta, como una ley, o de forma indirecta, como ocurre durante los procesos de manipulación y reforma del pensamiento: lo denominado *lavado de cerebro*. Este proceso consiste en transformar la forma de pensar y de ser de una persona aplicando técnicas coercitivas y de persuasión, como puede ser la repetición constante de un mismo mensaje. El objetivo principal es modificar conductas y creencias, es decir, tiene como propósito ejercer control sobre el individuo a través de la sumisión. Como ocurre en los casos de agresión verbal o física, los mensajes que generalmente se transmiten están basados en el poder jerárquico y totalitario. Mediante el chantaje emocional y la manipulación perversa, se va cambiando progresivamente la personalidad de la víctima. Se convierte en un ser inseguro invadido por la incertidumbre y el miedo, y por ende se le anula la capacidad para pensar y tomar decisiones. Frente al cambio impuesto abiertamente —que suele ser un mensaje claro y directo, ante el que podemos decir explícitamente lo que pensamos y sentimos—, los cambios indirectos producen confusión e incertidumbre, dado que el mensaje se caracteriza por ser sutil y poco claro.

En una ocasión llegó a mi consulta un hombre que presentaba un cuadro de ansiedad y estrés por motivos laborales. Me explicó que, después de trabajar durante diez años en la misma empresa, tiempo en el que había tenido una vida laboral satisfactoria, la administración había hecho una reestructuración interna, lo que supuso para él un cambio de jefe. Hasta aquel momento se había sentido valorado, tanto por la empresa en general como por su antiguo jefe y sus compañeros; sin embargo, las relaciones con el nuevo jefe no iban tan bien como hubiera deseado. «Al principio, la relación con mi nuevo jefe

era positiva, él me parecía una persona coherente. Pero con el tiempo empezó a hacer comentarios que me desconcertaban, como que yo era torpe, que si seguía trabajando de esta manera acabaría siendo despedido, que si no fuera por él, ya me habría quedado sin trabajo... Y aunque al principio podía defenderme, a partir de estos mensajes repetitivos, directos e indirectos, fui cambiando. Es decir, mi forma de ser y mi forma de trabajar cambió. Me convertí en una persona temerosa y dudosa. No podía tomar decisiones. Poco a poco empecé a creer en lo que él me decía: como si tuviera razón, empecé a pensar que no era bueno en mi trabajo, que era torpe y que en cualquier momento me despedirían. Con el tiempo empezó a imponer cambios en mis horarios, lo que me desconcertaba aún más. Tenía que trabajar los fines de semana y a menudo me obligaba a permanecer en el trabajo hasta altas horas de la madrugada. A diario criticaba mi forma de trabajar, hasta que de pronto un día tuve un ataque de ansiedad y terminé en el hospital. A partir de ese momento decidí buscar ayuda, sobre todo porque, sin darme cuenta, pasé de ser una persona segura, con determinación y con capacidad para tomar decisiones, a ser una persona asustadiza, indecisa e insegura. Sentía como si me hubieran lavado el cerebro. Pienso que este jefe me ha metido unas ideas en la cabeza que me han hecho mucho daño, así que quiero cambiar. Es decir, volver a ser el que era, y estoy dispuesto a hacer lo que haga falta para volver a ser yo mismo.»

A veces las personas modifican su conducta voluntariamente, porque lo deciden, y otras veces cambian sin darse cuenta de ello, como le ocurrió al hombre del ejemplo anterior. En este caso, los mensajes que recibió de su nuevo jefe le afectaron no solo en su manera de actuar, sino también de pensar. Sin embargo, cuando se dio cuenta del daño provocado, tomó la decisión de buscar ayuda. Es decir, afrontó su problema para poder cambiar y recuperar su autoestima.

Cambiar supone dar un primer paso

Según el escritor Walter Scott, «el que sube una escalera ha de empezar por el primer peldaño», y es ese primer peldaño el que requiere más esfuerzo. El primer paso que damos ante un cambio es el que lleva consigo el impulso, la decisión, la motivación y el incentivo. Por ejemplo, cuando buscamos un nuevo trabajo, cambiamos de profesión, decidimos romper con nuestra pareja o dejamos el hogar familiar para independizarnos de nuestros padres, recurrimos a nuestras capacidades para analizar, decidir, planificar y llevar a cabo nuestros propósitos.

En las últimas décadas se ha invertido mucho tiempo y energía en estudiar el crecimiento personal, métodos y estrategias para vivir saludablemente y formas eficaces para mejorar las capacidades del individuo. Buscamos cambiar para mejor a través del conocimiento de nosotros mismos. No debemos olvidar que somos seres adaptativos y con una alta capacidad de aprendizaje, por lo que hay una gran flexibilidad en nuestra naturaleza. Por ejemplo, para promover adecuadamente los cambios es importante contar con una dosis de realismo que nos ayude a identificar las cosas que podemos modificar y las que no. En palabras del padre de la psicología positiva, Martin Seligman: «Es esencial saber distinguir y aceptar entre lo que se puede cambiar y lo que no, esto es el principio de un cambio real. Con esta información podemos utilizar nuestro valioso tiempo y energía en aquello que sí es posible cambiar. De esta forma uno puede vivir con menos resentimiento, autorreproche y remordimiento, y más confianza, seguridad y autoestima».

Según un proverbio chino, hay cuatro tipos de personas en el mundo: las que hacen que las cosas cambien (tienen iniciativa y una actitud proactiva), las que se esfuerzan por que las cosas no cambien (presentan una conducta resistente), las que miran cómo cambian las cosas (son observadoras) y las que se preguntan en qué momento cambiaron las cosas (muestran sorpresa y desconcierto). Aquellas que participan en el cambio de forma proactiva tienden a sentirse parte del proceso y presentan una actitud positiva y adaptativa. Aquellas que se muestran excesivamente resistentes al cambio, las que se esfuerzan por que las cosas no muten, hacen todo lo que está en sus manos para evitarlo. A veces se resisten abiertamente, otras, de manera encubierta; algunos, de forma individual y otros, colectiva. No obstante, la resistencia al cambio requiere un gran esfuerzo y energía, por lo que es importante identificar las razones objetivas que nos llevan a adoptar esa actitud. Las personas que observan cómo suceden los cambios se caracterizan por ser capaces de identificar la realidad del cambio; no obstante, pueden tomar una postura activa o pasiva ante este. Por último, las personas que tienden a sorprenderse ante los cambios se sienten confusas y descolocadas.

El primer paso que damos ante un cambio es el más importante, ya que marca una nueva dirección. Cuando decidimos saltar a una piscina o nos tiramos en paracaídas, la acción del salto es un punto de inflexión que marca un antes y un después. Esto me trae

a la memoria una experiencia estremecedora que tuve hace unos veinte años, en un viaje en avión de Nueva York a Madrid. A mitad de vuelo, mientras sobrevolábamos el océano Atlántico, pasamos de forma inesperada por una turbulencia muy intensa. El avión empezó a moverse y a temblar bruscamente de un lado para otro, lo que provocó que se abrieran los compartimentos superiores y cayeran las maletas y demás objetos encima de los pasajeros. Las luces de la cabina se apagaron de golpe y se hizo una oscuridad absoluta. Todos estábamos en silencio y solo podíamos escuchar el rugido de los motores mezclado con un chirrido paralizante. De pronto, escuchamos un fuerte estallido provocado por la súbita caída de las máscaras de oxígeno. Se había producido un cambio de presión en la cabina, lo que sobrecogió tanto a la tripulación como a los pasajeros. Con un gran esfuerzo, el piloto logró al fin estabilizar el avión y dado que nos encontrábamos en mitad del trayecto, decidió seguir la ruta hasta llegar al aeropuerto de Barajas, en Madrid, donde el personal del aeropuerto nos atendió con amabilidad. Aquella experiencia produjo en mí un considerable temor a volar que me contrariaba enormemente, ya que a menudo debía montarme en avión por trabajo o para visitar a mi familia en España. Este miedo era un problema, y se convirtió en un gran desafío para mí.

Un día recibí el siguiente consejo de una persona a la que le había comentado el impacto que había tenido aquella experiencia en mi vida: «Para superar ese miedo —me dijo— tienes tres alternativas: asistir a un curso para afrontar el miedo a volar ofrecido por alguna línea aérea, acudir a un terapeuta especializado en fobias o directamente saltar en paracaídas». Esta última era una propuesta humorística; sin embargo, fue la opción que tomé. Algunos de mis amigos se apuntaron a probar conmigo la experiencia del paracaídas. Pocas semanas después, un grupo de siete personas fuimos a un aeródromo al norte de Nueva York; aunque la mayoría estábamos asustados, el sentido del humor y las palabras de ánimo nos mantenían emocionados y dispuestos a saltar. Saltamos todos, y fue una experiencia maravillosa y única. Para mí, este paso fue definitivo para lograr superar el miedo a volar. No obstante, este tipo de decisiones no son necesariamente las más adecuadas para todas las personas. Desde entonces, cuando me surge algún temor, recuerdo aquella experiencia y me digo a mí misma: «Por difícil que resulte, es posible transformar un sentimiento negativo en uno positivo».

Los sentimientos que acompañan a los cambios pueden abarcar desde la euforia y la ilusión al estrés y la angustia. Cuando somos conscientes de que vamos a pasar, o estamos pasando, por un cambio, a menudo sentimos un cierto vértigo y aturdimiento. También podemos sentir orgullo por haber tomado la iniciativa de intentar conseguir un objetivo concreto, pero no siempre resulta excitante afrontar los cambios. A veces sentimos miedo o no nos sentimos preparados; no queremos verlos o nos resistimos a aceptarlos. Por lo tanto, debemos ser pacientes con nosotros mismos. Solo así podremos afrontarlos de forma saludable.

La capacidad para cambiar: de la pasividad a la actividad

En el campo de la física y la química, cuando por calor o frío un cuerpo pasa de un estado a otro, se denomina un *cambio de estado*; por ejemplo, el agua pasa a ser hielo (solidificación), el hielo, a agua (fusión) o el agua, a vapor (evaporación). Como venimos viendo, las emociones, como la materia, pueden cambiar de estado; por ejemplo, podemos pasar de un estado de pasividad y aburrimiento a uno de actividad, alegría y dinamismo. Según el estado de ánimo que tengamos, adoptaremos unas conductas u otras (sonreír más o menos, hablar más o menos, socializar más o menos, estar más o menos activos). Estos estados pueden variar en el tiempo —es decir, podemos encontrarnos en ellos de forma temporal, a largo plazo o de forma permanente— y tener una mayor o menor intensidad.

¿Cómo podemos transformar nuestros estados de ánimo, pasar de un estado negativo a uno positivo? En primer lugar, es indispensable identificar el estado negativo, saber cómo se llama, cómo nos afecta y por qué nos encontramos así. También debemos dedicar tiempo a pensar en cómo producir la transformación, de qué medios disponemos y de qué manera los vamos a utilizar. El ingenio y la energía que dediquemos a ese cambio, sea cual sea, deben apoyarse en dos pilares fundamentales: la actitud y las capacidades que tengamos a nuestra disposición, aquellas que nos puedan facilitar el proceso. Asimismo, es importante tener presentes los posibles obstáculos; en cualquier situación de transformación suele haber una fuente de resistencia, unas serán evidentes y directas, y otras, sutiles.

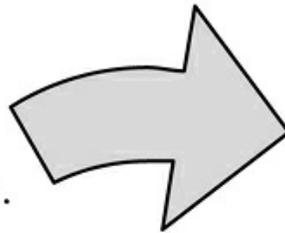
En una ocasión trabajé con un joven, Alberto, que tenía dificultades para emanciparse de sus padres, sobre todo, de su madre. Tenía treinta y ocho años y llevaba seis con su novia, Lourdes. Ambos estaban contentos y decidieron irse a vivir juntos. Pero en el momento en el que Alberto se lo comunicó a sus padres, la madre empezó a hacer comentarios desagradables sobre Lourdes, a poner resistencia y a boicotear la relación de Alberto y su novia, provocando tensiones entre los tres. Esto produjo sentimientos de confusión en Alberto. Por un lado, deseaba vivir con Lourdes, la quería y le hacía ilusión construir una vida con ella, pero por otro lado, su madre se mostraba tan insatisfecha y con tanto rechazo hacia Lourdes que le generó un intenso miedo y disgusto. Como consecuencia, Alberto pasó de vivir en un estado de ilusión y serenidad a uno de tristeza y preocupación. Durante las sesiones hablamos de sus miedos y de la relación maternofilial. Y no fue hasta que detectó que la fuente de resistencia provenía de su madre que sintió que podía cambiar su propio estado de ánimo. «Ahora entiendo por qué me siento así —decía con alivio—. Me entristece que mi madre esté actuando de esta forma, pero identificar de dónde me viene el malestar me ayuda a saber qué debo hacer: ponerle límites a mi madre.»

Pasar de una actitud pasiva, paralizante y estancada a una activa, creativa y dinámica no es siempre fácil. La pasividad es un obstáculo para cualquier cambio. Por

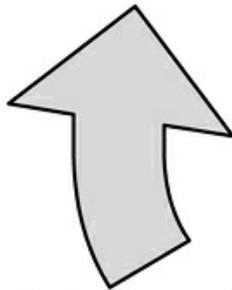
ejemplo, las personas perezosas tienen una actitud pasiva ante la vida. Se mantienen estancadas en un estado de inacción determinado. Dejan pasar el tiempo, aplazan, posponen continuamente y no actúan para cambiar. Con frecuencia incluso piensan que las cosas no pueden cambiar; se sienten indefensas. Sorprendentemente, para algunas, la pasividad llega a ser un estado *cómodo* que les aporta unos beneficios secundarios. Es decir, tienen compensaciones afectivas o sociales, porque intentan dar pena para ser excusadas, algo que los demás suelen hacer con expresiones como «el pobre no puede».

Existen diferentes grados de pasividad. Algunas personas aplazan sus obligaciones y otras sencillamente las ignoran. Tener una actitud pasiva se caracteriza fundamentalmente por dejar pasar, no hacer, retrasar o dejar para después, sin ocuparse luego. Esta actitud es, a menudo, destructiva, ya que con el tiempo la sensación de culpabilidad, ansiedad, inseguridad y malestar aumenta, al no poder ignorar las tareas pendientes. «Lo dejo todo para después, sé que mi actitud no es la más adecuada, pero por un lado, me da pereza y por el otro, realmente siento que, haga lo que haga, no es suficiente —me explicaba un hombre que se encontraba en un estado de pasividad grave que le estaba provocando una depresión—. A pesar de dejarlo todo para después no me siento mejor, sino peor. Me siento culpable de no cumplir, así no llegaré a ser nadie», decía con angustia. Como podemos observar en el siguiente diagrama, tener una actitud pasiva puede llevar a que nuestros pensamientos se conviertan en un círculo vicioso destructivo y paralizante. Y la única forma de desactivarlo es con la *proactividad*, es decir, a través del ingenio, el estímulo, la creatividad y la acción.

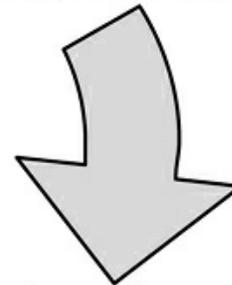
Mensaje de deber:
«Tengo que hacer...».



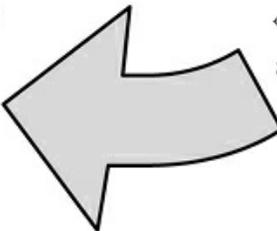
Decisión de no llevar a cabo el deber: POSPONER, RETRASAR.
«Ahora no lo voy a hacer porque... (no tengo ganas, no).»



Falta de confianza en uno mismo y malestar emocional:
«Para qué me voy a esforzar, no sirve para nada».



Sentimiento de culpa y ansiedad:
«Soy un desastre, así nunca llegaré a nada».



Los cambios estresan

Todo está en constante cambio; nuestros cuerpos, nuestros gustos, las personas que nos rodean y nuestro estado de ánimo evolucionan y se transforman con el paso del tiempo. Es por esto que, para protegernos de las fluctuaciones impredecibles y el estrés, necesitamos crear estrategias adaptativas. Cada uno tenemos nuestras propias estrategias, fortalezas y recursos para afrontar el cambio y el estrés. Empleamos diferentes mecanismos, conscientes e inconscientes, para mantener el equilibrio emocional y físico.

Algunas personas soportan el estrés y los cambios mejor que otras. Unas tienen una personalidad más resistente a las tensiones o factores estresantes. Las hay que utilizan medios constructivos, pero no faltan las que responden de forma destructiva. Estas últimas pueden tener la sensación de controlar la situación o sus sentimientos, pero con el tiempo su estado emocional se deteriora. Se vuelven irascibles, tristes o agresivos, porque en realidad están abrumadas por el estrés y no saben manejarlo adecuadamente. Emplean métodos dañinos y contraproducentes para sobrellevar la tensión, y pueden llegar a abusar de las drogas o el alcohol, sustancias sin las que no pueden desconectar. No pocas veces he escuchado: «Para descansar necesito unas copitas de vino, si no me las tomo, no puedo desconectar, así que todos los días al salir del trabajo me tomo varias con los amigos. Pero luego, al llegar a casa, discuto con mi mujer, les grito a los niños y me convierto en un ogro».

Existen diferentes mecanismos para manejar el estrés provocado por los cambios; no todos ellos son sanos. Algunas personas hacen deporte, otras consumen tranquilizantes; las hay que hacen ejercicios de relajación, y no faltan las que salen todas las noches a la discoteca hasta altas horas de la madrugada. Unas afrontan los hechos y otras los niegan. Lo cierto es que no siempre es fácil reconocer que se está teniendo dificultades para gestionar el estrés. Como señala el escritor Kabat-Zinn en su obra *Vivir con plenitud las crisis*: «A mucha gente le cuesta admitir que carga con una armadura, o que se siente herida y furiosa. Es difícil liberar tensiones si ni siquiera admitimos que están ahí».

En una ocasión llegó a mi consulta una mujer que se quejaba de sufrir una ansiedad permanente. Me explicó que todo su malestar había comenzado cuando descubrió que su marido, con quien llevaba casada veinte años, le había sido infiel durante mucho tiempo. Al conocer el engaño se quedó atónita, aunque no le sorprendió del todo. Aquella mujer se preguntaba: «¿Cómo ha podido hacerme esto? ¿Cómo ha podido destruir nuestro matrimonio de esta forma tan cruel? No entiendo qué ha podido pasar, siempre hemos tenido una relación positiva, o eso creía yo... Aunque confieso que mi instinto también me decía que esto era posible». Cuando le pregunté sobre su relación y la convivencia durante los últimos años, reconoció que él siempre había tenido un espíritu mujeriego. Le gustaba coquetear, y desde el día en que se conocieron, se comportaba como un donjuán. No obstante, ella había decidido ignorar las advertencias de sus amigos y

familia. Pensaba que él cambiaría una vez casados, pero eso no ocurrió. «Aun casados tenía ese comportamiento de hombre seductor —decía entre lágrimas—. Como si necesitara sentirse deseado, pero yo no le di importancia. Me decía a mí misma que se le pasaría, que al fin y al cabo era a mí a quien había elegido para construir una vida y una familia. Lo negué durante años, hasta que un día encontré pruebas de ello y ya no pude negarlo más.» A raíz de este descubrimiento, la mujer comenzó a padecer ataques de ansiedad y a presentar síntomas de depresión, así que decidió buscar ayuda psicológica. Poco a poco empezó a hablar de lo sucedido y de aquello que la había llevado a negar durante tantos años lo que sus amigos y familia veían. No fue un proceso de recuperación fácil, pero con el tiempo logró afrontar sus miedos y comenzar una nueva etapa de su vida con ilusión.

La paciencia: aptitud esencial para afrontar los cambios

La paciencia es fundamental para encarar los cambios y los contratiempos. Ser paciente es permitir que las cosas sigan su propio ritmo, no meternos prisa ni presión. Es una cualidad que nos ayuda a afrontar las adversidades y a sobrellevar situaciones que requieren tiempo sin irritarnos ni frustrarnos. Manifestamos paciencia cuando somos minuciosos, nos tomamos el tiempo necesario para llevar a cabo una tarea, y cuando soportamos la espera con calma. Cuando no sabemos ser pacientes, nos malhumoramos y nos encrespamos. «Desde niña me daban todo lo que deseaba. Nunca tuve que esperar, solo tenía que pedir. Y ahora, de adulta, siento que mi falta de paciencia afecta a mis relaciones», me explicaba una mujer que llegó a mi consulta para tratar su impulsividad e impaciencia. «Tengo dificultades para esperar. Cuando quiero algo y no lo obtengo inmediatamente, me irrito. En ocasiones, esto puede ser un problema, dado que me convierto en una persona impulsiva y ofensiva. Necesito aprender a ser paciente.» No nacemos siendo pacientes. Esta es una cualidad que se aprende y se practica desde los primeros años de vida. Las personas mantenemos dos fuerzas, una *motriz*, que nos impulsa a la acción, y otra *restrictiva*, que nos frena y nos hace abstenernos de llevar a cabo una acción. La paciencia nos ayuda a controlar la impulsividad y a no actuar sin pensar.

«¡Estoy harta y furiosa! ¡He perdido la paciencia! —me decía una madre sobre su hija adolescente, que la agredía verbal y físicamente desde hacía dos años—. ¡Ya no puedo más! He intentado por todos los medios ayudar a mi hija. He intentado hablar con ella muchas veces, pero ha llegado un momento en el que no he tenido más remedio que llamar a la policía y defenderme, porque creía que me iba a matar. ¡Mi propia hija! Se ha convertido en un ser tan violento que ya no sé qué hacer. He puesto todo lo que está de mi parte, he pedido ayuda a sus amigos, a los familiares, a los profesores, pero no hay manera. Al final he tenido que ponerle una denuncia a mi propia hija, porque ha perdido el control y me ha dado una paliza», explicaba sollozando.

Hay personas que tienen un umbral muy alto de paciencia, como la madre de este caso; otras, como la hija, no son en absoluto pacientes, son impulsivas y a menudo son incapaces de controlarse a sí mismas. Las personas impacientes se frustran y se irritan con facilidad. No saben esperar y muchas veces dedican excesiva energía a pensar en lo que aún no tienen o no han conseguido. Suelen tener dificultades para disfrutar de sus logros, ya que en cuanto consiguen un objetivo concreto tienden a centrarse en lo que no han logrado aún. Por lo tanto, quienes no aprenden a ser pacientes y a controlar sus sentimientos de frustración tienen muchas probabilidades de sufrir el tormento de la insatisfacción constante y de transmitir negatividad a los demás.

Pero no debemos confundir la paciencia con la pasividad. Ser paciente no significa ser inactivo, enfrentar las cosas con dejadez o hacer las cosas con lentitud. Se puede ser muy activo y resuelto y a su vez tener una actitud paciente. La paciencia debe ejercitarse

en un contexto sano y estable. Quienes aprenden esta cualidad suelen gozar de sentimientos de confianza y serenidad, afrontan los cambios y los desafíos con entereza y templanza. Ya Aristóteles observó que la paciencia es una virtud que nos ayuda a mantener el equilibrio entre las emociones extremas y abre el camino hacia la felicidad.

Navegando en el presente, entre Escila y Caribdis

Vivimos navegando entre dos grandes océanos: el pasado y el futuro. Por un lado, nos remitimos a nuestro pasado para explicar quiénes somos, de dónde venimos y por qué somos como somos. Podemos alegrarnos o entristecernos por nuestros recuerdos; añorar el pasado o sentirnos liberados por que no forme parte de nuestro presente. Por otro lado, nos referimos al futuro a la hora de expresar nuestros deseos, expectativas e ilusiones. Podemos sentir tanto ilusión y esperanza por el futuro como incertidumbre y miedo a lo desconocido. Con todo, entre ambos océanos se encuentra un estrecho y fino canal: nuestro presente. Este canal representa el instante en el que se escribe nuestra historia, el lugar donde se graban a fuego nuestros recuerdos; aquel donde creamos y conservamos la memoria de nuestra biografía. El presente es el aquí y el ahora.

Igual que cuenta Homero en la *Odisea*, las personas nos encontramos entre Escila y Caribdis, dos monstruos marinos que representan dos extremos peligrosos y que estaban situados en orillas opuestas de un estrecho canal de agua, por el que Ulises tenía que pasar. Alejarse de uno de los monstruos implicaba acercarse demasiado al otro. Debía ser cuidadoso para evitar ser abatido por uno u otro lado. Si aplicamos los símbolos de esta leyenda a las nociones de pasado, presente y futuro, podríamos concluir que si vivimos demasiado centrados en el pasado, perderemos la oportunidad de apreciar lo que tenemos en nuestro presente y de abordar el futuro con ilusión. Si vivimos preocupados exclusivamente por el futuro, también perderemos la posibilidad de apreciar nuestro presente y aprender de nuestras experiencias pasadas. Debemos esforzarnos por no acercarnos demasiado a Escila, el pasado, para evitar caer en la nostalgia, pero también debemos evitar aproximarnos a Caribdis, ya que no nos conviene adentrarnos en el remolino del futuro.

No es fácil mantener el equilibrio entre el pasado y el futuro, pero tampoco es imposible. Como si fuera un juego de malabares, requiere de nosotros una gran atención y precisión, pero sobre todo motivación y esfuerzo. La clave está en centrarnos en vivir el presente sin abandonar las experiencias aprendidas del pasado y sin perder de vista los planes ni las ilusiones del futuro.

Vivir el presente

A menudo experimentamos, de forma consciente o inconsciente, una continua lucha entre el pasado y el futuro. Esta disputa despierta sentimientos encontrados, en ocasiones dulces y en otras amargos, que oscilan como las olas del mar. A veces nos centramos más en el pasado y otras, en el futuro; en función de la naturaleza de las imágenes y las emociones que evoquemos, estas influirán de forma más o menos positiva en nuestro estado de ánimo, en nuestra actitud y en nuestro comportamiento. No obstante, es en el

presente donde aprendemos, desaprendemos y reaprendemos de nuestras experiencias. Nuestro presente es nuestro momento, donde tenemos la oportunidad de hacer o deshacer, crear o destruir. Es en el presente donde sentimos, crecemos y donde se hace posible el cambio.

Vivir el presente en armonía con nosotros mismos y con el entorno requiere atención plena por nuestra parte. Este es un concepto utilizado en muchos ejercicios de meditación; la atención plena se define como «concentrarnos en el momento presente de forma deliberada y sin juzgar». De esta manera desarrollamos una mayor conciencia y podemos aceptar mejor nuestra realidad. Enfocarnos exclusivamente en aspectos del pasado o del futuro a menudo genera inseguridades y temores. La atención plena nos ayuda a estar en contacto con nuestro estado de ánimo presente, a responsabilizarnos de nuestros sentimientos, decisiones y conductas. Para conseguir esta atención, el primer paso es detenernos y observar. Identificar dónde nos encontramos emocionalmente, qué sentimos, qué nos frustra y qué deseamos. También debemos pensar en cuáles son nuestros recursos del momento, con qué podemos contar y con qué no. Cuando nos detenemos, nos damos la oportunidad de observar nuestro estado interno en el presente. Esto nos ayuda a evaluar y tomar las decisiones oportunas desde la serenidad. Cuando abrimos la puerta a nuevos caminos y alternativas, esperamos que nuestra inversión de energía y esfuerzo tenga un resultado positivo. Buscamos sentirnos mejor, una sensación agradable por haber logrado o habernos acercado un poco más a nuestro objetivo.

El recuerdo de los cambios del pasado

Si volvemos a las preguntas que hemos formulado anteriormente —¿cuál fue el último cambio *significativo* en mi vida?, ¿fue positivo o negativo?, ¿cómo me sentí?, ¿cuánto tiempo tardé en adaptarme?—, es muy probable que obtengamos información interesante sobre nuestros propios recursos, nuestra forma de ser y sobre cómo percibimos el presente, el pasado y los cambios vividos. Entre los recursos personales, destacan la confianza en las propias habilidades y la autoestima, que nos ayudan a procesar los cambios, pero también es muy importante la forma en la que nos recordamos a nosotros mismos cuando nos enfrentábamos a un reto en el pasado. En otras palabras, las experiencias pasadas se convierten en puntos de referencia para afrontar los cambios en el presente. Por esta razón es conveniente que gestionemos los recuerdos de forma constructiva, de manera que nos puedan ser útiles en un futuro.

Con el paso de los años vamos construyendo una base de datos, o de recuerdos, de las experiencias y los sentimientos vividos. Nuestra historia está llena de cambios que incluyen momentos alegres y tristes, de amor y desamor, de sorpresa y decepción, de éxitos y fracasos. Estos recuerdos a menudo nos ayudan a tomar decisiones y a afrontar los cambios del presente, e incluso a anticipar posibilidades y resultados en el futuro. Cuando estamos frente a un reto, una situación de estrés o incertidumbre, generalmente recurrimos al recuerdo de experiencias pasadas similares. Si el recuerdo es positivo, lo más probable es que nos facilite ser activos, pero si es negativo, es muy posible que nos provoque miedo, duda e inmovilidad.

En ocasiones, caemos en la trampa de anticipar un resultado negativo por miedo al fracaso y nos decimos: «Para qué lo voy a intentar si ya fracasé una vez y no logré mi objetivo, para eso ni me molesto en hacer el esfuerzo, no me compensa, porque ya sé cuál será el resultado». No faltan las personas que se estancan en emociones como el orgullo, la humillación y las luchas de poder que las llevan a pensar: «Seguro que si cambio, pensarán que se han salido con la suya... No voy a darles ese gusto, así que no pienso hacer nada, dejaré las cosas como están y así seré yo el que al final tenga la razón». Si uno no se deja caer en estos círculos viciosos y se concentra en experiencias positivas del pasado, aumentará las posibilidades de conseguir sus objetivos y salir beneficiado. «Recuerdo aquella vez que conseguí..., logré..., me salió bien...» son ejemplos de mensajes constructivos que nos ayudan a no paralizarnos en el miedo.

La distorsión de los recuerdos

Pero en ocasiones podemos distorsionar los recuerdos, para bien o para mal. Convertimos experiencias dolorosas e irresueltas del pasado en temas irresueltos y conflictivos en el presente. La mente humana tiene una gran capacidad para editar,

El recuerdo de los cambios del pasado

Si volvemos a las preguntas que hemos formulado anteriormente —¿cuál fue el último cambio *significativo* en mi vida?, ¿fue positivo o negativo?, ¿cómo me sentí?, ¿cuánto tiempo tardé en adaptarme?—, es muy probable que obtengamos información interesante sobre nuestros propios recursos, nuestra forma de ser y sobre cómo percibimos el presente, el pasado y los cambios vividos. Entre los recursos personales, destacan la confianza en las propias habilidades y la autoestima, que nos ayudan a procesar los cambios, pero también es muy importante la forma en la que nos recordamos a nosotros mismos cuando nos enfrentábamos a un reto en el pasado. En otras palabras, las experiencias pasadas se convierten en puntos de referencia para afrontar los cambios en el presente. Por esta razón es conveniente que gestionemos los recuerdos de forma constructiva, de manera que nos puedan ser útiles en un futuro.

Con el paso de los años vamos construyendo una base de datos, o de recuerdos, de las experiencias y los sentimientos vividos. Nuestra historia está llena de cambios que incluyen momentos alegres y tristes, de amor y desamor, de sorpresa y decepción, de éxitos y fracasos. Estos recuerdos a menudo nos ayudan a tomar decisiones y a afrontar los cambios del presente, e incluso a anticipar posibilidades y resultados en el futuro. Cuando estamos frente a un reto, una situación de estrés o incertidumbre, generalmente recurrimos al recuerdo de experiencias pasadas similares. Si el recuerdo es positivo, lo más probable es que nos facilite ser activos, pero si es negativo, es muy posible que nos provoque miedo, duda e inmovilidad.

En ocasiones, caemos en la trampa de anticipar un resultado negativo por miedo al fracaso y nos decimos: «Para qué lo voy a intentar si ya fracasé una vez y no logré mi objetivo, para eso ni me molesto en hacer el esfuerzo, no me compensa, porque ya sé cuál será el resultado». No faltan las personas que se estancan en emociones como el orgullo, la humillación y las luchas de poder que las llevan a pensar: «Seguro que si cambio, pensarán que se han salido con la suya... No voy a darles ese gusto, así que no pienso hacer nada, dejaré las cosas como están y así seré yo el que al final tenga la razón». Si uno no se deja caer en estos círculos viciosos y se concentra en experiencias positivas del pasado, aumentará las posibilidades de conseguir sus objetivos y salir beneficiado. «Recuerdo aquella vez que conseguí..., logré..., me salió bien...» son ejemplos de mensajes constructivos que nos ayudan a no paralizarnos en el miedo.

La distorsión de los recuerdos

Pero en ocasiones podemos distorsionar los recuerdos, para bien o para mal. Convertimos experiencias dolorosas e irresueltas del pasado en temas irresueltos y conflictivos en el presente. La mente humana tiene una gran capacidad para editar,

--	--

«En esta vida no hay cosa más cierta que ser en ella todas las cosas inciertas.»

FRAY ANTONIO DE GUEVARA, *Arte de navegar*,

«Carta del autor al ilustre señor
don Francisco de los Cobos»

La serenidad emocional y las dudas

La serenidad es un sentimiento de bienestar, un estado emocional de calma. Es un estado de ánimo saludable. Vivir de forma sosegada y sentirnos tranquilos no solo nos permite desarrollar satisfactoriamente las actividades cotidianas, sino que además favorece las relaciones con los demás y nos ayuda a tomar decisiones y afrontar la incertidumbre y los cambios. Una persona serena transmite tranquilidad y toma las decisiones sin precipitarse y de acuerdo con sus principios y valores. Sin embargo, en ocasiones, los desafíos que nos plantea la vida nos roban la serenidad y nos generan dudas, sentimientos de incertidumbre y vulnerabilidad.

Dudar forma parte de la vida. Aprender a convivir con las dudas es esencial para mantener un equilibrio emocional y mental. Lo opuesto a la duda es el sentimiento de seguridad. Cuando no dudamos, pensamos que estamos en lo cierto, creemos que sabemos algo con certeza o, como se suele decir, que estamos «en posesión de la verdad»; se forma en nosotros un juicio firme en el que no existe la incertidumbre. Por ejemplo, puedo decir con certeza que la Tierra es redonda, que gira sobre sí misma y alrededor del Sol; al afirmar esto en mi mente no existe ninguna duda posible. En este caso, la información está demostrada empíricamente, la certeza se basa en una evidencia. Del mismo modo, hay personas que pueden tener certeza sobre una información determinada, pero que, a diferencia de aquellos que se basan en la evidencia, parten de una base subjetiva. Estas personas pueden mostrarse seguras y contundentes en sus afirmaciones, pero en realidad son creencias personales que no se fundamentan en hechos objetivos o demostrados. Un ejemplo extremo son los rumores, los chismes o las habladurías. Casi siempre parten de miedos o deseos muy subjetivos que carecen de una base verdadera. Pese a esto, en muchas ocasiones no dudamos de ellos ni se nos pasa por la cabeza la posibilidad de que estemos en un error.

Las dudas implican falta de confianza e impiden hacer afirmaciones con convencimiento o dar testimonios con seguridad. La vacilación —que es algo normal— suele ir acompañada de un sentimiento de ignorancia, de falta de seguridad y de información, y del temor a equivocarnos. Hay personas que viven en un estado de dudas constante. Este estado altera su capacidad para tomar decisiones y mina su serenidad. Según la situación, tener dudas o no puede ser determinante en la vida de una persona. No solo puede influir en la percepción que tenemos del entorno y de las personas que nos rodean, sino que también puede afectar a la hora de juzgar y crearnos una opinión sobre los demás.

Aunque el pensamiento de una persona sea crítico e independiente, puede ocurrir que sus puntos de vista fluctúen y tenga dudas. Y es que a veces, antes de descubrir una verdad, es necesario dudar. La incertidumbre hace pensar, analizar y reflexionar. En este sentido, podemos considerar el hecho de dudar como un componente del proceso de aprendizaje o de entendimiento. Tener dudas es bueno, a pesar de que en ocasiones

produce desasosiego.

Cuando un grupo de personas está en el camino de aclarar una duda, a menudo se presionan entre ellas con el objetivo de tomar una decisión o crear una opinión; tratan de influirse y persuadirse unos a otros. Esto ocurre con frecuencia en el entorno laboral, así como en los juicios. La emocionante obra cinematográfica *Doce hombres sin piedad*, dirigida por Sidney Lumet, retrata precisamente un proceso judicial en el que un jurado, compuesto por doce hombres, debe tomar una decisión unánime sobre si condenar a muerte o absolver a un joven acusado de haber matado a su padre. Una vez escuchados todos los testimonios y valoradas las pruebas presentadas por los abogados, once de los doce miembros del jurado tienen la certeza de que el joven es culpable del crimen y, sin dudar, deciden condenarlo. Sin embargo, uno de ellos no está de acuerdo con la mayoría y empieza a plantear posibles alternativas, provocando dudas en los demás. Son *dudas razonables*, un término utilizado en el ámbito legal que se refiere al grado de convicción que debe alcanzar un jurado o un juez para poder condenar a una persona. A partir del momento en el que este único miembro plantea sus dudas sobre el presunto crimen, surgen dilemas y conflictos entre los otros, que advierten la posibilidad de estar en un error al condenar al joven.

Tener certeza y sentirse seguro es importante a la hora de expresar una opinión, hacer una crítica o tomar decisiones, siempre que la certeza se base en datos objetivos y no en prejuicios. Es un ingrediente esencial de la serenidad personal y la cohesión social. Asimismo, una dosis de vacilación y de cuestionamiento de nuestra propia realidad es muy útil a la hora de desarrollar nuestro entendimiento de las cosas y aumentar nuestros conocimientos sobre el mundo. En palabras del escritor y dramaturgo Antonio de Solís (en su obra *Las amazonas*):

«Quien pregunta aprende y enseña»

Deja a tu ingenio crecer,
sin que del dudar se ofenda,
que si no es saber, es senda
el dudar para el saber.

Y viene a ser el dudar
del saber tan cierta seña
que puede decir que enseña
el que sabe preguntar.

La incertidumbre

La incertidumbre forma parte de nuestra vida, especialmente ante los cambios. Como dijo Miguel de Unamuno en su obra *Del sentimiento trágico de la vida*: «El “¿y si hay?” y el “¿y si no hay?” son las bases de nuestra vida íntima». Los sentimientos de incertidumbre pueden invadirnos de repente y provocarnos sensaciones de malestar, miedo o ansiedad. El estrés asociado a la incertidumbre hace que perdamos el sentido de futuro. Como resultado, nuestro sistema nervioso central se pone en estado de vigilancia continua, lo que nos impide relajarnos. En los casos extremos de incertidumbre y estrés incluso se puede debilitar el sistema inmunológico y provocar dolencias físicas, como trastornos del sueño, problemas digestivos o hipertensión. Pero el sentimiento de incertidumbre también puede dar lugar a sensaciones estimulantes y excitantes, basadas en la sorpresa y la ilusión. Podemos decir que la incertidumbre tiene diferentes efectos según el contexto en el que se produzca. La ilusión ante la posibilidad de conseguir un ascenso en el trabajo no tiene nada que ver con la preocupación y el temor a ser despedido por recortes o reestructuración en la empresa.

Además, cada persona experimenta la sensación de incertidumbre de una forma muy personal. Algunas sienten inseguridad e inquietud al no poder controlar o predecir sucesos futuros. Otras disfrutan con el misterio y con el efecto sorpresa; no saber qué sucederá les resulta emocionante y les divierte lo impredecible. Preguntarnos a nosotros mismos qué preferimos, si lo predecible o lo impredecible, nos permitirá hacernos una idea preliminar sobre cómo vamos a gestionar situaciones de incertidumbre.

He trabajado con personas que ante situaciones muy estresantes se paralizan e incluso hacen todo lo posible para evitar los cambios, aun sabiendo que estos pueden mejorar su situación. «¡No me gusta mi vida en este sitio, no estoy contenta y lo odio..., pero no quiero cambiar nada!», me dijo una joven estudiante de diecisiete años que estaba teniendo dificultades para adaptarse a su nuevo entorno escolar y familiar. Le pregunté con curiosidad que, si no se encontraba bien en dicho entorno, por qué no estudiábamos alternativas para intentar cambiar la situación y transformar las emociones negativas en otras más constructivas. Le propuse identificar aquello que se podía cambiar y lo que no para trabajar en los aspectos susceptibles de cambio. Ella se negó. Sentía que estaba atascada en un estado mental que no le permitía avanzar ni retroceder. «No, no quiero pensar en alternativas ni en soluciones. No quiero cambiar nada. No hay nada que pueda hacer. Además, no sé qué haré si lo cambio, si me voy, ¿adónde iría? ¿Qué sería de mí? ¿Cómo sé que será la mejor decisión? Me marcharía, pero no sé qué me voy a encontrar. Nadie me puede ayudar y me pudriré en este agujero», replicaba con desesperación. Esta joven se sentía atrapada, indefensa y desesperanzada. La incertidumbre la estaba convirtiendo en una esclava de su propio miedo. Necesitaba desarrollar estrategias que la ayudaran a afrontar su situación, así que empezamos a realizar pequeños ejercicios que le permitieran recuperar la confianza. Por ejemplo,

elaboramos una lista de aspectos que quería cambiar y después valoramos las probabilidades que tenía de lograr el cambio. En un principio, se resistió a ver la utilidad del ejercicio, pero con el tiempo empezó a ver que podía realizar pequeños cambios con un resultado inmediato. Al cabo de varios meses, la chica había conseguido cambiar de actitud, y poco a poco transformó su parálisis y su apatía en una motivación esperanzadora y resolutiva.

El principio de incertidumbre

Uno de los principios fundamentales de la física es el principio de incertidumbre, estudiado por Werner Heisenberg (1901-1976). En resumen, este principio explica la imposibilidad de precisar la posición exacta de una partícula del microcosmos en un momento determinado, lo que supuso una enorme contribución al estudio de la mecánica cuántica. Heisenberg recibió el Premio Nobel de Física en 1932 por sus aportaciones científicas.

El principio enunciado por Heisenberg influyó en la relación causa/efecto, ya que concluyó que no se puede estar del todo seguro del resultado de un acontecimiento. En otras palabras, el «efecto esperado» no siempre sigue a la «causa». El principio de incertidumbre se aplica a infinitas situaciones de la vida. Por ejemplo, existen métodos y fórmulas para calcular, sobre una base estadística, la mortalidad de los soldados en una guerra, pero no se puede saber o predecir con total seguridad quiénes morirán y quiénes sobrevivirán. Una fórmula estadística nos puede ayudar a calcular los índices de mortalidad, pero no hay fórmula que nos diga con exactitud cuándo morirá una persona determinada. Lo mismo ocurre en el campo de la medicina. Los médicos pueden predecir el tiempo aproximado de vida de un paciente moribundo, pero nunca podrán señalar con precisión el momento en el que ocurrirá la muerte.

La incertidumbre puede producir en las personas, entre otras cosas, un profundo sentimiento de incomodidad, generado por la vulnerabilidad y la falta de control. Por esto, intentamos buscar la manera de predecir lo mejor posible los efectos de los acontecimientos de nuestro entorno. Antes de tomar una decisión, estudiamos las posibilidades para tener certeza. Es más, la mayoría de nuestras decisiones se basan en la relación de causa y efecto: «Si hago esto, lo otro pasará..., o eso espero. Si no hago lo otro, esto ocurrirá». Anticipamos lo que va a ocurrir en el futuro en busca de seguridad. «Siempre que llegan los periodos de exámenes me estreso y me pongo muy nervioso — me decía un joven estudiante que me explicaba cómo manejaba su ansiedad en épocas de estrés—. El no saber qué va a pasar me asusta. Pero si hay algo que sé es que cuando estudio obtengo buenas calificaciones, y cuando no estudio suspendo. Sé que una cosa generalmente lleva a la otra, pero aun así, existen probabilidades de que me pregunten sobre algo que no sé y tengo miedo de suspender. Me angustia no saber qué va a pasar,

ya que según la calificación que obtenga podré estudiar arquitectura o no. Siento mucha ansiedad. Pero cuando pienso en el pasado, en otras situaciones en las que me he sentido igual que ahora, recuerdo que el resultado fue positivo y me tranquilizo. Por lo tanto, cuando me pongo nervioso hago un esfuerzo por pensar en los momentos positivos y así baja mi nivel de ansiedad.» Este joven sentía —como es común ante un momento de incertidumbre— estrés y ansiedad. Sin embargo, se puede observar que utilizaba un mecanismo muy específico: recurría a experiencias similares del pasado que tuvieron buenos resultados. Se recordaba a sí mismo en positivo para gestionar el sentimiento de malestar.

El estrés

Según Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo y escritor conocido por sus estudios sobre los *estados de experiencia óptima*, el ser humano ha vivido en un estado de estrés permanente y ha luchado para sobrevivir al fuego, las inundaciones, el hielo, los grandes y pequeños depredadores, como los animales salvajes y los microorganismos (bacterias y virus). Se ha enfrentado a los cambios y las amenazas, al caos y a la desorganización, con incertidumbre. El no saber qué esperar a menudo repercute en el estado emocional y provoca estrés y ansiedad. Sin embargo, el ser humano tiene una capacidad natural para luchar contra el estrés. Como dice el autor: «Al fin y al cabo, también está en nuestra naturaleza intentar conquistar el caos, crear el orden y controlar a los demás. Es una lucha que lleva existiendo desde nuestro origen».

El término *estrés* proviene del inglés, y comenzó a utilizarse en el siglo XIX para definir el impacto o tensión producido por una fuerza exterior sobre un objeto. El estrés está directamente asociado a la incertidumbre y a los cambios que nos impone la vida. Aunque puede ser muy desagradable para unos y estimulante para otros, es un término que generalmente se relaciona con un estado emocional negativo. Se caracteriza por provocar reacciones fisiológicas y psicológicas; puede afectar al estado de ánimo y a las funciones básicas, como el sueño, el hambre o la temperatura corporal. De acuerdo con la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), las diferentes situaciones que pueden producir estrés se dividen en *acontecimientos traumáticos* y *acontecimientos menores*. Los *acontecimientos traumáticos* son muy dolorosos y tienen un impacto emocional extraordinario. Requieren una gran capacidad de adaptación y a menudo están relacionados con situaciones como la muerte de una persona cercana o un desastre natural. Los *acontecimientos menores* están asociados a cambios temporales, es decir, cambios que forman parte de la cotidianidad, como pueden ser los conflictos familiares o laborales.

En el día a día es inevitable sufrir un cierto grado de estrés. Socialmente, se relaciona con una vida intensa y activa, por lo que algunas personas lo consideran un «sufrimiento honorable». En nuestra sociedad, cuando escuchamos a alguien decir «estoy muy estresado por el trabajo», el mensaje subyacente está a menudo asociado a la actividad profesional y nos transmite que la persona trabaja intensamente y lleva una vida activa y dinámica; esto puede despertar sentimientos de admiración en algunos individuos.

Visto que tanto la incertidumbre como el estrés son inevitables y que muestran aspectos positivos y negativos, será conveniente diferenciar entre el *estrés bueno* y el *estrés malo*. El estrés bueno es estimulante, interesante y divertido, y puede favorecer la creatividad, mientras que el estrés malo produce ansiedad, frustración, angustia, indefensión y miedo.

La buena y la mala suerte

Ante los cambios no siempre conseguimos los resultados previstos. A veces esperamos que ocurra un suceso negativo y nos sorprendemos con uno positivo, nos llevamos una sorpresa agradable que nos produce felicidad. Pero en otras ocasiones esperamos un resultado positivo y recibimos uno negativo, lo que nos provoca sentimientos de decepción o tristeza. No pocas veces las personas responsabilizan a la suerte de un resultado no deseado. No admiten el impacto de sus acciones en el resultado negativo y se reconfortan culpando a la mala suerte, que se convierte en el chivo expiatorio para aquel que no quiere aceptar sus fallos; es una forma de exculparse y salvaguardar la propia imagen y la autoestima. «No soy yo, es que tengo mala suerte —me explicaba una mujer después de haber sido despedida de su trabajo—. Siempre me pasa lo mismo. Si hay que despedir a alguien, sé que seré yo la elegida. Nunca me van bien las cosas. Siento que siempre soy yo la que sale perdiendo.» Cuando le pregunté qué razones le habían dado en la empresa por el despido, comentó: «Dicen que acostumbro a llegar tarde a trabajar, que no cumplo con las fechas de entrega y que mi actitud no es la adecuada. Mi jefa me dijo que a lo largo del último año me han dado avisos y han hablado conmigo, lo que sí es cierto. Pero yo no tengo la culpa de que me cueste levantarme de la cama temprano por la mañana. Hago lo que puedo, pero eso a ellos les da igual. Tengo mala suerte, por eso me pasan estas cosas».

La percepción que algunas personas tienen de la suerte les influye mucho a la hora de afrontar los sentimientos de incertidumbre o en el momento de explicar una situación o un suceso; también les influye en la forma en la que abordan los avatares y las decisiones de la vida. La suerte se considera una fuerza superior al propio poder de control y se define como una circunstancia favorable o adversa que sucede por mera casualidad o de forma aleatoria. En ocasiones podemos sentirnos afortunados sin serlo objetivamente, mientras que en otras nos sentimos desafortunados cuando objetivamente no lo somos. Lo cierto es que la suerte se presta a la subjetividad, pero aun así tiene un papel determinante en nuestra existencia.

Algunas personas atribuyen los sucesos a la suerte. Partiendo de la base de que las personas tienen una predisposición a analizar los acontecimientos de la vida de forma positiva o negativa, si somos positivos, sentiremos que tenemos buena suerte, mientras que si somos negativos, solo nos centraremos en los hechos dañinos y consideraremos que tenemos mala suerte. Las personas que se consideran desafortunadas pueden distorsionar su realidad y aseverar que su vida es gris. Para evitar esta actitud, es muy aconsejable aprender a relativizar y a no magnificar los sucesos o problemas. Esto no siempre es fácil, ya que somos seres pasionales y tendemos a vivir las experiencias intensas de forma trágica o con alegría. Dedicarles a las cosas que nos ocurren la energía justa con la actitud adecuada requiere introspección y perspectiva. Evitar caer en creencias o dejarse llevar por los pensamientos automáticos que incluyen palabras como

siempre, nunca, todo o nada favorece una actitud positiva y flexible que incluye la posibilidad de cambio.

Los pensamientos automáticos surgen de pronto, de forma espontánea. Son mensajes engañosos, que tienden a dramatizar una situación o un sentimiento y se basan en ideas estereotipadas y prejuicios. Según el psicólogo Aaron Beck, se experimentan como «si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo; y se graban como plausibles y válidos». A continuación se pueden observar algunas características y ejemplos de los pensamientos automáticos más frecuentes:

Magnificación/minimización	«No tiene sentido que esté triste, es que siempre me lo tomo todo muy a pecho. Soy un hipersensible que nunca llegará a nada.»
Adivinación del futuro (catastrofista)	«Sé que no me van a dar el trabajo, nunca consigo lo que quiero.»
Descalificación	«Siempre soy el más torpe.»
Pensamiento de «todo o nada»	«Todos los hombres/mujeres son iguales.»
Generalización	«Todas las relaciones de pareja terminan más tarde o más temprano en ruptura.»
Expresiones «debería»	«Debería ser más (exitoso, guapo, creativo, inteligente...).»

Los pensamientos automáticos surgen a partir de un sentimiento o de la interpretación de un suceso negativo y se convierten en un diálogo similar a una cascada, en la que fluyen los mensajes sin pausa ni interrupción: «No he conseguido el trabajo porque soy torpe y nunca encontraré a nadie que me quiera contratar, siempre tengo mala suerte...». No obstante, los pensamientos automáticos son mensajes aprendidos, por lo que también pueden ser desaprendidos. Para ello se recomienda recordar el pensamiento negativo, que suele ser el primero que aparece después de tener el sentimiento de malestar, fracaso o insatisfacción: «Soy torpe». Después será necesario reconstruir y objetivar ese pensamiento: «No me han dado el trabajo porque: 1) No tengo el perfil que buscan. 2) Ya tienen a otra persona en mente para el puesto. 3)...».

Las personas suelen considerar que tienen buena o mala suerte en función de que las cosas vayan de acuerdo o no con sus expectativas y deseos. A veces la suerte se presenta como un agente que manipula el destino de forma caprichosa, como si se tratase de una planificación divina. Esto explica que algunos utilicen sortilegios u objetos considerados mágicos para tomar decisiones. No olvidemos que el azar tiene un papel muy importante para la mayoría de las personas, pues piensan que de él dependen la riqueza y el poder, la felicidad y el amor. Aquellos que sienten que, hagan lo que hagan, no pueden dominar de ningún modo su destino suelen vivir en un estado permanente de

estrés e incertidumbre; pero como creen que no pueden influir en su futuro, se apoyan más en la suerte que en el propio esfuerzo.

El psicólogo, filósofo y escritor John Dewey nos ofreció una clara descripción del peso que tiene la suerte en la vida de las personas:

Nadie sabe lo que puede traer un año, o incluso un día. Los sanos se enferman, los ricos se empobrecen, los poderosos son derrocados, la fama se trueca en olvido. Los hombres viven a merced de fuerzas que no pueden dominar. La creencia en la fortuna y la suerte, el bien y el mal, es una de las creencias humanas más difundidas y persistentes. Muchos pueblos han desafiado el azar. El destino se ha erigido como un poderoso amo ante quien aun los dioses deben inclinarse. La creencia en una Diosa de la Suerte tiene mala reputación entre las personas piadosas, pero la fe de estas personas en la providencia es un tributo al hecho de que ningún individuo domina su propio destino.

Hay muchas cosas que están fuera de nuestro control y no pocas veces recurrimos a la suerte para explicarlas. La verdad es que la casualidad forma parte de la vida, desde el momento en el que nacemos hasta el momento en el que morimos. Algunos sucesos casuales son beneficiosos y otros, perjudiciales, unos pueden ser más o menos controlados y otros no. Por ejemplo, en el trágico accidente del Titanic, la mayoría de los pasajeros tuvieron mala suerte y murieron, ya que no pudieron embarcar en un bote salvavidas y mantenerse fuera del mar helado. Otros tuvieron buena suerte y fueron rescatados. Como señala Nicholas Rescher en su obra *La suerte*, un acontecimiento catastrófico representa una encrucijada en el camino de la suerte, pues divide a los afectados en afortunados e infortunados, en supervivientes y víctimas. Y según el grupo en el que uno se encuentre, tendrá una u otra respuesta a la pregunta que todos nos planteamos en circunstancias semejantes: «¿Por qué yo?».

Sentir que estamos a merced del azar puede ser muy desconcertante. Las personas que son víctimas de una situación, sea por casualidad o no, y no encuentran una explicación tienden a sentirse confundidas y vulnerables. Por ejemplo, la incertidumbre y el temor que sienten las víctimas de una catástrofe natural pueden producir un alto nivel de angustia y ansiedad colectiva e individual. Una calamidad inesperada como el tsunami ocurrido en Japón el 11 de marzo de 2011 tiende a provocar en las víctimas un estado muy intenso de sorpresa o *shock*, que interfiere con su capacidad de reacción física y emocional. La sociedad japonesa es considerada a nivel mundial la más preparada tecnológica y arquitectónicamente para soportar un terremoto de alta intensidad; sin embargo, pese a su excelente plan de previsión, el seísmo fue de tal magnitud (8,9 en la escala de Richter) que los puntos de referencia de experiencias pasadas fueron superados. Las víctimas de este suceso devastador se enfrentaron a retos psicológicos, físicos y socioeconómicos extraordinarios; los destrozos producidos por el terremoto y el tsunami tuvieron un impacto global. Tras esta catástrofe, muchas personas explicaron su supervivencia como un resultado de la buena suerte.

El síndrome de la indefensión aprendida

Como venimos comentando, la incertidumbre engendra estrés al producir dudas y sentimientos de inseguridad en cuanto a nuestra capacidad de controlar nuestras vidas. Esto deriva en frustración y sentimiento de indefensión. El psicólogo y escritor Martin Seligman estudió en profundidad el sentimiento de indefensión en los animales y las personas. Según su teoría, la *indefensión aprendida* es una condición psicológica por la que una persona aprende a creer que no tiene control alguno sobre una situación determinada; siente que está indefensa y que no hay nada que pueda hacer para cambiarla. Como resultado, la persona permanece pasiva; no realiza ningún esfuerzo por salir o modificar la situación, incluso cuando surge la posibilidad real de cambiarla.

En su estudio, Seligman utilizó dos grupos de perros. Ambos estaban encerrados en una jaula y recibían descargas eléctricas con la misma intensidad y al mismo tiempo. Los del grupo A podían detener la descarga dándole a una palanca, mientras que los del grupo B no tenían esa posibilidad. Seligman encontró una diferencia de efecto psicológico entre ambos grupos de perros que dependía de la posibilidad de controlar las descargas eléctricas o no. Mientras que los perros del grupo A presentaban un estado de ánimo y un comportamiento normales, los perros del grupo B mostraban una conducta asustadiza y pasiva ante el sufrimiento, incluso cuando posteriormente se les dio la oportunidad de detener las descargas. Los perros del grupo B sentían que no había nada que hacer para cambiar la situación.

Un ejemplo de indefensión aprendida se puede observar a veces en estudiantes. El grado de relación entre el estudio y las buenas calificaciones académicas puede influir positiva o negativamente en la motivación, el esfuerzo y el sentimiento de satisfacción consigo mismo. Si piensa que al esforzarse mejorarán sus calificaciones, es probable que se sienta más motivado a estudiar; mientras que si cree que no hay relación entre estudiar y las valoraciones obtenidas, es más probable que desarrolle un sentimiento de indefensión y se diga a sí mismo: «Da igual el tiempo que les dedique a los estudios, porque, haga lo que haga, voy a suspender». Las personas que piensan que las consecuencias de una situación son independientes de su conducta generalmente sienten que no tienen control sobre su vida. Son personas que a menudo viven con sentimientos de estrés y ansiedad, y a veces desarrollan síntomas de depresión.

La teoría de la indefensión aprendida explica determinadas conductas y reacciones y permite entender el mecanismo de la depresión. Las personas depresivas generalmente sienten que no existe una solución a su problema, están atrapadas y no hay nada que puedan hacer para cambiar. A menudo piensan que solo se puede vivir en el dolor, la pérdida de energía y la desesperanza; aprenden a sentirse indefensas. Sin embargo, se ha demostrado que este síndrome es un síntoma de la enfermedad; es un fenómeno que se puede combatir, de forma que el individuo vuelva a sentir que controla sus circunstancias. Esto se logra a través de ejercicios de repetición, reforzamiento positivo y

recordando situaciones de éxitos y logros del pasado. Atribuirse a uno mismo resultados positivos ayuda a reconstruir la seguridad y la confianza, mientras que hacer atribuciones negativas y generales como «es que yo no valgo» hará que uno permanezca en un estado de indefensión.

Recuerdo el caso de una mujer, víctima de abusos verbales y físicos por parte de su pareja, que logró superar el sentimiento de indefensión producido tras años de amenazas. «Nunca pensé que llegaría el día en el que me marcharía de mi propia casa, donde viví con tanto miedo durante años por culpa de mi pareja —decía con una gran sonrisa de satisfacción—. Nunca consideré que encontraría el valor para marcharme y abandonarle. Nunca soñé que podría llegar un momento en el que mi día a día sería tranquilo, una vida sin miedo y sin sentimientos de indefensión. Cuando miro atrás y pienso en todos aquellos momentos en los que me decía a mí misma que no podía hacer nada..., que hiciera lo que hiciera mi situación era permanente..., me enfurezco, porque no es cierto. Uno sí puede salir de situaciones terroríficas como es ser agredido por alguien, sea tu pareja o no. Nada es imposible, y si uno pone el esfuerzo suficiente y pide ayuda, puede conseguir transformar su vida. Uno puede cambiar sus circunstancias, por difíciles que estas sean. Yo soy un ejemplo de ello. Cambié mi vida cuando pensaba que no podía hacerlo.» Esta mujer, a raíz de su experiencia de superación, decidió dedicar su vida a ayudar a otras personas, hombres y mujeres, víctimas de acoso y agresiones. Creó una pequeña organización que no solo proporcionaba asistencia psicológica gratuita, sino que también se dedicaba a dar conferencias y organizar talleres en los colegios e institutos sobre las relaciones violentas y cómo superarlas. «Para poder prevenir que las personas se involucren en relaciones dañinas y destructivas es necesario abordar este problema desde una edad temprana —comentaba—. Por esta razón, es importante hablar con los más jóvenes. Si estos tienen toda la información necesaria para saber distinguir entre lo que es una relación constructiva y una destructiva, en el caso de que se encuentren en esta última, sabrán qué actitudes deben tomar para protegerse. Evitarán sentirse indefensos y permanecer, como me ocurrió a mí, en una relación invadida por el miedo y el terror. Podrán defenderse y luchar por su bienestar. Sentirán que merecen tener relaciones positivas y sanas.»

--	--

Actitudes negativas frente a los cambios

«Si te sientes dolido por las cosas externas, no son estas las que te molestan, sino el juicio de valor que haces de ellas. Y está en tu poder el cambiar ese juicio ahora mismo.»

MARCO AURELIO, *Meditaciones*

La actitud en la vida

La forma en la que una persona se comporta o responde ante un cambio determinado está condicionada por su actitud. La actitud es la disposición mental que se adopta con respecto a una idea, un objetivo, una emoción o un comportamiento propio o ajeno. La actitud influye directamente en la motivación, la respuesta y la conducta que se manifiesta ante los cambios, y también a la hora de predecir conductas o evaluarlas.

En general, la disposición de las personas ante los cambios varía, pues depende de las experiencias vividas, de las relaciones, de las creencias que han ido construyendo a lo largo de la vida, y de su estado de ánimo en el momento. Unas actitudes son personales, ya que principalmente guardan relación con uno mismo; otras son sociales, porque están basadas en creencias, valores y costumbres pertenecientes a un grupo o comunidad. Las personas manifiestan actitudes negativas y positivas. Las negativas pueden dificultar numerosos aspectos vitales, como las relaciones sociales o el crecimiento profesional, mientras que las positivas los favorecen y facilitan. Cuando deseamos promover cambios favorables en nuestra vida, es importante que primero identifiquemos y evitemos aquellas actitudes que interfieren negativamente en nuestra capacidad para conseguir nuestros objetivos. Con este objeto, a lo largo de este capítulo describiremos las actitudes negativas más habituales y sus posibles repercusiones.

La actitud resistente

En ocasiones, cuando se nos presenta un cambio en la vida —sea personal, familiar, laboral o social—, nos resistimos a aceptarlo. La resistencia puede manifestarse verbalmente o a través de comportamientos más o menos explícitos. A veces, la oposición es transitoria; otras, se acaba convirtiendo en actitudes y conductas permanentes. A menudo la resistencia surge cuando el cambio nos exige un sacrificio, como abandonar un plan que habíamos establecido, modificar comportamientos a los que estábamos acostumbrados o aprender algo nuevo. La resistencia puede ser una postura personal o puede manifestarse como una respuesta colectiva; puede ser una resistencia consciente o inconsciente; puede ir dirigida contra las personas concretas que nos imponen los cambios o contra una ideología o teoría determinada.

En el campo de la psicología se suelen distinguir varias formas de resistencia. La resistencia mental —también conocida como *cognitiva*— consiste primordialmente en opiniones o pensamientos opuestos a los cambios o a sus promotores. Por ejemplo, es la resistencia que ejerce un adolescente cuando *piensa* que la norma impuesta por sus padres es injusta. La resistencia *emocional* está caracterizada por sentimientos negativos o reacciones emocionales perjudiciales, como antipatía, rabia o furia hacia algo o alguien considerado responsable de los cambios. Siguiendo con el ejemplo previo, esta sería la resistencia demostrada por el adolescente cuando *expresa* su frustración ante una nueva norma de los padres. A veces, la reacción emocional puede ir dirigida contra nosotros mismos en forma de ansiedad o depresión. Por último, hay formas de resistencia que se evidencian principalmente a través de acciones o comportamientos: es la resistencia *conductual*. Se caracteriza por manifestarse con gritos, llantos o pataleos en niños y adolescentes —y en no pocos adultos—, o a través de actos colectivos como manifestaciones o huelgas.

Así pues, los seres humanos tenemos la capacidad de expresar, verbalmente o a través de nuestros comportamientos, nuestro rechazo cuando consideramos que se ha cometido una injusticia o cuando nos imponen algo perjudicial a nosotros o a otras personas. Si prestamos atención, no es difícil observar cómo las personas desarrollan y expresan actitudes y conductas resistentes a los cambios y cómo, a veces, estas afectan a su propia estabilidad emocional o a la armonía de sus relaciones en las diversas parcelas de su vida.

Concretamente, en el entorno familiar es frecuente encontrar actitudes de resistencia por parte de los miembros de la familia a la hora de cumplir determinadas reglas o exigencias. Como resultado surgen conflictos y tensiones. Sean niños o adultos, cada uno desarrolla una actitud determinada hacia los demás miembros de la familia y expresa su oposición en función de sus propios sentimientos y percepciones.

En una ocasión, una familia acudió a mi consulta porque la hija adolescente presentaba problemas de conducta a raíz de recibir la noticia de que la familia se

trasladaría a una nueva ciudad por motivos laborales del padre. Cuando le pregunté qué le hacía sentir tanta ira, respondió: «¡No quiero cambiar de colegio, ni de casa ni de ciudad! ¡No es culpa mía que mis padres hayan decidido mudarse!», me explicó con frustración. Según contaban los padres, en el colegio había pasado de ser una estudiante ejemplar a una alumna conflictiva, resistente y agresiva. A menudo montaba en cólera y les faltaba al respeto a sus profesores. En una ocasión incluso llegó a agredir a un compañero físicamente, lo que la llevó a ser expulsada durante un mes. «No sabemos qué hacer ni cómo ayudar a nuestra hija —decía la madre con desesperación—. Tanto su padre como yo entendemos que cambiar de ciudad puede ser un proceso difícil, pero la actitud que está teniendo solo empeora la situación. Debemos mudarnos y no hay otra elección.» A este comentario, la hija respondió mientras golpeaba la mesa con el puño: «Pues esta será mi actitud de ahora en adelante. Si vosotros me hacéis esto, yo os voy a hacer la vida imposible, tal y como me la estáis haciendo a mí».

En el ámbito laboral, cuando hablamos de resistencia al cambio, a veces nos referimos a situaciones en las que algún empleado se opone a las iniciativas de cambio de la empresa. Numerosos estudios han intentado explicar los procesos psicológicos de los empleados y su impacto en el funcionamiento de la empresa. De acuerdo con estos, partiendo de la cultura empresarial —constituida por el conjunto de valores y creencias que determinan el comportamiento de los miembros de la organización— y de la autoestima del empleado, los aspectos que más influyen en una respuesta resistente por parte de los trabajadores son el estrés y la incertidumbre producidos por los cambios, la gestión de la implantación del propio cambio y sus consecuencias en el trabajador (cambios en los puestos de trabajo), la información compartida con los empleados y el grado de participación permitido durante dicho proceso.

Así pues, las respuestas de los empleados a los cambios condicionan no solo el funcionamiento de la empresa, sino también el estado de ánimo e incluso la autoestima de los propios trabajadores. Existen evidencias de que la autoestima del empleado —que representa el valor y la relevancia que este siente que tiene en la organización— es igualmente importante en la predisposición al cambio y en las actitudes resistentes. Según se evalúe a sí mismo (positiva o negativamente) y valore su labor en la organización, tendrá una autoestima más o menos alta. «¿Por qué voy a hacer el esfuerzo y sacrificar mi tiempo por la empresa? —me decía un joven informático—. A veces siento que no me valoran. Incluso en ocasiones me pregunto si realmente es significativo lo que hago ahí. Estoy muy desanimado.» Los trabajadores que se sienten infravalorados tienden a desarrollar una autoestima baja, y como resultado están menos comprometidos con su trabajo y con la empresa, mientras que aquel que piensa que su labor es importante y tiene una alta autoestima suele mostrar una actitud más positiva hacia la empresa y hacia los posibles cambios futuros. Estos últimos son empleados que perciben los cambios como retos interesantes y tienden a comprometerse y a mostrar interés por sus funciones.

La agresividad

La conducta agresiva es inherente a la naturaleza humana. Es la tendencia a actuar o a responder de forma violenta ante una amenaza. La agresividad puede ser básicamente de dos tipos: benigna o maligna. La agresividad benigna se encarga de proteger a las personas de las amenazas del medio; su función es la defensa, la protección de la propia vida y la supervivencia de la especie. Por el contrario, la maligna es una agresividad que se caracteriza por su intención cruel y perversa.

Las personas podemos presentar una actitud agresiva por muchos motivos. A veces la manifestamos al sentirnos atacados, o al ser tratados injustamente. En ocasiones, adoptamos una actitud agresiva porque nos han faltado al respeto y en otras, porque nos sentimos ignorados. También es frecuente encontrar a personas con una actitud agresiva al sentirse insatisfechos o enfadados. «Todo me molesta, me irrita y me enfurece —me explicaba un hombre que decía vivir en un estado permanente de mal humor—. Todos me agreden, o eso siento yo. A menudo me dicen que soy agresivo y que parece que estoy siempre dispuesto a pelear.» Cuando le pregunté qué o quién le agredía, respondió: «Todos y nadie en particular. Es un sentimiento que he tenido siempre». Hay personas, como este hombre, que sienten que están en el punto de mira de las agresiones ajenas. Como consecuencia, se encuentran en un estado de alerta y estrés permanente, lo que retroalimenta su actitud agresiva.

Las personas que viven en un estado de agresividad constante a menudo tienen dificultades para expresar sus deseos y opiniones sin atacar o intimidar a otros. Son personas belicosas que tienden a interpretar los retos como provocaciones, por lo que insultan y faltan al respeto con facilidad. Asimismo, son personas que ante un problema o conflicto centran su atención en las quejas y en sus sentimientos de frustración, en vez de en las posibles soluciones. Utilizan mucho la palabra *no* y suelen ser rígidas e inflexibles. Como el hombre del ejemplo anterior, sienten que son agredidas, lo que las lleva a tener una actitud defensiva. Es decir, sienten la necesidad de estar alerta y de protegerse en todo momento.

«Todos mis profesores me tienen manía y van a por mí —me decía un estudiante universitario que había agredido a un profesor cuya asignatura había suspendido—. Dicen que mi actitud no es la adecuada, que soy conflictivo y agresivo con mis compañeros y profesores, pero yo siento que son ellos los que me atacan y es lo que me llevó a pegar a uno de ellos. Ellos me provocaron y yo tuve que darles una lección», explicaba con furia y frustración. Este chico, además de mostrar una actitud agresiva, tenía una gran dificultad para controlar sus emociones y reacciones de ira. Como resultado, se encontraba con frecuencia en situaciones muy conflictivas. En este caso, su conducta violenta contra el profesor le llevó a tener un serio problema legal y académico.

Pero ¿cómo afrontar una situación en la que una persona presenta una conducta agresiva? A continuación se ofrecen unas pautas básicas recomendables.

QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la calma. - Mantener el tono de voz bajo. - Transmitir que se identifica la agresividad. - Mantener la distancia física. - Si es posible, proponer al otro hablar cuando se encuentre más tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alterarse o enfurecerse. - Subir el tono de voz o gritar. - Ignorar la conducta agresiva. - Insultar o agredir verbalmente. - Invadir el espacio personal. - Reforzar la conducta hostil.

Cuando nos encontramos con una persona con una actitud agresiva, ante todo se recomienda mantener la calma y, si es posible, la distancia física. Es de vital importancia transmitir al agresor que no se tolera la violencia o el abuso. Responder a la agresividad con más agresividad no es la mejor solución, pero esto no quiere decir que uno no deba estar alerta o defenderse, sino que debe poner límites y evitar participar del comportamiento violento.

La agresividad pasiva

Hay personas que manifiestan su oposición a los cambios con actitudes agresivas envueltas en conductas pasivas. Este comportamiento, conocido en el campo de la psicología como *pasivo-agresivo*, consiste en mostrar resistencia y oposición a las exigencias u obligaciones a través del olvido, la dejadez, el silencio o la indiferencia. Las respuestas de este tipo son indirectas y no expresan claramente la oposición o el desacuerdo con los cambios impuestos. Estos individuos tienen dificultades para negarse abiertamente a una petición o a una orden, es decir, no son asertivos, y les cuesta mucho decir «no». A menudo se sienten molestos, e incluso maltratados, pero se ven incapaces de expresar sus sentimientos con firmeza para defenderse o poner límites. Tienden a sentirse intimidados por los demás, temen los enfrentamientos, les cuesta argumentar sus opiniones o necesidades y hablan con rodeos.

Las personas que se comportan de forma pasiva-agresiva se sienten víctimas de los deseos y las necesidades de los demás, lo que les provoca resentimiento. Perciben a las figuras de autoridad, tanto en el trabajo como en la vida social y familiar, como dominantes e injustas. Suelen centrarse en los aspectos negativos de la vida y como resultado reaccionan con una rebeldía soterrada. También tienden a manipular a través de mensajes indirectos. Por ejemplo, posponen sus tareas una y otra vez, llegan tarde a una cita, o muestran falta de atención o interés. Estos comportamientos dan lugar a situaciones conflictivas recurrentes que son incapaces de resolver por sí mismos. A veces callan su malestar durante un largo periodo de tiempo o toman una actitud distante, y un día estallan de la forma más violenta e inesperada. Sus rabietas, sin previo aviso, producen desconcierto y confusión.

«Me molesta que mi amiga haga comentarios tan desagradables sobre mi hijo. ¡Quién se cree que es! Estoy indignada con ella», me contaba una mujer sobre un conflicto que tenía con una amiga. «¿Le has dicho cómo te sientes y lo ofendida que estás?», le pregunté. «No, claro que no. No le he dicho nada porque no sé cómo decírselo. Me da miedo perder su amistad. Además, no sé manejar estas situaciones. Cuando me ocurren, simplemente me quedo callada. Me distancio», me respondió. Volví a preguntarle: «¿Cómo crees que puede cambiar esta situación tan incómoda para ti si no le dices nada a tu amiga?». «No lo sé —respondió frustrada. Y continuó—: No me siento cómoda diciéndole que me molesta y me duele cuando hace esos comentarios, así que cuando quedo con ella llego tarde media hora y le hago esperar.» Esta mujer tenía dificultades para poner límites y expresar su malestar. Como consecuencia, optaba por la agresividad pasiva y expresaba su ira y su dolor llegando tarde a las citas con su amiga.

La manipulación

Manipular es dirigir o influir en alguien con el objetivo de obtener un beneficio para uno mismo o para otra persona. Todos somos, en cierta medida, manipuladores y víctimas de manipulaciones, ya que buscamos formas de controlar y dirigir aspectos de nuestra vida. No olvidemos que nuestro entorno está constantemente cambiando, y a veces nos vemos obligados a gestionar dichos cambios mediante la manipulación. Sin embargo, hay personas que son especialmente manipuladoras. Se suelen caracterizar por intentar controlar y dirigir a otros individuos con el propósito de cubrir sus propias necesidades, sin tener en cuenta los sentimientos ajenos.

Algunas personas manipulan con sutileza, intentando controlar a otras sin que estas se den cuenta, e impidiendo sigilosamente que otros actúen con libertad. Otras no tienen el menor reparo en manipular abiertamente, con amenazas, actitudes y comportamientos agresivos, con el fin de lograr su objetivo. Estos gestos pueden incluir desde insultos hasta agresiones físicas. También hay personas que manipulan mediante el chantaje emocional y amenazando con hacerse daño.

En una ocasión recibí en mi consulta a un joven que buscaba resolver un serio problema con su pareja. Me contó que cada vez que le planteaba a su novia que debían separarse, ella le respondía con amenazas: «¡Como me abandones, me suicidaré por tu culpa! ¡No puedes dejarme, no te lo permitiré!». Entonces él decidía continuar con ella. «No sé cómo podría vivir conmigo mismo si le pasara algo», me decía con temor. El chico se sentía bloqueado y preocupado, pero también muy enfadado. Su novia ejercía un enorme poder sobre él. «¿Debo arriesgarme?», se preguntaba en voz alta. Con el tiempo decidió que no podía permanecer en esa situación y rompió con su novia. Ella sufrió varios ataques de ansiedad y le amenazó de nuevo con suicidarse. Durante unos días le estuvo llamando por teléfono y enviándole mensajes día y noche. Pero de repente un día dejó de llamarle. Al principio, el chico se sorprendió, e incluso se asustó. «¿Estará en el hospital? ¿Se habrá hecho daño?», se preguntaba. Sin embargo, al mes y medio se enteró de que la chica tenía otra pareja. Finalmente, la angustiada relación pasó a la historia.

Los mensajes de los manipuladores pueden ser positivos o negativos; a veces seducen y estimulan y otras veces están llenos de insultos y humillaciones. En ocasiones, implican intenciones positivas —como cuando unos padres motivan a su hijo para que estudie—; en otras, tienen como objetivo cubrir las propias necesidades sin tener en cuenta las necesidades y los sentimientos del otro. Algunas manipulaciones son perversas, tienen intenciones dañinas, como en el caso de los maltratadores. Independientemente del tipo de manipulación que utilicen las personas, es esencial aprender a distinguir entre aquellas que han adoptado una actitud manipuladora ocasional y aquellas que tienen una actitud perversa.

Manipulación ocasional	<ul style="list-style-type: none"> – «Si estudias y apruebas los exámenes, este verano podrás irte de viaje con tus amigos.» – «Ya nunca me llamas por teléfono, me tienes abandonado.»
Manipulación perversa	<ul style="list-style-type: none"> – «Si me abandonas, te quedarás solo y nunca encontrarás a nadie que te cuide como yo. Sin mí no sobrevivirás.» – «Soy tu madre/padre y si te casas con esa persona, significará para mí que ya no me quieres nada. Así que piénsalo bien, ya que como sigas adelante, desapareceré de tu vida para siempre. Habrás muerto para mí.»

La mayoría de las personas suelen ser manipuladores ocasionales. Así, cuando nos cruzamos con un manipulador perverso, este a menudo nos provoca sentimientos de desconcierto, confusión y dolor. Mientras que el manipulador ocasional no suele utilizar el chantaje emocional ni los sentimientos de culpa, el perverso sí lo hace. Como explica Marie-France Hirigoyen en su obra *El acoso moral*:

Cualquier hombre o mujer se puede convertir en el objeto de la manipulación de otra persona. Es frecuente que la manipulación pase inadvertida a los ojos de quien la sufre y de las personas del entorno, dado que el manipulador perverso es astuto y se presenta, la mayoría de las veces, como una persona encantadora y agradable.

Para enfrentarse a un manipulador se requiere tener confianza en uno mismo y las ideas claras sobre lo que se siente y se piensa. Es esencial transmitir al manipulador que no puede controlar o dirigir nuestro juicio. Esto no significa que se deba tomar una postura inflexible, sino más bien firme. A menudo, las personas manipuladoras tienden a hablar sin personalizar, a hacer comentarios en tercera persona o de una manera ambigua; por lo tanto, expresarse de manera directa y en primera persona —«yo pienso..., yo creo que...»— desarmará al manipulador. Tener una actitud firme y serena evitará que juegue con nuestras emociones; esta actitud incluye sentirse cómodo y ser capaz de decir «no»: «no quiero hacer..., no me apetece..., no estoy de acuerdo».

El miedo

El miedo es una de las emociones básicas del ser humano. Es un sentimiento perturbador provocado por la percepción del riesgo de una amenaza o de un posible daño, real o imaginario. Hay muchas cosas que pueden producirnos miedo: la enfermedad, lo desconocido, ser abandonados o cualquier amenaza que ponga nuestra integridad o nuestra vida en peligro.

Las personas que tienen una actitud temerosa afrontan las situaciones y los cambios difíciles que les plantea la vida con desconfianza e inseguridad. Sus respuestas espontáneas a los retos están basadas en el temor. A menudo, estas personas se sienten muy vulnerables en circunstancias nuevas o desconocidas. Algunas de ellas desarrollan una personalidad reservada, defensiva y poco participativa, debido a la tensión y la ansiedad que las abrumba. Otras se comportan en público de forma abierta y sociable, pero cuando llega la hora de tomar decisiones y asumir responsabilidades, eluden los riesgos, ponerse a prueba o comprometerse con algo o alguien.

Hay personas que pueden presentar una actitud temerosa en un momento concreto de su vida, aunque el miedo no sea una característica de su forma de ser. Esto fue lo que le ocurrió a Pedro, un abogado que llegó a mi consulta después de que le ofrecieran la oportunidad de dirigir un bufete. Pedro era un profesional exitoso que disfrutaba con su trabajo. Sin embargo, cuando le hicieron la oferta reaccionó con sentimientos encontrados. Por un lado, consideraba que era una gran oportunidad profesional y económica. Por otro, sintió temor y se sorprendió cuando le invadió la ansiedad y el miedo de no poder cumplir con las expectativas. Esto le llevó a considerar la posibilidad de rechazar la oferta. Se sentía inseguro y dudaba de sus capacidades. Temía no estar a la altura, fracasar y ser despedido.

El temor al posible cambio se transformó en conductas saboteadoras en el trabajo. Pedro empezó a llegar tarde al despacho y a no terminar sus tareas. La ansiedad se convirtió en una verdadera tortura. Afortunadamente, era consciente de que su reacción era desproporcionada y que estaba afectando a su vida. Sabía que debía cambiar su actitud temerosa por una más constructiva. Con esfuerzo, fue modificando poco a poco su forma de analizar la situación, y comenzó a plantearse la oferta no como una amenaza, sino como un desafío profesional. Este cambio de perspectiva le ayudó a recuperar el control y a sopesar con optimismo y tranquilidad las ventajas y los inconvenientes de la propuesta. Finalmente, Pedro decidió aceptar la oferta de trabajo.

Desde niños, el miedo forma parte de nuestra vida. El intento de comprender este sentimiento y superar las situaciones que nos asustan nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. Tener miedo es un sentimiento natural. Pero cuando el miedo se une a la impotencia, el desamparo y la indefensión, aparece una reacción de pánico que nos paraliza e inhibe nuestra capacidad de análisis. Como se vino diciendo, las personas con dificultades para adaptarse a los cambios suelen experimentar niveles desmesurados de

ansiedad y miedo. Algunos incluso desarrollan miedos irracionales y fobias, y otros viven en un permanente estado de ansiedad generalizada, sufren ataques de pánico o trastornos obsesivos compulsivos.

«Tengo miedo a salir a la calle —me explicaba una mujer que padecía de agorafobia, un trastorno de ansiedad en el que la persona tiene un miedo intenso a estar en lugares abiertos, donde se sienten vulnerables y pueden sufrir ataques de pánico—. No puedo hacer mis tareas cotidianas como una persona normal. A veces tengo tanto miedo que cuando pienso en que tengo que coger el coche para ir a hacer la compra, me dan taquicardias, me mareo y siento que me tiemblan las piernas. El miedo me controla y me tiene atrapada. Necesito superarlo, ya que tengo un hijo pequeño y un marido que me necesitan y no puedo atenderlos como se merecen.» Las personas con agorafobia temen salir de casa, estar en lugares públicos y multitudinarios. En ocasiones, sus sentimientos de temor son tan agudos que incluso tienen dificultad para realizar actividades cotidianas como ir a la compra o a hacer recados. Existen casos de personas que se han pasado años recluidas, sin salir. Sin embargo, existen tratamientos psicoterapéuticos para afrontar este tipo de trastorno de ansiedad, como es la terapia cognitiva-conductual, una terapia de corta duración, orientada al presente y centrada en los procesos de aprendizaje.

Las personas asustadizas y miedosas se caracterizan por ser aprensivas, se preocupan obsesivamente por todo aquello que no controlan y viven en un estado de alarma que afecta negativamente a su estado de ánimo. Por ejemplo, aquellas que sienten un miedo crónico a sufrir alguna enfermedad grave o mortal padecen lo que se llama *hipocondría*. A estas personas las asaltan sin descanso pensamientos del tipo: «¿Y si tengo una enfermedad grave, sin curación, y me mata?», «¿y si tengo un cáncer mortal?». Tanto los hipocondríacos como aquellas personas que experimentan otros temores crónicos suelen sentir que el miedo les arrebató la felicidad, y no pocas veces declaran que este sentimiento arruina sus vidas y agota su energía vital.

El miedo excesivo puede envenenar las relaciones más importantes para nosotros e incluso destruirlas. Tiene el poder de anular nuestra capacidad de concentración y de decisión y socava nuestra confianza en nosotros mismos. En mi trabajo es frecuente observar cómo este sentimiento deteriora la autoestima y aniquila la alegría, derivando a menudo en depresiones. Al caer en una depresión, las personas se entristecen, se angustian y se desmoralizan; pierden el interés por las actividades que normalmente les satisfacían y por las personas de su entorno. Se sienten irascibles e impacientes con los demás, lo que las lleva a aislarse. «Nada tiene solución», dicen con sentimiento de indefensión. Vivir en un permanente estado de miedo es peligroso, ya que puede robarnos la alegría, la esperanza y, en los peores casos, las ganas de luchar y de vivir.

Afrontar el miedo no es una labor fácil, requiere esfuerzo y motivación, además de la capacidad para analizar las razones que nos llevan a sentir temor. Y no es lo mismo tener miedo de una amenaza identificada que no saber de dónde nos puede llegar el golpe. Por lo tanto, preguntarse «¿qué me da miedo y por qué?» es el primer paso para

poder superarlo. Una vez que se identifica claramente la amenaza, debemos intentar disminuir su intensidad; para ello realizaremos un plan de acción y decidiremos cómo abordar la situación. Pilar Jericó, autora de *No miedo*, señala cinco puntos básicos para enfrentar este sentimiento:

1. Aceptar que el miedo es un sentimiento que afecta a todas las personas y que es normal y real.
2. Relativizar su importancia y tener un plan de acción, lo que ayuda a disminuir su efecto e intensidad.
3. Asumir que las personas tienen la fuerza necesaria para afrontar el miedo.
4. Pedir ayuda a personas de confianza como amigos y familiares, y en caso necesario, a especialistas.
5. Llevar a cabo el plan de acción, valorar el esfuerzo de afrontar el miedo y buscar nuevas ilusiones y retos.

Sabotaje y boicot a uno mismo

El término *sabotaje* proviene del francés *sabotage*, y alude al acto de oposición u obstrucción disimulada contra proyectos, órdenes o decisiones ajenas. Detrás del sabotaje a menudo encontramos sentimientos de odio, venganza o inconformismo. Las personas con actitud saboteadora buscan paralizar, deteriorar, dañar o perjudicar algo o a alguien; en algunos casos, sin darse cuenta, incluso a sí mismas.

En la consulta trabajo con frecuencia con personas que se sabotean a sí mismas y perjudican sus relaciones, su trabajo, su estabilidad económica o su propia felicidad. Son personas que provocan conflictos y problemas que las alejan de sus metas y dañan su estabilidad emocional.

María era una mujer inteligente, trabajadora y con unos objetivos concretos en su vida, tanto en lo personal como en lo profesional. Sin embargo, sentía que había algo en su interior que no funcionaba bien, era autodestructiva. Solo después de romper su última relación de pareja recapacitó, y llegó a la conclusión de que tenía un problema que debía resolver. Se definió como una persona que tendía a sabotear las cosas que le producían serenidad y felicidad: «Destruyo todo lo que es bueno para mí». Me explicó que a lo largo de su vida había trabajado mucho y luchado por conseguir sus objetivos, pero que a menudo ella misma destruía el camino andado. Quería cambiar su actitud y entender qué la llevaba a boicotarse. Le sugerí que escribiera una lista de las cosas que había saboteado y se sorprendió al ver la cantidad de amistades, relaciones de pareja y contactos profesionales que había arruinado. Con el tiempo, después de explorar cada uno de los casos, pudimos descubrir que todos tenían dos sentimientos en común: la *culpa* y el *sentimiento de no merecer afecto*.

Cuando las personas se sienten culpables o creen que no son merecedoras de afecto, se ponen a sí mismas *trampas mentales* que distorsionan su percepción de la realidad; es decir, construyen *falsas creencias*. Las siguientes expresiones denotan falsas creencias: «No soy digno de...», «no valgo para nada», «nadie me va a querer», etcétera. En el caso de María, esa fuerza interna la llevaba a minar muchas cosas importantes para ella porque sentía que no las merecía. Y si disfrutaba de ellas, le invadía la culpa, por lo que inconscientemente se alejaba de todo aquello que le producía felicidad. María saboteara su bienestar. Provocaba conflictos donde no los había para justificar las rupturas. Con el tiempo, María logró identificar las razones de su comportamiento. Aprendió a pensar de forma diferente y a tener una percepción de sí misma más constructiva y positiva; anuló sus falsas creencias.

Para superar las conductas autodestructivas es esencial empezar por cambiar la forma de pensar. Eleanor Roosevelt dijo: «Quien pierde la fe lo pierde todo». Mensajes derrotistas y descalificadores como «no valgo» o «no lo conseguiré» deben ser eliminados y sustituidos por mensajes que alimenten la confianza y el esfuerzo: «sí valgo» y «sí puedo conseguirlo». Aprender a creer en las propias capacidades ayuda a

generar tendencias constructivas y a fortalecer la confianza y la autoestima.

La confianza en uno mismo, la fe que una persona deposita en sí misma, la convicción y la seguridad de que podemos alcanzar las metas que nos proponemos, se puede desarrollar. Como una semilla, si la cuidamos y la nutrimos, crecerá saludablemente y llegará a ser un árbol robusto y resistente. En palabras del psicólogo Bernardo Stamateas:

Para llevarte bien contigo mismo lo primero que necesitas hacer es romper las ideas preconcebidas que lo único que hacen es alejarte de tus metas y de tus sueños. Una persona que cree en sí misma es la que desde que se levanta se alimenta de palabras de sabiduría, de ánimo, de pasión; es la persona que nutre su potencia intelectual y afirma su estima; que se rodea de personas correctas y ocupa el lugar que le pertenece.

La confianza y la autoestima van siempre unidas, se complementan. Si uno tiene confianza en sí mismo, también tendrá una alta autoestima, y viceversa. Un buen equilibrio entre ambas aumenta las posibilidades de conseguir los objetivos que nos proponemos y de disfrutar nuestros logros en la vida.

La indiferencia

Decía Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, que lo contrario del amor no era el odio, sino la indiferencia. La indiferencia es un estado de ánimo caracterizado por el desinterés y la impasibilidad hacia algo o alguien. Es un estado de absoluto desapego emocional. Las personas que se sienten indiferentes suelen hacer comentarios como «me da igual», «me es lo mismo una cosa que otra» o, sencillamente, «me es indiferente». Pero a veces lo que se percibe como falta de interés no es indiferencia, sino que se debe a la falta de atención o a que la persona está distraída con otras cosas.

Hay individuos que adoptan una actitud indiferente como estrategia para protegerse del impacto que ciertas cosas pueden tener en ellos, o para provocar un cambio o para gestionar un sentimiento desagradable. En estos casos, la indiferencia es realmente un mecanismo de defensa. «Si hago como que no me importa, es para que esos chicos me dejen en paz y dejen de acosarme —me decía un joven de dieciséis años que estaba sufriendo acoso escolar—. Si reacciono y me enfado, me peleo, pero siempre acabo perdiendo. Si salgo corriendo, me persiguen y me cercan en una esquina para pegarme y romperme los libros. Cuando me muestro impasible, paso más desapercibido y me acosan menos. Es lo mejor que sé hacer.» Sin embargo, hay personas que utilizan una actitud de indiferencia como castigo, como muestra de desprecio. «Ni te miro, ni te hablo, ni te escucho» es el mensaje que transmiten. En ocasiones somos víctimas del silencio y la indiferencia de alguien que, por una u otra razón, se ha enfadado o desilusionado con nosotros, y en otras, somos nosotros mismos quienes utilizamos esta actitud para castigar. No obstante, adoptar una actitud indiferente no es la mejor respuesta a un conflicto. Se puede interpretar como rechazo o humillación. ¿A quién le gusta sentirse despreciado? ¿Aprendemos algo cuando somos despreciados? Probablemente no aprendemos nada. Solo despierta en nosotros resentimiento y dolor.

Hay personas que se muestran indiferentes hacia los demás como muestra de superioridad; deciden que todo lo que esté *por debajo de ellos* no merece su atención o interés; lo desprecian y rechazan. «Lo cierto es que me da igual cómo se sientan —me decía un hombre sobre su equipo de trabajo—. Aquí el único que tiene cerebro soy yo, por lo que todo depende exclusivamente de mí.» Este hombre, que trabajaba como ejecutivo en un banco de inversión de Wall Street, buscó ayuda psicológica porque tenía dificultades para relacionarse con los demás. Sentía que las personas de su entorno le evitaban. Algunos compañeros incluso habían presentado quejas por la manera displicente que tenía de comunicarse y por su actitud arrogante y desagradable. No obstante, gran parte de su ansiedad se debía a los sentimientos encontrados que guardaba. Por un lado, le era indiferente que los compañeros le rechazaran, pero por otro, se sentía solo e incomprendido, lo que le producía tristeza y malestar.

La actitud de indiferencia de este hombre le creaba dificultades para conectar emocionalmente con los demás. Necesitaba comprender por qué tenía una percepción

tan negativa de las personas de su entorno, y desarrollar habilidades sociales y comunicativas. Mientras explorábamos el origen del problema, me explicó que había crecido en una familia en la que se criticaba continuamente a las personas, fueran vecinos, amigos, familiares o desconocidos. La autoestima de sus padres y sus hermanos se había nutrido de expresiones como: «Si quieres ser alguien y un orgullo para esta familia, no puedes jugar con esa gentuza; no son como nosotros», «tú vales más que ellos, y para llegar lejos tienes que estar con los mejores, no pierdas el tiempo con gente inútil». Estos comentarios habían sembrado en él, desde la infancia, sentimientos de superioridad y desprecio hacia los demás.

Las quejas

Según la actriz Lily Tomlin, «el hombre inventó el lenguaje para satisfacer su profunda necesidad de quejarse». Son muchos los motivos por los que las personas se quejan y no cabe duda de que todos, o casi todos, nos hemos quejado alguna vez. Las quejas suelen estar relacionadas con sentimientos de insatisfacción y generalmente van unidas a un deseo de cambio: «No me gusta..., me gustaría que fuera de esta manera...». No solo nos quejamos de las cosas que pasan a nuestro alrededor o de otras personas, también nos centramos en aspectos de nosotros mismos, especialmente cuando deseamos algo que no tenemos o queremos ser diferentes de lo que somos. No es habitual que pasen muchos días sin que escuchemos algún lamento del tipo «no me gustan mis piernas» o «querría ser más alto» o «no soy suficientemente inteligente» o «debería ganar más dinero».

Las quejas son expresiones que transmiten disconformidad, pena, dolor, enfado y sentimientos de disgusto o de reproche. Se expresan por infinidad de motivos —la salud, las relaciones familiares y económicas...— y, a veces, incluso sin motivo (a esto lo llamamos *quejarse de vicio*). Las personas quejicas están en un estado de irritación y descontento permanente. Se caracterizan por entrar a menudo en una espiral de emociones negativas y críticas, un círculo vicioso de amargura, y no pocas veces unen una queja con otra. Son personas que no saben en qué punto concluir sus lamentos y protestas. Aprovechan cualquier ocasión para hilar quejas y terminan dando un discurso negativo tan unidireccional como interminable. Las personas quejicas tienen dificultades para ver el lado positivo de las cosas. Muchas veces su actitud pesimista y quejumbrosa interfiere con su satisfacción personal y sus relaciones con los demás. «No sé por qué mis amigos antes o después acaban hartos de mí y me evitan —me explicaba una mujer que llegó a mi consulta con problemas de relaciones personales—. Dicen que me quejo mucho, pero yo sencillamente digo en alto lo que pienso.» Cuando le pregunté sobre el efecto que tenían sus quejas en los demás, me respondió: «Algunos al principio me dan la razón o me siguen la corriente, pero llega un momento en que noto que se cansan y se alejan. No quieren seguir conversando». Desde el momento en el que se dio cuenta de que las quejas no eran necesarias para conectar con los demás y decidió dosificar sus lamentos, mejoraron sus relaciones personales.

Elegir el momento adecuado para expresar una queja es fundamental, ya que para muchas personas cumple una función básica en un proceso de cambio: identificar y transmitir lo que se quiere cambiar. Saber cuándo y cómo exponer una queja aumenta las posibilidades de que nuestra crítica tenga un impacto en el otro y consigamos el cambio deseado.

En cualquier caso, no es lo mismo quejarse a una persona desconocida que a una conocida, sobre todo cuando existe un vínculo afectivo. En la mayoría de las entidades públicas y privadas, los clientes tienen a su disposición un libro de reclamaciones en el

que pueden dejar constancia oficial de sus quejas y pedir que se tomen medidas para remediarlas. La función de este sistema es canalizar y responder a las quejas de los usuarios. La expectativa es que los receptores de las demandas las reciban y las analicen constructivamente, para estudiar las alternativas y evitarlas en el futuro.

Por el contrario, presentar una queja a una persona cercana, un familiar o un amigo, suele ser más dificultoso. En estos casos hay personas que tienen aprensión o reparo a la hora de exponer sus quejas, ya que temen hacer daño al otro, herir sus sentimientos, ser rechazadas o dar motivos para una disputa. Reflexionar con anterioridad sobre *qué* se quiere decir y *cómo* se quiere transmitir favorecerá una comunicación positiva.

Cuando se quiere manifestar una queja, el mensaje, ante todo, debe ser breve, claro y conciso. Se debe evitar andar con rodeos, hablar en tercera persona, hacer críticas destructivas o insultar. No es lo mismo decir: «Estoy harta de que siempre dejes los platos sin recoger, eres un incompetente y un desconsiderado. ¿Crees que eres el único que trabaja en esta casa y que está cansado? Eres un egoísta y un vago», que decir: «Cuando termines de comer me gustaría que dejaras los platos recogidos, ya que al final del día me siento cansada». Uno puede obtener más cooperación de los demás cuando se presentan las quejas como peticiones. Además, transmitir los propios sentimientos —«al final del día me siento cansada»— ayuda a que la otra persona pueda ponerse en el lugar del que hace la petición, es decir, propicia la empatía.

Pero ¿es posible convivir sin quejas? Curiosamente, en 2006, Will Bowen creó un movimiento social en Estados Unidos con el objetivo de erradicar la comunicación tóxica entre las personas, centrándose en la tendencia del ser humano a quejarse. Bowen desarrolló un plan basado en la premisa de que la forma de mejorar la comunicación es crear *un mundo sin quejas*. Y además aseguró que el objetivo podía alcanzarse a corto plazo, por lo que se refirió a su proyecto como «El reto de los veintiún días». Concretamente, Bowen propuso eliminar la queja de la vida cotidiana utilizando una especie de juego. El ejercicio requería que las personas se pusieran una pulsera durante veintiún días consecutivos y que en este periodo intentaran no emitir queja alguna, incluyendo comentarios como «me duele la cabeza» o «esto no me gusta». Toda persona que expresara una queja debería cambiarse la pulsera de muñeca y comenzar de nuevo el ejercicio. El experimento dio resultado: la gran mayoría de los participantes voluntarios lograron superar el reto, aunque no fue nada fácil: de promedio, les costó cinco meses llegar a los veintiún días seguidos sin quejarse. Otra conclusión interesante del ejercicio fue que, en general, las personas se quejan entre quince y treinta veces al día.

Las quejas

Según la actriz Lily Tomlin, «el hombre inventó el lenguaje para satisfacer su profunda necesidad de quejarse». Son muchos los motivos por los que las personas se quejan y no cabe duda de que todos, o casi todos, nos hemos quejado alguna vez. Las quejas suelen estar relacionadas con sentimientos de insatisfacción y generalmente van unidas a un deseo de cambio: «No me gusta..., me gustaría que fuera de esta manera...». No solo nos quejamos de las cosas que pasan a nuestro alrededor o de otras personas, también nos centramos en aspectos de nosotros mismos, especialmente cuando deseamos algo que no tenemos o queremos ser diferentes de lo que somos. No es habitual que pasen muchos días sin que escuchemos algún lamento del tipo «no me gustan mis piernas» o «querría ser más alto» o «no soy suficientemente inteligente» o «debería ganar más dinero».

Las quejas son expresiones que transmiten disconformidad, pena, dolor, enfado y sentimientos de disgusto o de reproche. Se expresan por infinidad de motivos —la salud, las relaciones familiares y económicas...— y, a veces, incluso sin motivo (a esto lo llamamos *quejarse de vicio*). Las personas quejicas están en un estado de irritación y descontento permanente. Se caracterizan por entrar a menudo en una espiral de emociones negativas y críticas, un círculo vicioso de amargura, y no pocas veces unen una queja con otra. Son personas que no saben en qué punto concluir sus lamentos y protestas. Aprovechan cualquier ocasión para hilar quejas y terminan dando un discurso negativo tan unidireccional como interminable. Las personas quejicas tienen dificultades para ver el lado positivo de las cosas. Muchas veces su actitud pesimista y quejumbrosa interfiere con su satisfacción personal y sus relaciones con los demás. «No sé por qué mis amigos antes o después acaban hartos de mí y me evitan —me explicaba una mujer que llegó a mi consulta con problemas de relaciones personales—. Dicen que me quejo mucho, pero yo sencillamente digo en alto lo que pienso.» Cuando le pregunté sobre el efecto que tenían sus quejas en los demás, me respondió: «Algunos al principio me dan la razón o me siguen la corriente, pero llega un momento en que noto que se cansan y se alejan. No quieren seguir conversando». Desde el momento en el que se dio cuenta de que las quejas no eran necesarias para conectar con los demás y decidió dosificar sus lamentos, mejoraron sus relaciones personales.

Elegir el momento adecuado para expresar una queja es fundamental, ya que para muchas personas cumple una función básica en un proceso de cambio: identificar y transmitir lo que se quiere cambiar. Saber cuándo y cómo exponer una queja aumenta las posibilidades de que nuestra crítica tenga un impacto en el otro y consigamos el cambio deseado.

En cualquier caso, no es lo mismo quejarse a una persona desconocida que a una conocida, sobre todo cuando existe un vínculo afectivo. En la mayoría de las entidades públicas y privadas, los clientes tienen a su disposición un libro de reclamaciones en el

de que los radicales cambios en las condiciones ambientales ocasionarán la desaparición de las especies de nuestro planeta. Así, auguran eventos geológicos repentinos que no darán tiempo al mundo animal a adaptarse, y nos extinguiremos.

Pero a pesar de las desgracias y las calamidades que auguran los seres pesimistas y catastrofistas, el ser humano es en términos globales optimista y positivo, un ser que por lo general sabe poner en una balanza los aspectos positivos y negativos de los sucesos de la vida, y sacarles el mayor provecho a los errores y situaciones negativas, para vivir mejor y más positivamente. Como dijo el psicólogo Albert Ellis: «No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero sí podemos impedir que hagan su nido en ellas».

de que los radicales cambios en las condiciones ambientales ocasionarán la desaparición de las especies de nuestro planeta. Así, auguran eventos geológicos repentinos que no darán tiempo al mundo animal a adaptarse, y nos extinguiremos.

Pero a pesar de las desgracias y las calamidades que auguran los seres pesimistas y catastrofistas, el ser humano es en términos globales optimista y positivo, un ser que por lo general sabe poner en una balanza los aspectos positivos y negativos de los sucesos de la vida, y sacarles el mayor provecho a los errores y situaciones negativas, para vivir mejor y más positivamente. Como dijo el psicólogo Albert Ellis: «No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero sí podemos impedir que hagan su nido en ellas».

--	--

Actitudes positivas frente a los cambios

«Una persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable tan solo cambiando los contenidos de su conciencia. Todos conocemos individuos que pueden transformar situaciones desesperadas en desafíos superables, simplemente por la fuerza de su personalidad. Esta capacidad de perseverar a pesar de los obstáculos y retrocesos es la cualidad que la gente más admira en los demás y con justicia, porque quizá sea el rasgo más importante no solo para tener éxito en la vida, sino también para disfrutarla.»

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, *Flow (Fluir)*

La psicología positiva

Tener una perspectiva positiva y favorable de la vida es un ingrediente básico para afrontar los cambios y la adversidad. Pensar en positivo está directamente relacionado con las ganas de vivir y con la capacidad para ser flexible y aprender de las experiencias que se presentan en el día a día, aunque estas no siempre sean positivas. A diferencia de las personas que tienen una actitud pesimista, aquellas que piensan en positivo presentan una mayor disposición a encontrar soluciones a los problemas y a asumir riesgos para mejorar y crecer. Pensar en positivo es compatible con la objetividad y la capacidad para afrontar las situaciones negativas de una forma realista.

La forma en la que interpretamos el mundo regula tanto nuestros pensamientos como nuestras emociones. La actitud que tenemos ante las adversidades y los cambios influye drásticamente en nuestro estado de ánimo y nuestra percepción del mundo. De esta manera, los estados de ánimo positivos estimulan los recuerdos agradables, mientras que los estados de ánimo negativos estimulan aquellos que son tristes y desagradables. «Cuando me siento bien me resulta más fácil pensar en las cosas positivas que me han pasado —me aseguraba un joven estudiante universitario—, pero cuando me siento triste y deprimido, puedo notar cómo los recuerdos negativos de mi infancia me invaden y me hacen sentir más tristeza todavía. En función de mi estado de ánimo tengo diferentes pensamientos, sentimientos y recuerdos.» Nuestros pensamientos influyen en la interpretación que damos a los acontecimientos vitales del pasado y del presente y, por ende, en nuestra actitud. Por lo tanto, aprender a vivir con una actitud positiva favorece nuestro bienestar emocional y facilita la posibilidad de alcanzar el éxito en los diversos ámbitos de la vida.

La capacidad de desarrollar y mantener una actitud positiva es uno de los pilares de la psicología positiva, que estudia todo aquello relacionado con la forma en la que el ser humano experimenta sentimientos de alegría, el bienestar subjetivo y la felicidad. Además, se centra con especial interés en cualidades como el optimismo, la asertividad, la capacidad para resolver problemas y las habilidades creativas. Esta escuela analiza las particularidades de la existencia humana desde una perspectiva constructiva y esperanzadora. Igualmente, aborda los problemas y los conflictos en el contexto de nuestras virtudes, capacidades y fortalezas. Es una corriente de pensamiento que busca centrar la energía en desarrollar recursos y habilidades con el objetivo de ampliar las aptitudes y potenciar los puntos fuertes de cada persona. A continuación, se describen algunas actitudes básicas que favorecen la calidad de vida, la adaptación saludable a los cambios y las relaciones personales.

El optimismo

El optimismo ha sido ampliamente estudiado por filósofos, psicólogos y literatos a lo largo de los siglos, y se define como la capacidad de percibir el lado positivo de las experiencias, aunque estas sean difíciles. En las últimas décadas, con la aparición de la psicología positiva, el concepto de optimismo se ha vuelto a poner en el punto de mira respecto a todo aquello que influye en la calidad de nuestra vida.

Generalmente, las personas atribuimos nuestros logros y fracasos a nosotros mismos, a los demás o a la casualidad, según el modo en el que explicamos y evaluamos las experiencias y nuestros recursos. Podemos tener distintos criterios de valoración a la hora de juzgar una situación o un comportamiento ajeno o propio. Esto explica que relativicemos la realidad. Así, mientras que las personas optimistas se inclinan por la percepción favorable de los hechos, las pesimistas tienden a resaltar sus aspectos negativos.

El optimismo presenta diferentes perfiles. El perfil *realista* hace que la persona acepte una determinada situación tal y como es y, al mismo tiempo, identifique aquellos aspectos que puede cambiar y aquellos que no. El perfil *no realista* se caracteriza por basar su percepción de las situaciones en aspectos imaginarios o irreales, y no distingue lo que puede o no cambiar. El tipo realista es quizá el más eficaz, ya que ayuda a prevenir decepciones y resultados inesperados. También encontramos el perfil del optimista *situacional*, el que tiene expectativas positivas respecto a una situación determinada; por ejemplo, «hoy conseguiré el trabajo que quiero». Y finalmente, hay un perfil de optimismo basado en la *predisposición* de la persona o en sus expectativas; expectativas que suelen ser bastante estables y que forman parte de su personalidad. Por ejemplo, se inserta en este perfil la persona que está convencida de que le irá bien en el ámbito laboral a lo largo de su vida.

Las personas optimistas son capaces de adoptar una actitud tolerante frente a los hechos que les afectan, interpretan favorablemente las experiencias del pasado y del presente y compensan los aspectos desfavorables con los positivos. «Cuando me separé de mi mujer, al principio sufrí mucho, pero luego me recuperé. Me hice más fuerte y seguro. Aprendí mucho sobre mí mismo y sobre lo importante que son la tolerancia y la comprensión en una relación de pareja. Ahora siento que mi vida sentimental en el futuro va a ser mejor», me decía un hombre varios meses después de su separación.

Cuando ocurren desgracias tendemos a desilusionarnos. Sin embargo, las personas optimistas perciben este momento como algo temporal. Piensan que son circunstancias pasajeras y que al final, tarde o temprano, superarán el sentimiento de desilusión. Por el contrario, los pesimistas piensan que los efectos de las desgracias son irreversibles y permanentes. Según Seligman, la diferencia principal entre un optimista y un pesimista reside en la forma de interpretar o explicar los sucesos y las experiencias negativas. Por un lado, el *estilo explicativo optimista* considera que los sucesos ocurren por una razón

externa a uno mismo, son inestables en el tiempo y específicos de un momento determinado. Por el otro lado, el *estilo explicativo pesimista* considera que los sucesos ocurren por una razón interna a uno mismo, son estables en el tiempo y tienen un componente global. En las siguientes tablas se pueden observar las diferencias entre ambos estilos explicativos basándose en las dimensiones descriptivas de externalidad e internalidad; inestabilidad y estabilidad; y especificidad y globalidad.

DIMENSIONES DESCRIPTIVAS	ESTILO EXPLICATIVO OPTIMISTA
Externalidad	No soy culpable/responsable de todos los sucesos negativos.
Inestabilidad	La causa del suceso no está presente durante todo el tiempo. Es normal cometer errores de vez en cuando, pero no quiere decir que yo sea torpe. A veces las cosas salen bien y otras veces salen mal.
Especificidad	El suceso negativo es transitorio y momentáneo. Que ocurra algo negativo en este momento no quiere decir que el mundo sea un lugar donde solo suceden cosas negativas, también pasan cosas positivas.

DIMENSIONES DESCRIPTIVAS	ESTILO EXPLICATIVO PESIMISTA
Internalidad	Soy culpable/responsable de todos los sucesos negativos.
Estabilidad	La causa del suceso está presente siempre. Aunque yo intente cambiarlo, no puedo controlarlo. Siempre pasan cosas malas.
Globalidad	El suceso negativo existe siempre, es permanente. La causa del suceso negativo influye en mi presente y afectará a mi futuro y a todos los ámbitos de mi vida. El mundo es un lugar donde solo hay violencia, dolor y sufrimiento.

Las personas optimistas tienden a darle un significado constructivo a los hechos, buscan un significado favorable y les quitan importancia a los aspectos negativos. Esto favorece la satisfacción y la valoración de los logros desde una postura positiva, proporcionando un sentimiento de control y eficacia personal. Por ejemplo, hay personas que después de haber sido despedidas del trabajo consideran que la experiencia, aunque negativa, les dio una oportunidad para aprender otra profesión: «Al principio me sentía mal, muy disgustado. Pero ahora lo empiezo a ver de otra manera. Con el paso del tiempo me he dado cuenta de que gracias al despido pude cambiar de profesión. Aproveché el cambio en mi vida para abrir un nuevo capítulo con entusiasmo. Tenía unos ahorros y ganas de hacer algo nuevo; puse un gran esfuerzo, pero el resultado fue muy fructífero», me contaba una mujer varios meses después de haber sido despedida

del trabajo.

Los optimistas esperan que las cosas les vayan bien, confían en que conseguirán lo que se proponen y a menudo responden con un firme «sí» a propuestas que implican un cierto riesgo o a nuevas oportunidades. Son personas que se atribuyen sus propios éxitos. El optimismo saludable ayuda a las personas a utilizar sensatamente sus capacidades y los recursos del entorno; a afrontar la adversidad sin desmoralizarse. En definitiva, los optimistas afrontan los cambios como desafíos que se pueden gestionar; confían en sí mismos y en sus recursos y esperan un resultado positivo. Como dijo Charles Darwin en su obra *El origen de las especies*: «No son los más fuertes de la especie los que sobreviven ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios».

La actitud resolutive

El término *resolutive* proviene del latín *resolutum*, y define a la actitud caracterizada por intentar solucionar un asunto o problema con eficacia, rapidez y determinación. Una persona resolutive afronta los desacuerdos y los conflictos como retos que deben superarse, y utiliza todos sus conocimientos y recursos para lograrlo. Se siente segura, por lo que asume riesgos razonables y toma sus decisiones con firmeza. Y en situaciones en las que encuentra resistencia por parte de los demás, hace un esfuerzo por entender a la parte contraria y llegar a un acuerdo. Habla de las dificultades de una forma clara y estudia los diferentes caminos y alternativas para solventar los problemas o conseguir cambios. Sin embargo, es importante señalar que exponer el problema con claridad no significa quejarse o hablar de ello constantemente.

Las personas con una actitud resolutive saben gestionar el estrés, no se dejan abrumar por los problemas y confían en sus recursos para resolverlos. «Desde hace unos días noto que mi hija, una adolescente de quince años, está tomando drogas. Así que esta noche su padre y yo nos sentaremos con ella para hablar del tema y crear unas pautas. No debemos dejar pasar el tiempo. Quiero evitar que esto se convierta en un problema serio. Esta situación, como madre, me asusta mucho, pero sé que no puedo encerrar a mi hija en casa para siempre, ni puedo controlarla todo el tiempo. La realidad es que las drogas están ahí y yo no puedo luchar contra eso. Lo que sí puedo hacer es explicarle las consecuencias, darle herramientas para que ella misma pueda protegerse en situaciones en las que los compañeros la inciten a consumir. Creo que es la mejor solución en este momento», razonaba una madre sobre el problema de consumo de sustancias de su hija. En este caso, uno puede observar cómo la madre emplea una actitud resolutive e intenta abordar el problema con soluciones constructivas y de una forma realista.

En el extremo opuesto se sitúan los indecisos, individuos dudosos que adoptan una actitud defensiva, insegura y desconfiada ante las situaciones que requieren decisión. Por ejemplo, hay personas que tienen una actitud defensiva y temerosa cuando van a un evento social, porque se sienten inseguras o temen ser rechazadas. Como resultado, evitan relacionarse con desconocidos, se mantienen distantes y en ocasiones se muestran frías a cualquier acercamiento y, a veces, anteponen el rechazo y actúan de acuerdo con ello evitando el contacto. Algunos individuos con actitud defensiva intentan rehuir sus responsabilidades transfiriéndolas a otras personas; se justifican y buscan coartadas para evitar reconocer sus errores; «no he sido yo, no soy responsable» suele ser su defensa. La persona con una actitud defensiva suele tener dificultades para tomar la iniciativa y en ocasiones se preocupa más por complacer y protegerse que por correr riesgos y probarse a sí misma.

No se nace siendo una persona resolutive, sino que se aprende a serlo con la experiencia. Aprender a ser resolutive requiere tener la capacidad de escuchar, analizar, evaluar y decidir. Además, se necesita ser paciente y flexible. A la hora de resolver un

problema necesitamos ser asertivos y creativos, ser capaces de aportar soluciones razonables adecuadas a cada conflicto.

La asertividad

La asertividad implica la capacidad para expresar opiniones, deseos y emociones de una forma directa y apropiada. Supone tener la destreza necesaria para decir «no», para solicitar algo de alguien, para expresar sentimientos positivos y negativos sin provocar conflictos o reacciones improductivas en los demás. Por el contrario, la sumisión impide identificar con seguridad y serenidad nuestros propios derechos, y dificulta la conciencia de dignidad personal. La asertividad es también una habilidad basada en la buena comunicación. Es una aptitud que podemos aprender.

Las personas asertivas se responsabilizan de sus actos, lo que las lleva a sentir que tienen el control y a fortalecer su confianza. Responsabilizarse no significa culparse; cuando uno se hace responsable de sus acciones, se siente dueño de sus comportamientos y libre de elegir su respuesta ante una situación determinada. Por ejemplo, uno puede responder a los gritos de otro con miedo, agresivamente o poniendo límites y decir: «No acepto que me hables en ese tono».

La asertividad es una forma de comunicar, de manera verbal o gestual, los propios sentimientos y opiniones. El lenguaje no verbal de una persona asertiva se caracteriza por buscar un contacto visual directo y cómodo con el interlocutor, mantener una postura erguida y relajada, y una distancia física apropiada. Por el contrario, el lenguaje corporal de una persona agresiva transmite incomodidad, provocación y violencia, además de invadir el espacio personal del otro.

Las personas asertivas en general gozan de una autoestima saludable, tienen la capacidad de abordar los problemas y habilidades comunicativas. No temen correr riesgos ni expresar lo que sienten y, al mismo tiempo, toman en consideración las opiniones y los sentimientos de los demás. Las conductas asertivas buscan resolver conflictos entre las personas a través de intervenciones directas sin humillar ni atacar a otros. A menudo ayudan a gestionar y modular conductas o respuestas agresivas. El filósofo y escritor Fernando Savater sostiene que para tener dignidad personal son necesarias cuatro condiciones:

1. Evitar ser utilizado por los demás para fines distintos a los propios.
2. Tener la capacidad de tomar decisiones de forma autónoma e independiente.
3. Evitar ser discriminado de acuerdo con circunstancias diversas que no sean por propios méritos.
4. No aceptar ni permitir ser despreciado o humillado.

La asertividad, pues, es una herramienta muy útil en momentos de tensión y estrés. Ayuda a exponer con coherencia y firmeza lo que uno piensa y siente. Tener una actitud asertiva nos ayuda a integrar las emociones y las ideas, nos facilita la introspección y el

conocimiento de nosotros mismos; y nos permite liberarnos de tensiones internas de forma constructiva.

La proactividad

Tener una actitud proactiva implica tomar decisiones, controlar los impulsos y actuar antes de que una situación se transforme en un conflicto o una crisis. En palabras del escritor Antonio Valls:

Ser proactivo es sentirse autor de la propia vida, de la propia realidad personal y profesional. Es enfocar las cosas de manera reflexiva y con sentido de la iniciativa. Es ser causa de los resultados que se obtienen. Es tomar decisiones de acuerdo a los recursos y limitaciones, en función de los auténticos valores, haciendo uso de todas las capacidades para enfocar las situaciones de manera novedosa... Es ser plenamente consciente de que —aunque a veces no lo parezca— uno tiene la libertad de elegir.

Las personas proactivas toman la iniciativa y deciden con diligencia, mientras que las personas reactivas toman las decisiones demasiado tarde, una vez que ha explotado el conflicto; es decir, reaccionan y responden al problema simultáneamente y no se anticipan a la crisis ni captan la posibilidad de que esta pueda surgir. Una persona reactiva puede, si se lo propone, cambiar su actitud y ser más proactiva. Para ello, tendrá que aprender a anticipar posibles oportunidades o problemas antes de decidir o reaccionar ante una situación determinada. En cierta medida deberá elaborar una estrategia de actuación, en lugar de improvisar una solución. Por consiguiente, para estimular el pensamiento proactivo son necesarias dos actividades: el análisis y la previsión. Ambas nos estimulan a examinar y comparar las diversas alternativas desde un punto de vista crítico y de cara al futuro. El análisis y la previsión nos dan la oportunidad de identificar las opciones, recursos y oportunidades que tenemos a nuestro alcance, así como de sopesar y anticipar los posibles riesgos y beneficios.

Ser proactivo comprende tener iniciativa y aceptar la responsabilidad de los propios actos. Lo contrario es permitir que otras personas actúen por nosotros. En una ocasión leí: «Si no tienes tus propios planes, terminarás siendo un peón en los planes de los demás». Como seres humanos, está en nuestra naturaleza ser activos y tomar la iniciativa. Podemos provocar que las cosas sucedan, pues tenemos las herramientas necesarias para hacer frente a los cambios que se nos presenten y para dominar los sentimientos de temor o incertidumbre que puedan surgir. Tomar la iniciativa da pie a queelijamos nuestras respuestas a circunstancias específicas, y sobre todo nos da el poder para construir las circunstancias que deseamos. Por lo tanto, debemos prestar atención al lenguaje que utilizamos cuando nos hablamos a nosotros mismos o nos expresamos abiertamente, dado que los mensajes y sus matices tienen un gran poder sobre nuestros sentimientos y nuestra capacidad para ser proactivos. Como dijo Shakespeare: «Sea como fuere lo que pienses, creo que es mejor decirlo con buenas palabras».

LENGUAJE PROACTIVO	LENGUAJE REACTIVO

Voy a analizar / examinar mis alternativas.	No puedo hacer nada.
Puedo optar por un enfoque distinto.	Yo soy así.
Voy a intentar...	No puedo...
Prefiero/elijo hacer...	Debo hacer...
Puedo intentar proponer una idea para...	No me permitirán...
Puedo controlar mis emociones.	No tengo control sobre mis emociones.

COVEY, S. R., *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós, p. 110, Barcelona, 2009.

Ser proactivo requiere entereza y seguridad, y estar dispuesto a aceptar las consecuencias de los fracasos y celebrar los logros. Si queremos ser personas proactivas, deberemos centrar nuestros esfuerzos en la capacidad de influir en el entorno, pensar positivamente y confiar en nuestras habilidades resolutivas. En resumen, tendremos que ser diligentes y visualizar en positivo el resultado de nuestras metas, intentando siempre tener conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor.

La diligencia

El término *diligencia* procede del latín *diligentia*, que significa «ser cuidadoso». La diligencia es la prontitud, la agilidad y la eficiencia con que llevamos a cabo una gestión; es una cualidad muy útil y positiva, que refleja actividad, interés y un buen sentido de dirección. Las personas que actúan con diligencia lo hacen con esmero, dedicación y cuidado. Es decir, sin pereza. Se caracterizan por tener sus metas claras y por cumplirlas a tiempo. Se comprometen con los demás, con sus actividades y deberes, y consigo mismos con madurez, atención y responsabilidad.

Al igual que con las anteriores actitudes, podemos aprender a ser diligentes. De hecho, desde la infancia aprendemos a relacionarnos con los demás y a practicar nuestras habilidades, incorporando el sentido de la responsabilidad. Desde una edad temprana percibimos y entendemos nuestros actos y sus efectos en los demás, y cuando nos consideramos eficaces nos sentimos bien con nosotros mismos. A los niños se les puede enseñar a ser diligentes animándolos a realizar pequeñas labores y a tener obligaciones, como recoger los juguetes o hacer los deberes. Para ser una persona diligente es esencial desarrollar el sentido de la responsabilidad.

El sentido de la responsabilidad

Ser diligente comprende ser consciente y responsable de nuestros actos. El sentido de la responsabilidad se puede ejercer a nivel individual o colectivo. Por ejemplo, un trabajador o un equipo de personas lo manifiestan cuando cumplen con su trabajo y se responsabilizan tanto de los logros como de los errores. Las personas que no lo tienen tienden a desplazar la responsabilidad a otros, a menudo adoptan conductas negligentes y culpan a los demás de sus propios errores, y no pocas veces se sienten víctimas de las circunstancias y exigen que sus necesidades sean cubiertas. Asimismo, son personas que suelen utilizar el engaño y falsos pretextos para protegerse, y manipulan a otras egoístamente. Como resultado, suelen tener conflictos y viven en un estado de ansiedad permanente, al sentir que no pueden confiar en sí mismas ni en los demás.

Las personas con sentido de la responsabilidad asumen sus actos, pensamientos y sentimientos como propios, es decir, asumen las consecuencias que estos puedan tener en sí mismos u otras personas. Suelen provocar menos enfrentamientos, tienen relaciones más positivas y saben resolver los problemas de manera más constructiva. Son personas que generalmente están abiertas a intercambiar ideas y pensamientos, son receptivas.

Para que exista una comunicación fluida y positiva es esencial tener una actitud receptiva; hay que hacer un esfuerzo por comprender lo que los demás intentan transmitirnos y no se trata solo de escuchar, sino también de prestar atención y sintonizar

con la otra persona. Implica, pues, tener una actitud de acogida y respeto. La receptividad nos ayuda a entender y adaptarnos mejor a los cambios que nos impone la vida, porque nos sentimos abiertos a la posibilidad de abandonar viejos hábitos y conductas y a transformar nuestros esquemas mentales. Una actitud receptiva nos lleva a responder a los cambios con iniciativa y flexibilidad, y nos despierta la curiosidad de lo novedoso y el interés por aprender cosas nuevas.

La curiosidad

Todd Kashdan, psicólogo y escritor, investigó en profundidad la curiosidad humana. Llegó a la conclusión de que las personas muy curiosas gozan de un alto nivel de satisfacción con la vida en general, mientras que las personas con un bajo índice de curiosidad tienden a buscar la satisfacción a través de actividades hedonistas e inmediatas (como por ejemplo la comida o el sexo). Asimismo, señaló que las personas curiosas tienen mejores relaciones sociales, buscan nuevas experiencias, se interesan más por los demás y por el entorno.

La curiosidad nos abre las puertas del conocimiento, estimula la actividad cerebral y nos ayuda a resolver conflictos. Nos empuja a luchar contra la pasividad, nos anima a pensar, aprender y descubrir lo que desconocemos. La curiosidad también favorece en nosotros el espíritu explorador y aventurero; estimula la creatividad y nutre nuestra imaginación. Las personas curiosas encuentran interesante probar nuevos métodos y son más abiertas a asumir riesgos que aquellas que no lo son. Tienen a experimentar, y muchas veces descubren, que lo que se considera imposible realmente no lo es. Personajes como Leonardo da Vinci y Julio Verne tenían una gran imaginación y un alto nivel de curiosidad. Ambos tenían ideas que en su momento se consideraron impracticables. Ambos desafiaron a la naturaleza, la física y las ideas culturales que negaban la capacidad humana de innovar y crear. En el fondo, la curiosidad los llevó a hacer posible lo que una vez se consideró imposible.

Cambiar de actitud

Como se viene diciendo, los cambios suelen provocar sentimientos de desconcierto. Por eso no nos debe sorprender que los cambios de actitud de otras personas nos inquieten, nos desorienten y hasta nos irriten. Dado que las personas somos seres de costumbres, cualquier cambio de conducta, aunque sea positivo, a menudo es recibido con desconfianza. Cuando una persona decide modificar una actitud o un comportamiento, también puede provocar una transformación en los demás. Si uno cambia, es necesario que cambien las personas que le rodean. Por ejemplo, las personas de actitud temerosa y sumisa que aprenden a ser asertivas y a exigir respeto provocan, directa e indirectamente, ajustes en los demás, pues los obligan a variar su percepción sobre ellas. Por lo tanto, es esencial señalar que ante un cambio de actitud es posible que uno reciba mensajes negativos o de desconcierto. Obviamente, esta resistencia no debe convertirse en un obstáculo para que cambiemos con el fin de mejorar nuestra forma de vivir.

--	--

La creatividad: una habilidad esencial para el cambio

«Es un error pensar que la creatividad puede reducirse a la creación de nuevos inventos extraordinarios, de nuevos productos y de nuevas empresas. En la economía actual, la creatividad es omnipresente y constante.»

ROBERT FLORIDA, *La clase creativa*

La creatividad humana

El ser humano es creativo por naturaleza. Las personas pueden expresar su creatividad a través del lenguaje, la ciencia, el arte o la cultura. A menudo la utilizan para propiciar cambios y elaborar ideas y nuevos procedimientos, además de para resolver problemas y conflictos, o gestionar sentimientos como la incertidumbre y la ansiedad. La facultad de crear es uno de los pilares más potenciadores del cambio, y parte de la imaginación, la curiosidad y la innovación. Gracias a la capacidad creativa y a la motivación de muchas personas que han dedicado su vida al desarrollo de las ideas se han producido incontables avances que han proporcionado una impresionante mejoría en la calidad de vida.

El término *creatividad* proviene de la palabra *creación* y tiene su origen en el latín *creāre*, que significa «producir algo de la nada». La creatividad es una actividad mental intuitiva y poco común que se origina a partir de tener una mente abierta y al cuestionar aquello que ya está establecido; requiere dejar a un lado las formas acostumbradas y rígidas. Ser creativo implica permitir que fluyan las ideas, jugar con las posibilidades y dejar que se filtren las emociones. Las personas creativas se caracterizan por tener una tendencia a explorar nuevas formas de actuar y, a menudo, tienen una personalidad flexible y abierta, sobre todo durante el proceso de elaboración de nuevas ideas. De igual modo, suelen mostrar competencias analíticas originales y una gran capacidad para sintetizar y redefinir un problema de forma organizada y coherente. Además, son capaces de motivarse a sí mismas y de perseverar en la búsqueda de soluciones, y tienen un alto interés por desarrollar su imaginación. Es frecuente que busquen el reforzamiento positivo en sí mismas en vez de en otras personas, es decir, es el propio proceso de creatividad lo que las lleva a interesarse por algo, es una tendencia natural.

De acuerdo con Joy Paul Guilford, uno de los más conocidos investigadores sobre la creatividad, las personas creativas presentan las siguientes características:

1. Flexibilidad o capacidad de cambiar y adaptarse a nuevas situaciones, pensamientos y emociones.
2. Fluidez o aptitud para ser productivas en ideas, soluciones y sensaciones. Generalmente, la fluidez se mide en función de la cantidad de alternativas que una persona puede aportar a una situación determinada.
3. Originalidad e ingenio para ofrecer una idea única o novedosa.

Según Guilford, la creatividad consiste en alejarse de lo seguro y previsible con el objetivo de producir algo diferente. También destaca que esta habilidad no es privilegio de unos pocos, sino que todo ser humano tiene, en mayor o menor grado, habilidades creativas; es inherente a las personas.

La creatividad se puede manifestar en el plano emocional: en las relaciones personales y en los sentimientos (de miedo, amor, odio...). Las personas creativas que

están en contacto con sus emociones son conscientes de lo que sienten y por qué lo sienten; son sensibles tanto a la alegría como al aburrimiento y al dolor. Utilizan sus sentimientos para ser creativas emocionalmente. Tienen la capacidad de exponerse por voluntad propia a experiencias novedosas, originales y auténticas y se sienten cómodas explorando sus emociones. Saben hablar con precisión y tienden a ser agudos observadores. Asimismo, tienen facilidad para influir en los sentimientos de los demás, e incluso transformar un estado de ánimo negativo en otro positivo —por ejemplo, son capaces de aplacar el miedo e infundir tranquilidad, o de calmar la ansiedad—. La creatividad emocional puede ser un remedio eficaz para curar las heridas que producen los fracasos, los desengaños o los infortunios.

Hay personas que tienen una habilidad especial para provocar determinados sentimientos en otras, sea a través de la palabra, del arte o de la música; avivan reacciones emocionales muy profundas. Son seres sensibles que tienen especial facilidad para conectar emocionalmente con los demás, así como para ayudar a otros a superar dificultades. Su sensibilidad a menudo los expone al dolor, pero también al placer. La persona con creatividad emocional afronta las adversidades más fácilmente que la que carece de esta cualidad. El motivo es que goza de gran habilidad para analizar y evaluar emociones de forma constructiva, con perspectiva y flexibilidad. Es una característica propia de su personalidad que se puede ver reflejada en su forma de relacionarse con otras o en su conducta; le motiva entender las emociones y tiene una destreza especial para comprender los cambios por los que pasan las personas de su entorno y ella misma.

Para desarrollar la creatividad emocional debemos aprender a educar las emociones a través de estrategias sensibilizadoras. Preguntarnos «¿qué siento?» o «¿qué siente esa persona?» es el primer paso. Necesitamos identificar y verbalizar nuestros sentimientos, así como conectar con los de los demás. Cuando trabajo con personas que sufren ansiedad, a menudo encuentro que no saben describir este sentimiento. Suelen decir: «Siento algo aquí —y se señalan el pecho o el estómago— que me presiona. Es una cosa extraña e incómoda que no sé describir». A partir de este momento se intenta detallar con más precisión los síntomas de la ansiedad para aprender a identificarla y gestionarla en un futuro. Por lo tanto, educar las emociones es esencial para la gestión y el control de los sentimientos de angustia, ansiedad y frustración.

Etapas del proceso creativo

El proceso creativo tiene básicamente cinco etapas:

1. *Percepción, identificación y preparación.* Es el momento en el que la persona se interesa por un problema y se propone resolverlo. Reconoce una inquietud, observa creativamente el problema e investiga en profundidad las

alternativas y los procedimientos.

2. *Incubación*. Es el periodo en el que se realizan relaciones y asociaciones, surge la tormenta de ideas y a veces sentimientos de frustración; se estudian las alternativas y se intenta buscar la solución del problema.
3. *Iluminación*. Es la etapa en la que se encuentra e identifica la solución creativa al problema, y el momento en el que la persona se libera de los sentimientos de frustración y angustia.
4. *Elaboración*. Es el instante en el que se lleva a cabo un afianzamiento de la idea.
5. *Verificación*. Es el final del proceso creativo, cuando se verifica y se examina la solución. Se lleva a cabo una evaluación del proceso completo.

El instinto de conservación y el de exploración

Las personas son naturalmente creativas, pero su creatividad a menudo se ve afectada por dos fuerzas internas contrapuestas: el instinto de conservación y el de exploración. En otras palabras, a los seres humanos nos mueven dos tendencias que a menudo compiten entre sí; por un lado, tenemos una tendencia conservadora que busca la seguridad, la comodidad y lo previsible, evitando asumir riesgos; y por el otro, una tendencia expansiva que incita a buscar y a disfrutar de la novedad; el sentimiento de curiosidad lleva a arriesgarse y a desear explorar lo desconocido a pesar del estrés, la tensión o la incertidumbre que ello pueda suponer. Ambas tendencias son necesarias y forman parte de una misma realidad.

«Necesito tomar la decisión de si cambiar o no de trabajo —me explicaba una mujer que llevaba ocho años en el mismo empleo—. Por un lado, siento que necesito cambiar, hacer algo nuevo y diferente. Probarme a mí misma. Pero por el otro, estoy cómoda, tranquila y no siento estrés. No sé qué hacer.» En su actitud se observaban claramente sus sentimientos encontrados. Quería probar algo nuevo, pero al mismo tiempo su instinto de conservación la llevaba a permanecer en un estado de comodidad y seguridad. Después de un periodo de reflexión en el que evaluó los aspectos positivos y negativos del posible cambio de trabajo, pudo tomar una decisión: le compensaba cambiar.

La creatividad no solo enriquece y aporta conocimiento. Es cierto que contribuye a mejorar la calidad de vida y a afrontar los cambios de una forma constructiva y eficaz, pero también crea un conflicto entre las tendencias acomodaticias y las aventureras. Hay quienes optan por aventurarse, viven asumiendo riesgos y se dejan llevar por la curiosidad; y hay quienes deciden no utilizar su potencial creativo y acomodarse en la seguridad de la rutina. En palabras de la psicóloga y escritora Ellen Langer, también experta en creatividad:

A veces pasamos demasiado tiempo sin ver, oír, saborear o experimentar nada, lo que nos impide convertir una vida afligida por el aburrimiento y la soledad en una existencia rica y llena de emoción. Sin darnos cuenta, abandonamos nuestro potencial para la dedicación creativa. Como resultado, la vida se precinta herméticamente en una vida en la que la monotonía es la norma y no la excepción.

Sin embargo, no hay que caer en los extremos. Lo más saludable es mantener un equilibrio entre el instinto de conservación y el de exploración. No podemos vivir inmersos al cien por cien en un estado mental de creatividad, pero tampoco deberíamos caer en la apatía y la monotonía absolutas.

Mantener la mente activa es esencial para evitar la sensación de monotonía. Para ello es recomendable dedicar tiempo y espacio a las capacidades creativas. Por ejemplo, no deberíamos centrarnos única y exclusivamente en el trabajo o la familia, convendría que hiciéramos hueco para aquellas actividades relacionadas con la música, la escritura, el baile o el arte. No hay que olvidar que las actividades creativas de ocio también nos

aportan sentimientos de bienestar y calidad de vida; nos proporcionan satisfacción personal. Debemos ser creativos de forma consciente en todos los ámbitos de la vida. Al fin y al cabo, tener la mente alerta es imprescindible para nuestra felicidad.

Los enemigos de la creatividad: la monotonía y el automatismo

Ser creativo y tener la mente abierta no siempre es una labor fácil. Ciertas situaciones personales o sociales pueden provocar una desconexión con nuestra parte creativa. Sin ser consciente de ello, uno puede distraerse y entrar en modo automático. La monotonía y los automatismos también son inherentes a la vida cotidiana. La monotonía se caracteriza por la falta de variedad o la repetición rutinaria de las mismas actividades en nuestro día a día. El automatismo consiste en llevar a cabo mecánicamente y sin reflexión comportamientos habituales, como puede ser hacer el mismo recorrido todas las mañanas para ir al trabajo. Son conductas que realizamos de forma continua y, como resultado, se convierten en hábitos inconscientes.

No solo aprendemos las conductas automáticas a través de la repetición; en ocasiones, aceptamos sin cuestionar informaciones concretas transmitidas por personas o fuentes de autoridad, incluso cuando se trata de información distorsionada, exagerada o equivocada, pues se nos presenta en términos absolutos e incondicionales. Por ejemplo, hasta no hace mucho tiempo se consideraba que el núcleo familiar estaba formado por un padre, una madre y sus hijos, y no se contemplaban otras posibilidades. Sin embargo, en la actualidad el concepto de familia ha cambiado; hay familias monoparentales, familias con padres separados o del mismo sexo. En el caso de los automatismos, incorporamos la información a nuestra mente sin valorar su sentido o fiabilidad, y más tarde se refleja en nuestra forma de pensar y de actuar. En ocasiones, esta información llega a ser la base de juicios de valor y expectativas que nos convierten en personas reactivas e irreflexivas. En el fondo, implica una renuncia al control de nuestras opiniones y a la responsabilidad por nuestros actos. Así, llevamos a cabo conductas y emitimos juicios mecánicamente, como si siguiéramos un guion o un estandarte que dirige nuestra forma de pensar y de sentir. Es evidente que cuanto más conscientes seamos, menos autómatas seremos.

Según las investigaciones de Langer, el automatismo y la monotonía inhiben la capacidad creativa del individuo. Las actitudes y conductas automáticas, monótonas y pasivas construyen esquemas mentales inflexibles, mientras que las que mantienen un estado mental de alerta abren un abanico de posibilidades casi ilimitado, porque el potencial imaginativo y creativo de las personas es prácticamente infinito.

Pero, al mismo tiempo, también existe una tendencia a evaluar y juzgar con escepticismo o negativamente los comportamientos creativos. La verdad es que a menudo juzgamos la capacidad creativa de los demás en función de nuestros propios gustos, sin valorar su talento con objetividad, y podemos llegar a caer en la *tiranía de la crítica*. Esta tiranía se refleja en que analizamos a los demás basándonos exclusivamente en criterios y prejuicios personales, de manera que nuestras opiniones se convierten en críticas desfavorables y rígidas que de forma directa o indirecta provocan malestar en el otro. De hecho, esta es la causa de que muchas personas repriman su creatividad o sencillamente no la compartan, por temor a ser juzgadas o a hacer el ridículo; están

cohibidas por el miedo a las críticas ajenas.

La habilidad creativa también se ha asociado, en ocasiones, con determinados trastornos mentales, como la manía, la depresión o los episodios psicóticos. Abundan los ejemplos de genios de la literatura, el arte o la ciencia a los que se ha considerado perturbados, inestables o inadaptados, cuando más de uno no lo era. Sin embargo, a pesar de las dificultades con las que una persona creativa se puede encontrar, es recomendable dejar fluir las ideas y la imaginación. Utilizar conscientemente la creatividad nos enriquece y nos abre nuevos horizontes. Además, nos ayuda a detectar esos momentos en los que actuamos de forma rígida, reactiva y pasiva. Sin duda, implicarnos en una nueva actividad y dejar que la imaginación corra su curso nos reconforta, nos estimula e incluso nos divierte.

Dar paso a la creatividad

Podemos aprender a remodelar las actitudes y los pensamientos con el fin de desarrollar un estado mental activo. Para conseguirlo, debemos comprometernos y después dedicarnos. Dedicar tiempo y energía a potenciar y dejar que afloren libremente nuestras habilidades ejerce un efecto muy poderoso en el plano emocional, porque nutre la autoestima, expande nuestra percepción del mundo y nos ofrece alternativas abriendo las puertas a nuevas oportunidades. A través de la creatividad y el talento podemos adoptar nuevos criterios y cambiar nuestros esquemas mentales. No olvidemos que la creatividad y tener un estado mental activo son aliados naturales.

Estructuras mentales

Las estructuras mentales son modelos creados por la mente para poder comprender el entorno, y marcan la forma en la que la persona entiende su realidad y su relación con el mundo que la rodea. Las estructuras comienzan a desarrollarse en la infancia. Con el paso de los años, el cerebro —además de almacenar información, sentimientos y experiencias— va creando multitud de ideas sobre el mundo, algunas más complejas que otras. Por ejemplo, los juicios y los valores parten de una actitud aprendida de los padres. Los niños suelen recibir mensajes como: «No se pega» o «hay que compartir con los demás», y estos dan lugar a organizaciones cognitivas asociadas al comportamiento y a valores sociales.

Para tener una estructura mental creativa es necesario tener curiosidad y un deseo de ampliar el pensamiento; así se generarán ideas y alternativas, y se rompen los conceptos rígidos. Experimentar con nuevas ideas nos convierte en personas abiertas. Ser abierto y flexible equivale a ser capaz de modificar conductas y pensamientos; estar abierto al cambio y a situaciones novedosas. En ocasiones adoptamos actitudes que inhiben nuestro potencial creativo. En vez de cultivarlo y activarlo, lo reprimimos e ignoramos. Por ejemplo, los niños expresan ideas creativas que con frecuencia los adultos no entienden, y los critican con comentarios como: «Deja de decir necedades» o «no te inventes las cosas». Sin ser conscientes del impacto que tienen en los pequeños, los padres intentan transmitirles sus propias estructuras mentales sobre lo que puede ser y lo que no, lo que es lógico y lo que no tiene sentido. Pero estos son mensajes limitantes, que, por otro lado, no solo se reciben en la infancia. También se pueden observar estas dinámicas en el entorno laboral y en las relaciones personales. No pocas veces, consciente o inconscientemente, se intenta controlar o «hacer entrar en razón» a las personas que tienen ideas nuevas o formas distintas de percibir una realidad. Esto suele ocurrir porque se sigue una estructura mental establecida. Generalmente, el resultado es la inhibición de la motivación y el instinto creativo. Al final, los afectados pierden el

deseo de aprender y de explorar nuevas formas y de expresarse conforme a sus tendencias.

Activadores de creatividad

Cambiar las estructuras mentales o crear nuevas formas de pensamiento no es fácil. Las ideas novedosas pueden aparecer de manera repentina, pero no es lo más habitual. Normalmente se requiere un tiempo de reflexión e incluso un esfuerzo para aplicar técnicas que activen el pensamiento creativo. Existen diferentes activadores de los procesos creativos, mecanismos por los cuales las personas generan nuevos esquemas simbólicos. No obstante, cada persona utiliza los métodos que mejor le funcionan, y en función del contexto empleará un método u otro.

Algunas técnicas básicas son:

1. La *tormenta de ideas* (en inglés, *brainstorming*). Es una técnica interactiva que se utiliza en entornos grupales. Se busca la participación de todos los miembros del grupo y sobre todo se valora la originalidad.
2. La *analogía inusual*. Es un método que consiste en buscar situaciones del pasado que hayan aportado nuevas soluciones y un resultado exitoso, y adaptarlas al contexto correspondiente.
3. El *juego lingüístico*. Esta técnica estimula a los participantes a utilizar el lenguaje de forma creativa y espontánea; favorece la fluidez y la atención y es muy útil para motivar y contribuir al desarrollo de nuevas habilidades.

El poder de la imaginación

Cuando una persona deja correr su imaginación, se ponen en marcha numerosos procesos creativos. Según Jean de La Fontaine, «la imaginación impera sobre nosotros mucho más que la realidad». La imaginación es un mecanismo mental abstracto que permite transformar representaciones de ideas, emociones, imágenes u objetos en nuevas realidades. Una persona con imaginación puede construir mundos fantásticos sin que existan límites o restricciones. Es un medio básico y necesario para cualquier proceso de cambio y de toma de decisiones, ya que puede utilizarse para reconstruir acontecimientos del pasado y también proporciona posibilidades futuras. Factores internos como el estado de ánimo, el carácter y las experiencias pasadas influyen en la imaginación. Asimismo la moldean los factores externos, como las circunstancias y los estímulos.

«Soy creativo de una agencia de publicidad. Siempre me ha gustado mi trabajo y siento pasión por él. Pero en estos momentos estoy viviendo una situación de acoso

laboral que me ha bloqueado mental y emocionalmente. Como resultado no puedo hacer mi trabajo —me contaba un hombre que había acudido a mi consulta para intentar buscar una solución a un problema laboral—. No puedo pensar, no puedo sentir, y esto me lleva a no poder trabajar. En este momento no sé qué hacer, si irme de la empresa o si luchar por el puesto de trabajo. Tengo un buen sueldo y estoy bien económicamente, pero creo que me acabarán despidiendo, ya que no estoy cumpliendo con las expectativas.» Este hombre se encontraba en una situación delicada. Por un lado, quería marcharse de la empresa y por otro, quería permanecer en ella, pero las circunstancias le habían afectado internamente y le impedían realizar su trabajo. Sentía desazón, malestar y ansiedad, y así no podía trabajar ni dejar correr su imaginación. Estaba estresado, vigilante y se sentía amenazado. Se encontraba en una situación demasiado tensa que inhibía su capacidad para crear. Para intentar cambiar la situación debía hacer un ejercicio de reflexión y de análisis. Elaboró una lista de los aspectos negativos y los positivos de permanecer o no en el trabajo, valoró las alternativas y decidió hablar con el departamento de recursos humanos y con su jefe para cambiar la dinámica relacional entre ambos.

La creatividad en la toma de decisiones y la resolución de conflictos

El proceso de tomar decisiones está influido por factores sociales, personales, ideológicos y competitivos. A través de este proceso emitimos nuestros juicios y adoptamos soluciones. Tomar una decisión puede conllevar un cierto grado de ansiedad e incertidumbre, dado que es una forma activa de abordar un problema y plantear cambios. Por problema entendemos una situación real o anticipada, un conflicto o dilema que necesita respuestas para su solución adecuada. En un principio, frente a un problema, las respuestas no son fácilmente identificables; aparecerán con mayor claridad cuando comience el proceso de maduración de ideas y la fase de resolución.

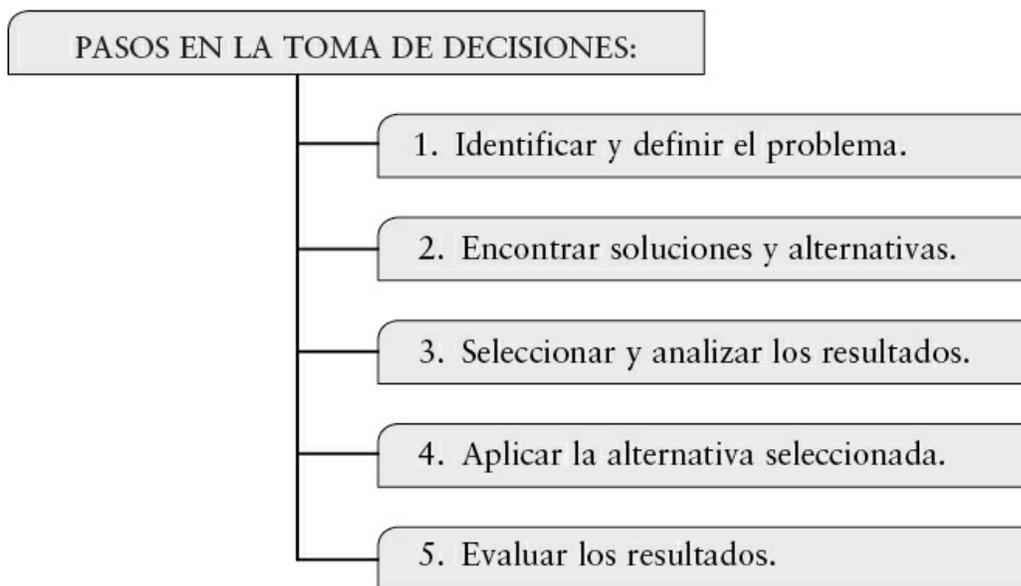
De acuerdo con Herbert Moskowitz y Gordon Wright, especialistas en investigación de operaciones y procesos de toma de decisiones, existen tres tipos básicos. En primer lugar, están las *decisiones certeras*. La persona se siente segura, pues conoce bien los hechos y no experimenta dudas. Por ejemplo, cuando una madre considera que es hora de acostar a sus hijos, toma una decisión certera. En segundo lugar, encontramos las *decisiones sin datos previos*. En estas no se cuenta con suficiente información o antecedentes, se toman por primera vez, por lo que la persona se siente menos segura. Finalmente, están las *decisiones basadas en experiencias previas*, que sirven de guía y permiten prever los resultados. Este es el caso de las decisiones que adoptan unos padres con respecto a su hijo menor basándose en las que tomaron en el pasado con sus hijos mayores.

Hay mucha información disponible sobre métodos para resolver conflictos y tomar decisiones. En las últimas décadas, las investigaciones han profundizado en el hecho de cómo el ser humano afronta los dilemas y toma decisiones en el día a día. La forma en la que una persona enfoca un problema determinado influye en el sentimiento de control que tendrá sobre el proceso de resolución. Un individuo con un enfoque positivo tiende a percibir el dilema como un reto, confía en la propia capacidad para afrontar el conflicto y tiene la motivación necesaria para invertir tiempo y esfuerzo en la resolución. Por el contrario, una persona con un enfoque negativo percibe el problema como una amenaza, considera que no existen soluciones y suele dejarse llevar por la frustración y el estrés. Es decir, una orientación positiva suscita deseos de afrontar el conflicto, mientras que una negativa hace que queramos abandonar.

Hay diversas teorías sobre los pasos que damos antes de tomar una decisión. La mayoría coincide en señalar los siguientes:

1. *Identificar y definir el problema*. A menudo, por falta de recursos, ambigüedad o incertidumbre, las personas tienen dificultades para precisar cuál es su problema. Para una correcta identificación es necesario detectar los aspectos más relevantes que influyen en la aparición y el mantenimiento del problema.

2. *Encontrar soluciones y alternativas.* Para ello recurriremos al análisis, la formulación de preguntas y reflexión. En este estadio las personas profundizan en sus habilidades creativas y en la imaginación. Es frecuente que se produzca una «tormenta de ideas», al intentar imaginar las alternativas sin hacer críticas. La clave de este segundo paso está en tener la mente abierta a las diferentes posibilidades.
3. *Seleccionar y analizar los resultados.* En esta fase se llevan a cabo ejercicios para predecir los resultados de las diferentes opciones o alternativas. Generalmente, este paso va acompañado de sentimientos de ansiedad y de incertidumbre.
4. *Aplicar la alternativa seleccionada.* Una vez que se ha seleccionado la posible solución, hay que aplicarla a la situación real. Son elementos importantes de esta fase la atención, la eficacia, la fiabilidad y la confianza.
5. *Evaluar los resultados.* Tras aplicar la solución, se revisa el proceso de la toma de decisión, se aprende y se sacan conclusiones útiles que se puedan aplicar a una situación similar en el futuro.



Desarrollar habilidades para tomar decisiones y resolver conflictos es muy beneficioso, ya que nos ayuda a ser efectivos, eficientes y resolutivos en el día a día. Cuando nos enfrentamos a un dilema y necesitamos tomar una decisión, buscamos en nuestro interior la actitud que debemos tener y la conducta que debemos adoptar. Evaluamos y valoramos los aspectos que son relevantes y obviamos aquellos que no lo son. A continuación, elaboramos y analizamos las posibles alternativas imaginándonos los resultados finales, y teniendo en consideración las posibles consecuencias de cada decisión. Creamos una lista de posibles beneficios y daños, y a partir de ella elegimos.

Una vez que tomamos una decisión, en función de si acertamos o erramos, podremos sentir satisfacción y tranquilidad o frustración y decepción; no olvidemos que decidir implica un riesgo. Aun así, es mejor equivocarse que permanecer paralizado. Como dijo Theodore Roosevelt: «La mejor decisión que podemos tomar es la correcta, la segunda mejor es la incorrecta y la peor de todas es no tomar ninguna».

El efecto global de la clase creativa

Richard Florida, autor de *La clase creativa*, señala que uno de los factores que potenció el cambio de la era agrícola a la era industrial fue la creatividad humana. Sin embargo, a pesar de que siempre ha habido personas creativas, no ha sido hasta hace poco cuando se han notado de forma significativa los efectos del trabajo del creciente número de hombres y mujeres dedicados a labores creativas. El aumento de la productividad y de la calidad de vida ha desencadenado un efecto dominó que ha tenido un impacto considerable en la economía mundial.

A lo largo del siglo XX y en lo que llevamos de siglo XXI se ha avanzado en todos los campos existentes. Los cambios han traído consigo numerosos beneficios y mejoras. Al mismo tiempo, la velocidad y la intensidad de los cambios ha conllevado transformaciones sociales y económicas. Estas transformaciones afectan, entre otras muchas cosas, a la estructura urbana, a los sistemas de comunicación y tecnología, a los flujos migratorios y a los valores socioculturales de todos los países. Es obvio que en el actual contexto globalizado, la creatividad tecnológica y los cambios económicos se retroalimentan. La forma en la que se percibe el concepto de creatividad ha cambiado, modificando a su vez las infraestructuras sociales y laborales y la percepción geográfica. En palabras de Florida, «en esta era de alta tecnología la geografía ha muerto, ya que la ubicación carece de importancia».

Las personas creativas se han convertido en el «activo máspreciado de nuestra economía». Docentes, escritores, artistas y científicos aportan conocimientos y habilidades creativas, de forma que pueden ser empleados o despedidos por su capacidad creativa. La creatividad en sí no puede comprarse ni venderse, pues forma parte de la naturaleza del individuo. Esto afecta a la percepción del trabajador creativo: su creatividad va con él adondequiera que vaya.

Independientemente del país, la cultura o la ideología, es evidente que se están creando nuevas formas de trabajar. Gracias a las nuevas tecnologías, como Internet, la distancia geográfica ha dejado de ser un impedimento para realizar un trabajo determinado o para asistir a un curso universitario concreto. La información está al alcance de cualquiera y para conseguirla no es necesario trasladarse físicamente.

Es el apogeo de la creatividad humana lo que ha impulsado los cambios sociales y culturales más profundos y permanentes de la actualidad. En definitiva, estamos entrando en una era de creatividad universal que afecta a todos los sectores. Los cambios sociales han sido el resultado de muchos pequeños cambios progresivos ocurridos en las últimas décadas. La acumulación de estos pequeños cambios ha provocado la explosión del espíritu creativo, la fuerza que verdaderamente mueve la era actual.

El efecto global de la clase creativa

Richard Florida, autor de *La clase creativa*, señala que uno de los factores que potenció el cambio de la era agrícola a la era industrial fue la creatividad humana. Sin embargo, a pesar de que siempre ha habido personas creativas, no ha sido hasta hace poco cuando se han notado de forma significativa los efectos del trabajo del creciente número de hombres y mujeres dedicados a labores creativas. El aumento de la productividad y de la calidad de vida ha desencadenado un efecto dominó que ha tenido un impacto considerable en la economía mundial.

A lo largo del siglo XX y en lo que llevamos de siglo XXI se ha avanzado en todos los campos existentes. Los cambios han traído consigo numerosos beneficios y mejoras. Al mismo tiempo, la velocidad y la intensidad de los cambios ha conllevado transformaciones sociales y económicas. Estas transformaciones afectan, entre otras muchas cosas, a la estructura urbana, a los sistemas de comunicación y tecnología, a los flujos migratorios y a los valores socioculturales de todos los países. Es obvio que en el actual contexto globalizado, la creatividad tecnológica y los cambios económicos se retroalimentan. La forma en la que se percibe el concepto de creatividad ha cambiado, modificando a su vez las infraestructuras sociales y laborales y la percepción geográfica. En palabras de Florida, «en esta era de alta tecnología la geografía ha muerto, ya que la ubicación carece de importancia».

Las personas creativas se han convertido en el «activo máspreciado de nuestra economía». Docentes, escritores, artistas y científicos aportan conocimientos y habilidades creativas, de forma que pueden ser empleados o despedidos por su capacidad creativa. La creatividad en sí no puede comprarse ni venderse, pues forma parte de la naturaleza del individuo. Esto afecta a la percepción del trabajador creativo: su creatividad va con él adondequiera que vaya.

Independientemente del país, la cultura o la ideología, es evidente que se están creando nuevas formas de trabajar. Gracias a las nuevas tecnologías, como Internet, la distancia geográfica ha dejado de ser un impedimento para realizar un trabajo determinado o para asistir a un curso universitario concreto. La información está al alcance de cualquiera y para conseguirla no es necesario trasladarse físicamente.

Es el apogeo de la creatividad humana lo que ha impulsado los cambios sociales y culturales más profundos y permanentes de la actualidad. En definitiva, estamos entrando en una era de creatividad universal que afecta a todos los sectores. Los cambios sociales han sido el resultado de muchos pequeños cambios progresivos ocurridos en las últimas décadas. La acumulación de estos pequeños cambios ha provocado la explosión del espíritu creativo, la fuerza que verdaderamente mueve la era actual.

Facilitar los cambios: interés, atención, motivación y compromiso

«Deberíamos simplificar todas las cosas lo más posible, pero no más.»

ALBERT EINSTEIN, *El mundo como yo lo veo*

El interés

El interés es un factor importante para los procesos de cambio y el crecimiento personal. Surge cuando algo o alguien despierta en nosotros curiosidad y atrae nuestra atención. Uno puede tener interés por infinidad de cosas y personas, por hechos pasados o por aquello que nos puede deparar el futuro. Hay personas que tienen múltiples intereses y otras que solo tienen uno o dos. Algunas encuentran interesante todo lo que las rodea, mientras que otras se aburren con facilidad. También hay quienes se interesan mucho por los demás y otros a los que solo les interesa aquello que está relacionado con ellos mismos. El interés y el aprendizaje van cogidos de la mano, ya que para aprender hace falta poner un cierto interés. Lo que nos interesa lo aprendemos con mayor facilidad, mientras que aquello que no nos interesa nos resultará más difícil de retener en la memoria. Decía Sócrates que el problema del hombre era la falta de interés por aprender y adquirir conocimiento, ya que ello «nos pone a merced de la esclavitud de la ignorancia y sus mercaderes». Lo grave de la ignorancia —decía— es que falta el interés por aprender.

Hay personas que tienen facilidad para despertar el interés de otras. Por ejemplo, los profesores necesitan tener habilidades comunicativas para atraer la atención de sus alumnos y provocarles interés por algún tema. Enseñar equivale a influir en la vida de otra persona y participar activamente en su proceso de cambio. De acuerdo con algunos expertos de la enseñanza, todas las personas, de una forma u otra, desempeñamos un papel docente en algún momento de nuestras vidas. Por ejemplo, los padres enseñan a sus hijos a hablar, andar y a diferenciar entre la buena y la mala conducta; los abuelos enseñan a sus nietos a compartir y a comportarse; los hermanos aprenden a través de la complicidad, la competitividad y el juego; los amigos enseñan a relacionarse, y los compañeros de trabajo, a trabajar en equipo.

Los estudios sobre la docencia se han visto incrementados en las últimas décadas, aportándonos más información sobre este aspecto tan esencial del desarrollo humano. En palabras de Coll, coautor de *Psicología de la instrucción: La enseñanza y el aprendizaje en la educación secundaria*: «A medida que hemos ido aumentando nuestros conocimientos sobre cómo aprenden los alumnos y cómo enseñan los profesores, se ha ido haciendo más evidente la enorme complejidad de los procesos escolares de enseñanza y aprendizaje y, en consecuencia, la imposibilidad de establecer un conjunto de prescripciones generales con validez universal sobre cómo mejorarlos».

Uno de los problemas más comunes en las aulas es la falta de motivación e interés de los alumnos. Aparentemente no valoran el aprobar o suspender las asignaturas, y no participan ni colaboran durante las horas de clase. Estos alumnos dedican poco tiempo y esfuerzo a las tareas y a menudo distraen a sus compañeros. Con frecuencia, las causas principales del fracaso escolar son el aburrimiento y la falta de interés. Pese a esto, independientemente de los problemas que existan en el campo de la enseñanza, las

personas que se dedican a ella son testigos privilegiados del proceso de cambio de los alumnos.

En otros ámbitos, la falta de interés puede surgir por la monotonía o por el aburrimiento que produce la rutina. Por ejemplo, no es extraño encontrar en determinadas relaciones de pareja un desinterés por el compañero. En una ocasión acudió a mi consulta una pareja que estaba pasando por una crisis después de ocho años de matrimonio; el marido se quejaba de que su mujer no mostraba ni un mínimo de interés por él ni por tener relaciones sexuales. Sentía que ella estaba ausente, tanto en el plano físico como emocional. Cuando expuso este problema durante la sesión, ella respondió: «No es del todo incierto, pero yo también siento que él no tiene interés por mi vida y por lo que me importa. ¿Por qué iba yo a tener interés si él no lo demuestra? Me he cansado y aburrido. Y como siento que él no me da lo que necesito, tampoco estoy dispuesta a dar. No me apetece tener relaciones sexuales, no me siento conectada con él». El hombre, sorprendido, explicó que no se había dado cuenta de que ella se sintiera así. A lo que ella respondió: «Eso es porque no me has escuchado cuando he hablado contigo, no tenías ningún interés». Ambos reconocieron sentir distanciamiento, pero tenían interés en resolver sus problemas y por ello decidieron continuar con las sesiones. No fue hasta pasado un cierto tiempo y después de unas cuantas sesiones que ambos comenzaron a compartir sus sentimientos de forma constructiva, sin atacar ni reprochar; hasta que lograron reencontrarse. Decidieron poner de su parte, prestar atención y modificar su actitud, lo que llevó a que la dinámica de la relación cambiara positivamente.

El interés y la atracción en una pareja pueden desaparecer durante un tiempo o disolverse para siempre; en los casos en los que no sean permanentes es posible recuperarlos. La mayoría de las parejas que permanecen juntas durante años confirmarán que han atravesado momentos en la relación en los que han sentido menos interés por el cónyuge, y otros en los que la atracción ha aumentado. Aprender a superar los momentos bajos, de distanciamiento y de mayor desinterés es un reto para la pareja.

Para despertar el interés de alguien sobre algo se necesita encontrar algún rasgo que pueda originar sentimientos de curiosidad, descubrir algún aspecto novedoso o utilizar el efecto sorpresa. Tener buenas habilidades comunicativas, saber involucrar los sentimientos del oyente y tener la capacidad de emplear el humor en el momento adecuado son algunas de las cualidades básicas que contribuyen a despertar el interés en los demás. Por ejemplo, para crear un mensaje publicitario, los publicistas suelen utilizar un método denominado AIDA, acrónimo que comprende los conceptos: atención, interés, deseo y acción. A pesar de que las personas se interesan por cosas distintas, todos tenemos en común el interés por aquello que nos afecta directa o indirectamente, si nos beneficia o nos perjudica. Es decir, todo lo que afecta a nuestro «yo» es objetivo de interés y atención. Por lo tanto, cuando alguien nos transmite un mensaje como: «Usted podría beneficiarse de...» o «Para sacarle mayor partido a su inversión...», podemos

identificar una estrategia de captación. Este método, que no deja de ser una técnica de persuasión y seducción, no solo es utilizado en el campo de la publicidad. También lo aplicamos cuando nos relacionamos con otras personas, como la pareja, los amigos o los niños.

La atención

La capacidad de prestar atención nos ayuda a identificar las amenazas, las oportunidades y los momentos de cambio, y también nos estimula a aprender. Además, gracias a ella percibimos información sobre lo que sucede en nuestro entorno y nos hace ser conscientes de nuestras emociones y de las de los demás. Hay personas que tienden a prestar atención a lo que les importa, y lo cuidan; por el contrario, otras lo descuidan. Algunas solo prestan atención a lo que tienen delante, lo que no está es como si no existiera, y otras atienden a lo lejano, al pasado o a lo desconocido en vez de a lo que tienen más cerca. La atención es un factor esencial a la hora de hacer frente a los cambios y a las adversidades, además de ser una capacidad fundamental para aprender, analizar, evaluar y tomar decisiones.

Prestar atención es el esfuerzo mental y voluntario que hace una persona al concentrarse en algo específico, como por ejemplo leer. Cuando una persona lee un libro, centra todos sus sentidos en el mensaje que está recibiendo; la atención es selectiva. Pero la atención no es inamovible; puede desplazarse y dirigirse de forma controlada y voluntaria, además de mantenerse en varias tareas de forma simultánea. La capacidad para prestar atención se puede desarrollar y mejorar a través de ejercicios prácticos y pasatiempos que requieran concentración, como los juegos de mesa, las damas o el ajedrez, o los *sudokus*. Este tipo de juegos no solo nos obliga a concentrarnos y a prestar atención, sino que con ellos aprendemos a desarrollar estrategias y a poner en práctica la paciencia.

En ocasiones, las personas se distraen y pierden la capacidad de prestar atención. Esto puede ocurrir por cansancio, estrés, desinterés, preocupación o aburrimiento. La capacidad de atención depende en gran parte del nivel de descanso. Cuando se está cansado, saturado o agotado, resulta difícil concentrarse y retener información. De acuerdo con los científicos, el ser humano necesita dormir entre seis y nueve horas para poder recuperar la energía y regenerar las células del cuerpo. Existen mitos sobre lo que le sucedería a una persona si se mantuviera despierta durante varios días, como por ejemplo que moriría después de tener numerosos episodios psicóticos. Sin embargo, en 1965 se realizó un estudio sobre el sueño en el que unos jóvenes estudiantes debían permanecer despiertos para observar la reacción física y psicológica ante la falta de descanso. Uno de los chicos permaneció en vigilia durante doscientas sesenta horas seguidas, lo que equivale a unos diez días. Este estudio, dirigido por J. J. Ross, demostró que la falta de descanso afecta a la capacidad de concentración y de atención, a la memoria, al habla y a la capacidad para enfocar los ojos en un punto fijo, así como al estado de ánimo, aunque durante ese periodo de vigilia no hubo riesgo de muerte. Lo cierto es que a muchas personas les cambia el humor cuando se sienten cansadas, y se vuelven agresivas y difíciles de tratar. Con esto se pretende incidir en que es importante preservar los ciclos de descanso para evitar caer en dinámicas perjudiciales.

Cuando uno siente bienestar, serenidad y sosiego, la capacidad de prestar atención a los cambios del entorno es más aguda, mientras que cuando uno está disgustado o triste disminuye. A menudo, ante sensaciones de malestar o cuando se tienen problemas familiares, laborales, de salud o de pareja, la atención se dirige principalmente hacia uno mismo, al sufrimiento y al dolor. Esto también se puede observar en personas que están deprimidas, apáticas o enfadadas. Centran toda su atención en el sentimiento y esto produce un efecto túnel, dificultando el cambio. De igual modo, padecer dificultades de aprendizaje —como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)— afecta drásticamente a la capacidad de concentración, lo que provoca intensos sentimientos de frustración y perturba la autoestima. En concreto, este trastorno tiene una base neuropsicológica caracterizada por provocar alteraciones de la atención, hiperactividad motora e impulsividad, así como desorganización del pensamiento.

No obstante, independientemente de las razones por las que se pueda ver afectada nuestra capacidad para prestar atención, uno puede mejorarla a través de ejercicios de concentración y memorización.

Aprender a ejercitar la atención y la memorización

Cuando uno presta atención, la información recibida se almacena automáticamente en la memoria. Encontramos dos tipos básicos de memoria: la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. En el momento en el que recibimos cualquier información, la almacenamos en la memoria a corto plazo, donde permanece durante unos segundos. Si no tenemos intenciones de memorizarla, desaparece, dado que la memoria a corto plazo tiene una capacidad limitada, tanto en tiempo de permanencia como en almacenamiento. Muchas veces, cuando alguien nos da un número de teléfono, lo repetimos en voz alta hasta que podemos apuntarlo; generalmente, una vez apuntado, se nos olvida, porque fue guardado en la memoria a corto plazo. Por el contrario, cuando queremos aprender o memorizar algo para poder recuperarlo en un futuro —como hacemos al estudiar para un examen—, ponemos una atención especial y utilizamos métodos para memorizar. Analizamos y relacionamos la información recibida con otras ideas y contextos, con el objetivo de que se almacene en la memoria a largo plazo.

El proceso de memorización requiere, ante todo, tener capacidad de prestar atención y concentrarse. Sin estas, no se puede memorizar información alguna. La atención y la concentración permiten hacer distinciones entre los datos obtenidos; priorizan, ordenan y dividen la información según la relevancia que se le otorgue. No obstante, para poder prestar atención, necesitamos tener un cierto interés y una buena dosis de motivación, así como no tener emociones extremas que puedan distraer o interferir en el proceso de memorización. Por ejemplo, una persona preocupada por algo generalmente tiene más dificultades para atender que otra que esté libre de preocupación. «No puedo

concentrarme en los estudios ni prestar atención a mis profesores, estoy demasiado triste —me decía una joven estudiante después de haber sido abandonada por su pareja—. Estoy tan apenada que no puedo pensar en otra cosa más que en él. No entiendo qué ha sucedido, así que no paro de darle vueltas y vueltas a todo lo que ha podido ocurrir para que me haya dejado por otra chica. Siento una desolación muy grande y no puedo concentrarme en nada, ni en lo que me dicen mis padres, ni en mis estudios. Mi tristeza ocupa todos mis pensamientos.» Las emociones de esta joven la tenían tan absorbida que no podía concentrarse en otras cosas, tenía demasiadas interferencias que la distraían. Tanto la tristeza como la incompreensión de lo sucedido la llevaban a tener pensamientos compulsivos y recurrentes, de forma que entró en un círculo vicioso emocional y cognitivo que la dejó sin espacio mental para prestar atención y almacenar nueva información. Su atención estaba centrada en sus sentimientos y en analizar qué aspectos de la relación llevaron a la ruptura.

Las fases fundamentales del proceso de memorización son: *registrar*, *retener* y *recuperar*. Registrar implica ordenar la información, analizarla y almacenarla; después se retiene en la memoria y finalmente se la recupera en un futuro. Una persona que quiere memorizar debe, además de prestar atención y tener la capacidad de concentrarse, estar motivada e interesada. Puede encontrar alicientes en distintas cosas: la obtención de conocimientos, el instinto de superación, un puesto de trabajo determinado... Encontrar aspectos positivos y estimulantes ayudará a fomentar la atención y la capacidad de memorización. También es esencial la comprensión para hacer un registro adecuado de la información. Memorizar algo sin comprenderlo requiere un gran esfuerzo y, a menudo, el resultado es una memorización imperfecta que lleva a construir conceptos erróneos y al olvido.

Hay muchas técnicas para ejercitar la memoria. Las más comunes son las siguientes: la *asociación*, que busca conexiones entre los conceptos nuevos y los ya adquiridos —es lo que hacemos para recordar los nombres de las personas a las que conocemos por primera vez, asociarlos a otros conocidos con el mismo nombre—. La *comparación* y el *contraste*, que llevan a buscar similitudes y diferencias entre los conceptos que queremos recordar. La *agrupación* y la *separación*, método que usamos cuando nos aprendemos un número de teléfono. El *ritmo musical*, utilizado, por ejemplo, para aprender cantando la tabla de multiplicar. Por último, son fundamentales las reglas mnemotécnicas en las que se emplean juegos lingüísticos para recordar la información. Por ejemplo, para intentar memorizar los nombres de los planetas del sistema solar, podemos decir: «Mi vieja tía Marta jamás supo usar nada»; las iniciales de las palabras nos recordarán: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno. Para recordar las fases de la luna podremos decir: «La luna es una mentirosa, cuando está en cuarto menguante o decreciente, tiene la forma de la letra c, y cuando está en cuarto creciente, tiene la forma de la letra d».

En definitiva, para aprender es necesario hacer un registro adecuado de la

información recibida, para lo cual son indispensables la atención, la motivación, la capacidad de análisis y el pensamiento lógico. Para aprender es básico y necesario tener la mente abierta, sin preocupaciones excesivas. Solo así se podrá desarrollar el interés, la motivación y el compromiso para integrar algo nuevo.

La motivación

La motivación es una cualidad que está directamente vinculada a la acción y al comportamiento de las personas. Es un sentimiento provocado por un estímulo, que impulsa a una persona a iniciar y mantener un comportamiento determinado con el propósito de conseguir un objetivo específico. El estímulo puede ser positivo —ganar un premio— o negativo —evitar una penalización—. La motivación también puede surgir como respuesta a una reacción emocional determinada, como es el miedo, o puede originarse por una necesidad fisiológica, como el hambre. En definitiva, el objetivo de la motivación es satisfacer un deseo o una demanda. Por ejemplo, muchos jóvenes demuestran que son capaces de estudiar cuando, al cumplir los dieciocho años, se aprenden las normas de seguridad vial para obtener el permiso de conducir.

Al estudiar el comportamiento de las personas es preciso analizar las razones por las que actúan de una forma determinada al enfrentarse a un desafío, superar un obstáculo o provocar un cambio. Cuando se estudia la motivación, se observa por qué se inicia una conducta concreta, qué la mantiene y hacia dónde se dirige. De acuerdo con los estudios del psicólogo Albert Bandura, existen tres tipos básicos de motivadores. Por un lado están los *motivadores biológicos*, como comer para eliminar el hambre y tener energía. Por otro se encuentran los *motivadores sociales*, que se basan en reforzar una conducta específica a través del reconocimiento o la aprobación de los demás. Y finalmente están los *motivadores cognitivos o intrínsecos*, que implican elegir objetivos y metas para sentirse satisfecho con uno mismo.

Para que exista motivación debe haber una necesidad o un beneficio. A las personas nos motivan cosas diferentes en función de los gustos, las creencias, los valores y las necesidades, pero el denominador común es la obtención de satisfacción y bienestar (independientemente de que nuestras acciones sean positivas o negativas). El poder, el dinero, la aceptación social o el crecimiento personal son algunos estímulos.

La motivación desempeña un papel esencial a la hora de tomar decisiones. Cuando nos sentimos motivados estamos más concentrados en nuestros objetivos y en los pasos que debemos dar para conseguirlos. Sin embargo, a veces los estímulos desaparecen, y lo que empezó siendo una causa de actuación se convierte en una fuente de frustración. «Ya no tengo la motivación de antes, estoy vacío —me explicaba un cirujano que llegó a mi consulta con sentimientos de desánimo y frustración—. Me siento como si me hubiera quedado sin razones por las que ejercer mi profesión. Esto me entristece. Al principio pensaba que estaba estresado y agotado, que me había quemado y necesitaba coger unas vacaciones. Pero a medida que ha ido pasando el tiempo me he ido sintiendo peor. He perdido la motivación, el interés y las ganas de trabajar. Como si el pozo se hubiera secado.» Después de explorar el proceso por el cual sentía que había perdido la motivación, descubrió que tenía una necesidad: quería un cambio en su vida. A pesar de que le gustaba la medicina, quería dejar de trabajar como cirujano y dedicarse a la

docencia, así que abandonó el hospital y se convirtió en profesor universitario.

De acuerdo con Marta Capellán, *coach* especialista en el desarrollo de habilidades directivas, la motivación es intrínseca al ser humano, por lo tanto podemos generarla y reactivarla. Cuando perdemos la motivación debemos llevar a cabo nuevas acciones (cambiar el comportamiento). Debemos identificar nuestra necesidad (por ejemplo, un puesto de trabajo) y soluciones que la cubrirían (¿qué puedo hacer para encontrar trabajo?: actualizar el *curriculum vitae*, informar a las personas de mi entorno sobre mi interés, etcétera). Durante el proceso de encontrar soluciones se obtienen nuevos conocimientos tanto sobre uno mismo, como sobre la propia necesidad, creando ideas y retroalimentando la creatividad y la imaginación. A partir de este momento se fomentan nuevas ilusiones y se reactiva la motivación.

El compromiso

La forma en la que percibimos nuestras relaciones, experiencias y cambios influye en el grado de compromiso con los demás y con nosotros mismos. Cada persona tiene un concepto diferente del compromiso y su importancia, y las razones que llevan a contraerlo pueden ser una promesa, una obligación o un contrato, además de sentimientos de afecto y amor. El compromiso es un acuerdo que se fundamenta en las expectativas, la actitud, la conducta y la responsabilidad. Cuando las expectativas se cumplen, nos sentimos tranquilos y sosegados; sin embargo, cuando no se cumplen, aparecen sentimientos de desconcierto, desilusión, culpa o resentimiento.

A veces, por más que uno quiera comprometerse, sencillamente se siente incapaz. «No puedo darle lo que quiere y necesita, no puedo comprometerme», dice mucha gente con frustración. En ocasiones, estas personas asocian el compromiso a quedar atrapadas, y se sienten ansiosas. Para ellas comprometerse con algo o alguien significa estar enjaulado, perder su instinto natural de libertad. Por el contrario, para otras personas el compromiso significa fortaleza y solidez, y les proporciona seguridad y confianza. Estas últimas tienden a cumplir con sus compromisos sin sentir un ápice de angustia; como si formara parte de su naturaleza.

Las relaciones con los demás están en gran parte determinadas por el compromiso, el afecto y los objetivos que se tienen en común. Como apunta Pilar Jericó, hay dos tipos básicos de compromiso: el racional y el emocional. Ambos nacen de la libertad y empiezan en uno mismo, ya que surgen de la decisión voluntaria de comprometerse. Jericó también señala que el compromiso es una actitud que se construye sobre los principios de la confianza y la coherencia; sin confianza no puede haber compromiso, y es necesario que exista una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. Cuando falta alguno de estos dos principios, aparecen los conflictos y las tensiones.

El compromiso es un componente esencial en las relaciones con los demás, y cuando alguien muestra falta de compromiso, surgen sentimientos de malestar. A veces, la falta de compromiso implica falta de interés; otras, manifiesta resistencia a una norma o un acuerdo en la relación. Esto puede resultar en una pérdida de confianza, de cariño o incluso de respeto. La falta de compromiso es causa de intensos sentimientos de frustración e irritabilidad, así como de discusiones y problemas de comunicación. Es una actitud que se puede reprochar con facilidad, independientemente del tipo de relación que exista entre los individuos.

En el campo laboral, el compromiso es uno de los pilares principales del buen funcionamiento de un equipo. La armonía laboral depende, en gran parte, tanto del compromiso del trabajador como del de la empresa. De acuerdo con los resultados de un estudio publicado en la revista *Capital Humano* en 2008 sobre el compromiso de los trabajadores con las empresas para las que trabajaban, existe un alto índice de falta de implicación por parte de los empleados en las empresas de los países europeos. Según la

consultora que realizó la investigación, Quota Research, solo el 34 % de los empleados estaban comprometidos con sus empresas, mientras que más del 50 % tenían sentimientos negativos hacia ellas.

En el día a día es común escuchar comentarios de diferentes jefes de equipo sobre la falta de compromiso de algunos trabajadores. Expertos en psicología laboral explican que algunas de las posibles razones por las que se da este problema están asociadas a la falta de interés, motivación o sentido de la responsabilidad. Asimismo, cuentan que es habitual encontrar a empleados que se inventan excusas o enfermedades para ausentarse del trabajo, llegan tarde o tienen una baja productividad. Sin embargo, también señalan que, a menudo, los empleados sienten una falta de confianza en ellos por parte de la propia compañía o padecen del síndrome de «estar quemado». Es probable que en un principio estuvieron comprometidos y que, con el tiempo, este sentimiento cambiara, de forma que asumieron determinados comportamientos y actitudes resistentes y negativas hacia la organización. Quizá se impusieron unos cambios en la empresa que dieron como resultado una disminución en el ánimo y la motivación de los trabajadores. No obstante, sea por la razón que sea, es fundamental identificar el problema para poder realizar los cambios necesarios. Aunque, como veremos a continuación, en ocasiones aparecen sentimientos que pueden llegar a provocar graves crisis en las relaciones, tanto laborales como personales.

--	--

Los cambios en el sentir: amor y odio

«La única forma de aprender a amar es siendo amado. La única forma de aprender a odiar es siendo odiado. Esto ni es fantasía ni teoría, simplemente es un hecho comprobable. Recordemos siempre que la humanidad no es una herencia, sino un triunfo. Nuestra verdadera herencia es la propia capacidad para hacernos y formarnos a nosotros mismos, no como las criaturas del destino, sino como a sus forjadores.»

ASHLEY MONTAGU, *La agresión humana*

Los sentimientos

Hipócrates intentó localizar en el cuerpo el lugar donde se manifestaban orgánicamente las pasiones (los sentimientos). Platón estudió todos los tipos de pasiones, y concluyó que el alma racional se encuentra en la cabeza; la irascible, en el pecho, y la concupiscible, la del deseo, en el vientre. El filósofo griego Demócrito consideraba que la sabiduría nos libera de ser dominados por nuestras pasiones, mientras que Empédocles pensaba que el amor y el odio eran las fuerzas que mueven el cosmos, el motor principal y el hilo conductor que dirige al ser humano, quien se pasa toda la vida luchando entre ambas emociones y, en función de cuál de las dos permanece en el corazón, piensa y se comporta de una manera u otra.

Tenemos una gran variedad de sentimientos y emociones, somos ricos en ellos, por lo tanto, es necesario que aprendamos a gestionarlos y a utilizarlos constructivamente para comprendernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Antes de continuar, quisiera apuntar que a pesar de que existen algunas diferencias entre los conceptos de sentimientos y emociones, en este capítulo me referiré a ellos como sinónimos para agilizar la lectura.

Los sentimientos pueden ser positivos o negativos en función de la situación y del efecto que algo o alguien tiene en nosotros. Si las personas del entorno nos tratan bien o nos ocurren cosas buenas, tendremos sentimientos positivos; si nos maltratan o nos pasan cosas malas, nos invadirán emociones negativas.

Todas las personas tienen un repertorio de sentimientos que determina y define su personalidad (se puede ser cariñoso o envidioso) y además tienen sentimientos diferentes sobre el mundo que las rodea (se puede sentir afecto o rechazo por cosas distintas). Estas emociones también pueden ser inducidas, como ocurre con el machismo o el racismo, que transmiten sentimientos de desprecio y rechazo hacia las mujeres o hacia otras razas.

Identificar y comprender nuestros sentimientos no siempre es sencillo. Hay personas que identifican con facilidad sus emociones y saben por qué sienten lo que sienten, mientras que otras tienen dificultades para ello y se sienten confusos, o sencillamente no saben ponerle palabras a una emoción. Por ejemplo, algunas personas que padecen de ansiedad suelen decir: «Siento una presión en el pecho, me siento mareado y me cuesta fijar la vista»; temen que les sucede algo físico, incluso piensan que tienen problemas respiratorios o de corazón, cuando en realidad su cuerpo está reaccionando a un ataque de ansiedad. Identificar los sentimientos es un reto que se prolonga durante toda la vida y cada persona puede tener maneras distintas de experimentar un sentimiento determinado. No obstante, el primer paso para aprender a identificarlos es prestar atención a las reacciones del cuerpo, ya que muchas se expresan a través de él, así como al propio comportamiento. Por ejemplo, las personas que padecen de ansiedad tienden a tener comportamientos impulsivos (comer, beber, patear...). Por lo tanto, para poder transformar una emoción específica primero debemos identificarla y aceptar que existe,

que forma parte de nosotros. Reconocer que algo nos molesta o nos produce incomodidad nos ayudará a buscar en nosotros mismos la solución y la posibilidad de cambiar una circunstancia determinada.

Por otra parte, dado que vivimos en un mundo cambiante en el que nada es estable, las emociones pueden mutar. Podemos tener unos sentimientos positivos hacia alguien y que más tarde se conviertan, de forma inesperada, en negativos. Por ejemplo, una persona puede sentir admiración y amor por su pareja y pasar de pronto a sentir rechazo o aversión. Hay individuos cuyos sentimientos son consistentes y estables, no fluctúan de forma exagerada, mientras que otros muestran cambios drásticos y radicales. Estos cambios pueden suceder de forma gradual o imprevista. En ocasiones, los sentimientos aparecen lenta y paulatinamente; por otro lado, con los sentimientos derivados del amor y el odio, es habitual que nos invadan de repente emociones intensas, como si de un tsunami se tratara. Esto suele producir confusión, desconcierto e incluso agotamiento. Dado que estas fluctuaciones afectan a nuestras relaciones personales, influyen en nuestros comportamientos y determinan nuestro estado de ánimo, considero relevante analizar la teoría de los cambios de Aristóteles, un principio fundamental en el campo de la ciencia y el pensamiento.

Teoría del cambio de Aristóteles aplicada a las emociones

Aristóteles considera que en todo cambio hay algo que *permanece* y algo que *desaparece*. Por ejemplo, un simple bloque de mármol cambia cuando un artista lo esculpe; el material (su esencia, la sustancia de la escultura) permanece: sigue siendo mármol; pero podemos observar un cambio en su forma: pasa de ser una piedra irregular a ser, por ejemplo, una figura humana definida.

Aristóteles clasifica los cambios en *sustanciales* y *accidentales*. Los sustanciales se refieren a la desaparición de algo o alguien: la muerte de una persona, el paso de ser a no ser, de amar a no amar. Los accidentales son los relativos al lugar (locales), la cantidad (cuantitativos) o la calidad (cualitativos). Por ejemplo, una mudanza de una ciudad a otra es un *cambio accidental local*; un aumento de sueldo, un *cambio accidental cuantitativo*; y una mejora en la calidad de vida, un *cambio accidental cualitativo*.

Según el filósofo griego, el ser humano está en continua transformación. Si aplicamos a las emociones su teoría del cambio, podremos decir que pese a las oscilaciones de nuestros sentimientos, nuestra sustancia o material permanece, es decir, seguimos siendo los mismos. Nuestro cerebro es el que es, tiene un tamaño determinado y una composición química específica; es permanente como el mármol del ejemplo anterior. Pero igual que el mármol muta en escultura, nosotros podemos pasar de sentir afecto por una persona a odiarla hasta límites insospechados, o pasar del rechazo al amor de forma sorprendente.

El amor

El amor —igual que el odio— se ha abordado desde puntos de vista científicos, religiosos, artísticos y filosóficos, por lo que no es fácil dar una definición exacta de ninguno de estos dos sentimientos. Pese a los distintos enfoques, la mayoría de las personas está de acuerdo con que su impacto es determinante en los estados de ánimo, los pensamientos y las conductas. No solo influye en la percepción que cada uno tiene de sí mismo, sino que también intervienen en las relaciones con los demás. Por ejemplo, los sentimientos de amor u odio hacia nosotros mismos o hacia otra persona pueden hacernos constructivos o destructivos, cuidadosos y amables o perversos y maquiavélicos. La mayoría también piensa que el amor acerca a las personas y favorece los sentimientos de empatía, generosidad y compasión. Sin embargo, hay quienes sienten que el amor equivale a sufrir, a sentir angustia, a perder la identidad y a vivir en el dolor.

Las personas necesitan conectar y relacionarse con otras. A partir del momento en el que se establece una relación, surgen múltiples sentimientos, entre los que el amor tiene un papel fundamental. El amor se ha analizado y estudiado desde todos los puntos de vista posibles. Se ha descrito de infinitas maneras en la literatura y ha sido la musa de grandes artistas. Los biólogos lo asocian a estímulos bioquímicos del cerebro, los antiguos filósofos, a la falta de razón, y los psicólogos, a la ciencia de las emociones. Entre los numerosos escritos sobre este tema se encuentran los de los psicólogos Abraham Maslow y Robert J. Sternberg. Maslow sostiene que el amor es una necesidad básica para la supervivencia, pues el ser humano necesita sentirse conectado, aceptado y amado por los demás. Por su parte, Sternberg propuso la denominada Teoría Triangular del Amor, que tuvo una gran repercusión en el campo de la psicología. Su teoría destaca tres componentes fundamentales: *Intimidad*, que es la capacidad para compartir en confianza los sentimientos y deseos con otra persona; *Pasión*, que es el deseo sexual y la atracción física, y *Compromiso*, que alude a la seguridad de poder contar con la otra persona en caso de necesitar ayuda. Según esta teoría, la forma de amar varía entre una persona y otra según su personalidad, la intensidad del sentimiento y el equilibrio entre los tres componentes del triángulo. También influyen el contexto y el tipo de relación con el otro. De manera que no queremos de la misma manera y con igual intensidad a nuestra pareja que a los amigos, a los hijos o a los padres.

Asimismo, la relación y el apego entre el que ama y el amado puede ser de diferentes tipos: fraternal y amistosa, intensamente romántica y pasional, tranquila y serena o agrídulce y dolorosa. El amor no tiene límites y nuestra capacidad para amar puede ser tan fuerte y poderosa como la que más. Sin embargo, no siempre sabemos la razón por la que amamos, ya que el amor no es una ciencia exacta. Como dijo el filósofo francés Pascal, «tiene el corazón razones que la razón no conoce». El amor es un gran desconocido, pero sus expresiones y sus gestos (un beso, un abrazo) se distinguen con una cierta facilidad. El escritor Fernando de Rojas lo describe en su obra *La Celestina*

como «un fuego escondido, una agradable llaga, un sabroso veneno, una dulce amargura, una deleitable dolencia, un alegre tormento, una dulce y fiera herida, una blanda muerte». El amor se puede sentir con ansiedad e inseguridad o de forma sosegada y tranquila. Puede incitar sentimientos positivos, como la empatía y la comprensión, o negativos, como los celos. Lo que es innegable es que el amor cambia a las personas, transforma su personalidad y a veces las convierte en seres irreconocibles.

El apego

Como venimos señalando, somos seres sociales que necesitan sentirse conectados a los demás para sobrevivir; buscamos el contacto y el apego. El fenómeno del apego suele surgir, para la madre, cuando percibe los movimientos fetales de su hijo; para el padre, suele aparecer cuando nace el niño. A partir de entonces, y durante toda la vida, desarrollamos vínculos de apego y relaciones afectivas con los demás; construimos amistades, relaciones de pareja y familiares o buscamos intereses en común con otras personas. Según el psicólogo John Bowlby, pionero en elaborar una teoría sobre el apego, este es «la conducta que reduce la distancia de las personas u objetos que suministran protección». Bowlby no solo estudió el origen del apego basándose en el vínculo primario entre la madre y el hijo, sino que también analizó los efectos emocionales de la separación de estos. De acuerdo con su teoría, para un desarrollo afectivo y emocional saludable, las personas necesitamos crear vínculos afectivos positivos. Estos vínculos tienen su origen en las atenciones de los cuidadores, en especial la madre, a partir del nacimiento. Cuando el vínculo no es estable ni seguro, aumentan las probabilidades de que el niño desarrolle algún trastorno emocional en la edad adulta.

Se han conocido casos de niños que, apartados de la sociedad, no han tenido contacto con otros seres humanos durante años, por lo que no han desarrollado vínculos afectivos con otras personas. Se los conoce como *niños salvajes*, y su condición puede deberse al confinamiento forzado o a haberse perdido en medio de la naturaleza. Este fue el caso de Víctor de Aveyron, un niño que fue encontrado a finales del siglo XVIII en unos bosques cerca de Toulouse en los que supuestamente pasó doce años. También se han documentado casos de abandono, maltrato y aislamiento severo de niños encerrados en una habitación o incluso en una jaula. La estadounidense Genie fue rescatada tras pasar trece años aislada por sus padres en una habitación en la que solo había una silla, un orinal y una cuna. Cuando fue descubierta, no sabía masticar, olía todo lo que tenía a su alrededor, escupía, tenía dificultad para tragar líquidos y para andar correctamente, además de tener graves problemas emocionales y de apego.

El apego durante el periodo de desarrollo es primordial, y cuando no se tiene pueden surgir dificultades para establecer vínculos afectivos. Hay personas que tienen relaciones de apego muy estrechas y positivas, mientras que otras son distantes y negativas. Sin

embargo, también existen las relaciones de apego distantes y positivas y las estrechas y negativas. Asimismo, hay individuos que se han visto envueltos en relaciones tan estrechas y asfixiantes que han desarrollado un sentimiento de rechazo a cualquier tipo de cercanía emocional. Al haber vivido en un entorno donde no se respetaba su espacio personal ni se les permitía ser ellos mismos, sienten que deben protegerse de cualquier indicio de cercanía. Por lo tanto, una relación de apego sana no depende tanto de la cercanía, aunque esta puede influir, como del respeto, la consistencia, la seguridad y la sensibilidad entre las personas.

Algunas veces he trabajado con hombres y mujeres que buscaban ayuda psicoterapéutica porque sentían que «les faltaba algo» y que tenían dificultades para relacionarse con los demás, incluso con personas muy cercanas. Estos individuos suelen sentir que son afectivamente distantes, pero no saben la razón; cuentan que, con frecuencia, sus familiares, amigos o parejas les recriminan que sean desapegados y poco afectuosos. Cuando hablo con ellos, a menudo encuentro que muchas de las dificultades para conectar emocionalmente surgieron durante la infancia. Algunos recuerdan que sus padres eran distantes; otros sintieron que, al tener muchos hermanos, fueron ignorados; otros crecieron en un entorno en el que eran infravalorados, y muchos fueron simplemente desatendidos. A veces observo que son hombres y mujeres que aprendieron a desconfiar y a no contar con los cuidados necesarios para construir un apego seguro. «Recuerdo que cuando era niña tenía sentimientos de ambivalencia hacia mis padres. Como padres, por un lado, me proporcionaban los cuidados básicos, la comida, un techo y un lugar donde dormir. Pero por otro lado, afectivamente eran distantes y fríos —me explicaba una mujer—. Recuerdo que siendo muy pequeña buscaba gestos de cariño en ellos al cumplir con mis tareas e intentar ser una buena hija; sin embargo, sus respuestas y actitudes eran indiferentes. Hiciera lo que hiciese, no manifestaban afecto. Esto causó en mí un sentimiento de inseguridad y desazón que me ha durado toda la vida. Pero ahora que tengo una hija me da miedo que pueda, de manera indirecta, dañar su capacidad para sentirse querida. No quiero que mi hija se sienta como yo me sentí de niña.»

En psicología, hay mucha literatura sobre intervenciones dirigidas a mejorar los estilos de apego y transformarlos en unos más seguros. En términos generales, las pautas y procesos utilizados por los psicoterapeutas incluyen explorar la historia afectiva de las relaciones familiares durante la infancia, y analizar las creencias, los pensamientos y las expectativas sobre las relaciones con los demás, uno mismo y el entorno en general. El objetivo es cambiar algunas emociones y pensamientos que obstaculizan la posibilidad de aprender a construir un apego más afianzado. En definitiva, las terapias enfocadas a la teoría del apego son eficaces, pero primero es imprescindible realizar una evaluación exhaustiva e identificar dónde se encuentran las dificultades de apego.

El afecto

Dar y recibir afecto es primordial para el desarrollo saludable del ser humano. Las personas buscan permanentemente afecto, cariño y amor. Sin embargo, cada una lo demuestra y lo transmite de forma diferente. Unas son besuconas, otras dan palmadas en la espalda, algunas ofrecen una sonrisa cercana, y otras, un fuerte abrazo. Muchas manifiestan su afecto solo a través de regalos u objetos materiales, y evitan los gestos físicos. La mayoría de las personas prefiere recibir gestos de afecto, de comprensión, de respeto y de empatía, caricias, abrazos o besos. Aquellas que única y exclusivamente reciben afecto a través de regalos suelen entristecerse o decir que «les falta algo». «No quiero que mis padres me hagan más regalos, que me den dinero siempre que lo pido, que me digan sí a todo y que cuando les digo que siento que me tienen abandonada, lo resuelvan comprándome un coche o un aparato de última tecnología», me explicaba una adolescente. «¿Qué necesitas de tus padres?», le pregunté. «Necesito que me dediquen tiempo, que se interesen por mi vida —respondió con lágrimas en los ojos—. Siento que no se interesan ni por mí ni por mi hermana pequeña. Están demasiado ocupados con sus trabajos, con sus viajes, sus amigos y sus actividades sociales. No saben nada de mí, ni de mis problemas, ni lo que me angustia, ni lo que es importante para mí. Me compran de todo, eso sí. Las cosas materiales no me faltan. Mis amigos me envidian y me dicen que no me queje, porque lo tengo todo. Y quizá tienen razón en que tengo *de todo*, es decir “cosas”, pero lo que no tengo y más necesito es su cariño, su interés, sentir que me quieren y que soy importante para ellos.»

En función de las costumbres culturales, uno puede encontrar determinadas normas y reglas sociales que condicionan los comportamientos, las relaciones y la percepción de determinadas conductas relacionadas con gestos afectivos. Si se hiciera una encuesta a la población del mundo occidental y se le preguntara qué gestos de afecto son los más comunes, es probable que la mayoría de las personas señalara el beso y el abrazo como los más significativos.

El beso

Las personas generalmente utilizan el beso para expresar afecto y amor, aunque a veces también se utiliza falsamente o como medio para manipular o conseguir algo determinado. El beso es un gesto rico en matices y a veces se presta a malentendidos, confusiones o ambivalencias.

Existen numerosas costumbres asociadas al beso, y cada cultura le da un significado distinto. Ya en la antigua Roma se diferenciaban tres tipos de besos: los *oscula* o besos amistosos, como aquel que se le da a un amigo; los *basia* o besos afectuosos y amorosos, como aquel que se le da a una madre; y los *suavia* o besos característicos de

la pasión carnal y el deseo sexual entre dos seres humanos. En algunas culturas africanas y asiáticas se ha considerado el beso como un gesto absurdo, sucio y que incluso simulaba el canibalismo, por lo que utilizaban otros gestos para transmitir afecto. En la actualidad, algunos países, como Inglaterra o Estados Unidos, el beso solo se da ocasionalmente, es más habitual dar la mano; mientras que en otros, como España o Argentina, dar un beso o dos es un hábito muy común. En la cultura islámica o la hindú el beso es motivo de crítica, y hay leyes al respecto; podría considerarse un tema tabú. Por ejemplo, está prohibido besar en público, sobre todo si son adultos y de distinto sexo; esta es una práctica que los hindúes critican seriamente. Así le ocurrió al actor estadounidense Richard Gere en 2007, cuando besó en la mejilla a la actriz de Bollywood Shilpa Shetty; el beso fue considerado un beso «obsceno», y surgieron numerosas protestas y se censuraron imágenes y obras del actor. No obstante, independientemente de la concepción que se tenga sobre el beso, ya que puede tener muchas lecturas, no deja de ser una forma de expresión de afecto y socialización que a veces se acompaña con un abrazo.

El abrazo

El abrazo es el acto de rodear y estrechar entre los brazos a otra persona en señal de cariño; es una de las formas más básicas de conectar con los demás. Cuando las personas se abrazan, sienten que transmiten y reciben energía positiva; es una forma de dar y recibir afecto, consuelo y amor. En ocasiones ofrece amparo y protección, y rescata a las personas del aislamiento o la soledad, dándoles una agradable sensación de bienestar, serenidad y plenitud. El abrazo ayuda a expresar emociones más allá de las palabras y a menudo se utiliza para aliviar la ansiedad o el dolor. Tocar, acariciar o abrazar generalmente producen cambios positivos en el estado de ánimo; son gestos que no solo transmiten seguridad, confianza y fortaleza, sino también protección y alegría.

Existe un caso curioso que demuestra el efecto positivo de los abrazos; se conoce como El Abrazo del Rescate (*The Rescuing Hug*). En 1995, en un hospital de Massachusetts (Estados Unidos), una mujer dio a luz gemelas doce semanas antes de lo previsto. La mayor, Kyrie, crecía con normalidad, mientras que la pequeña Brielle tenía problemas cardiorrespiratorios; había sufrido varias crisis poco después de nacer, y los médicos pronosticaron que era probable que muriera. Fue en aquel momento cuando la enfermera Gayle Kasparian puso a las dos hermanas juntas en la misma incubadora, a pesar de que las normas del hospital lo prohibían. Según cuentan, a los pocos minutos, Kyrie colocó casualmente su pequeño brazo sobre su hermana Brielle, quien pronto mostró una gran mejoría: se le reguló la temperatura, el pulso y la respiración, y llegó a sobrevivir.

Este caso, que fue publicado en varias revistas científicas, dio lugar a numerosas

investigaciones sobre los efectos fisiológicos del contacto físico en las personas enfermas. De hecho, a partir de los positivos hallazgos de estos estudios, los hospitales cambiaron sus normas pediátricas. Además, en la actualidad se considera esencial y necesario utilizar el tacto y el contacto corporal a la hora de atender a personas que padecen alguna enfermedad.

Sin embargo, es importante señalar que cada persona tiene su propio gusto respecto a cualquier tipo de contacto físico. Algunos individuos disfrutan más abrazando, y otros, siendo abrazados. A unas personas les gusta sentir la sensación de calor y cercanía, mientras que otras se sienten incómodas. Como los besos, los abrazos tienen sus matices, que dependen en gran parte de la relación con la persona a la que se abraza, el contexto del abrazo, la fuerza con la que se abraza y el tiempo que dura. Sea cual sea nuestra forma de abrazar y la razón por la que lo hacemos, este acto es considerado, en general, un gesto cálido y afectuoso, así como una forma de acercamiento y de contacto.

El enamoramiento: un sentimiento que transforma

El enamoramiento es probablemente uno de los sentimientos que más se asocia al amor. Cuando una persona se enamora, su visión de la persona amada cambia; pasa a tener un significado especial y exclusivo. El amor y el enamoramiento han sido ampliamente estudiados. Por ejemplo, la antropóloga Helen Fisher describió el amor romántico como un sentimiento universal de afecto y atracción física producido por unas sustancias químicas en el cerebro (dopamina, serotonina y norepinefrina). Según su teoría, las personas enamoradas están en un estado de excitación elevado y experimentan sensaciones de hiperactividad, pérdida de apetito, taquicardias, insomnio, ansiedad y un aumento de energía en general. «No puedo comer, dormir o pensar en otra cosa que en él o en ella», dicen a menudo los enamorados. Fisher explica que la dopamina y la norepinefrina provocan la excitación y el elevado nivel de energía, mientras que la serotonina es la responsable de los pensamientos obsesivos.

Para Fisher, el amor romántico está relacionado con dos fenómenos básicos: el deseo sexual y el apego, y ambos influyen poderosamente en nuestra conducta y pensamientos. En ocasiones, su intensidad se impone y supera al sentimiento del deber y de la responsabilidad, lo que lleva a que se pongan en un segundo plano otros aspectos importantes, como la familia, los amigos, el trabajo o las obligaciones. Sin embargo, el enamoramiento es una emoción temporal; con el tiempo se transforma en un sentimiento más sosegado y tranquilo, disminuye y se suaviza. Según Fisher, los desajustes químicos que ocurren durante el enamoramiento pasional tienden a desaparecer, y las personas vuelven a un estado de equilibrio emocional y sensatez.

El flechazo: el amor a primera vista

Hay personas que se enamoran de forma gradual y otras que lo hacen de manera repentina, a primera vista. Los casos en los que el enamoramiento aparece súbita e inesperadamente se conocen como *flechazos*. Un sentimiento muy intenso de atracción y deseo hacia otra persona surge de pronto, en un instante, y sin previo aviso.

El símbolo más representativo del amor a primera vista es Cupido, dios del deseo amoroso, hijo de Venus, caracterizado habitualmente como un niño con alas, arco y flechas que, con los ojos vendados, jugaba con los corazones de los dioses y de los hombres. Cupido llevaba a su espalda dos tipos de flechas: unas con la punta de oro y plumas de paloma, que provocaban un amor repentino, y otras con la punta de plomo y plumas de búho, que suscitaban un sentimiento de indiferencia. Cuenta la mitología romana que Venus, celosa de la belleza de Psique (a quien comparaban con ella), ordenó a su hijo que utilizara sus flechas para que esta se enamorase del hombre más feo del mundo, a lo que él accedió. Sin embargo, al ver a Psique, Cupido se enamoró de ella

instantáneamente, cayendo en su propio juego de amor y pasión.

El amor, el enamoramiento y el flechazo han sido frecuentemente representados en obras de arte y musicales, en textos religiosos, filosóficos y literarios. Las personas que dicen haber sentido un flechazo en alguna ocasión lo describen como una profunda y repentina sensación de atracción física y un arrebató pasional que altera el estado afectivo drásticamente. Pero el flechazo es un enamoramiento basado en una idea idealizada y no en una realidad. Es decir, el que siente un flechazo y dice enamorarse de una persona se enamora en realidad de una fantasía, puesto que lo habitual es que esta emoción surja sin que medie un conocimiento profundo. Según Spinoza, el flechazo es un amor que tiene como base el propio sentimiento amoroso, y no el conocimiento del amado. Este filósofo lo describe como un *amor al amor*, donde los amantes se necesitan mutuamente para sentir pasión, pero no aman al otro por quien es.

Lo cierto es que es frecuente encontrar a personas que idealizan el amor o a la persona amada, y que permanecen fijadas en sensaciones intensas de unión y de placer. A menudo se escucha a hombres y mujeres que hablan del *primer amor* o del *amor de su vida* como seres casi perfectos, o incluso perfectos. El amado idealizado se convierte en su punto de referencia afectivo, y, muchas veces, a los amantes posteriores les resulta difícil competir con aquel amor insuperablemente perfecto e inolvidable.

En algunas personas recordar un amor del pasado puede detonar sentimientos perturbadores, ansiosos y tristes, mientras que en otras despierta sentimientos de ternura o cariño. En una ocasión llegó a mi consulta un hombre que buscaba ayuda para entender por qué sus relaciones de pareja no funcionaban. Decía que a los pocos meses de empezar una relación romántica con una mujer, sentía que comenzaba a compararla con la novia que había tenido diez años atrás. «Es como si Elena [su exnovia] permaneciera en mi mente. A veces pienso que a pesar de los años que han pasado no la he olvidado. Es más, siento que sigue aquí, conmigo y dentro de mí. Forma parte de mi presente.» Cuando le pregunté por ella y por el tipo de relación que habían mantenido, respondió: «Elena era perfecta, ninguna otra se parece a ella. Era una mujer inteligente, guapa, sociable, educada y divertida, lo tenía todo. Fue y es el amor de mi vida. Nunca amaré a nadie como la amé a ella. Aún no entiendo cómo pudo dejarme. Nuestra relación era perfecta». Al preguntarle por las relaciones que había tenido después, me dijo: «He tenido varias relaciones con distintas mujeres. Al principio de cada una me sentía bien, mostraba interés y curiosidad. Pero con el tiempo las comparaba con Elena y buscaba cualidades que me recordaran a ella. Al final me frustraba, perdía el interés y rompía con ellas». Era evidente que la relación con Elena había sido muy especial, pero al idealizarla la convirtió en un amor inalcanzable. Hablamos durante meses sobre su relación con Elena, sobre sus expectativas, recuerdos y sentimientos. Poco a poco, su percepción de aquella relación fue cambiando, y con ella, sus sentimientos. Sentía que se había hecho una idea sobre Elena que le había impedido construir una nueva relación de pareja; al asumirlo abrió la puerta a enamorarse sin estar atormentado por sus recuerdos.

Amores imposibles

Cuando pensamos en amores imposibles a menudo nos vienen a la memoria recuerdos de algún amor frustrado, no correspondido o tormentoso. Todos tenemos alguna historia o anécdota que contar sobre cómo vivimos y superamos un amor fracasado. A menudo trato a personas que me cuentan sus angustiosas experiencias sobre amores platónicos, parejas imposibles o relaciones irrealizables. Describen de manera muy precisa aquellos vaivenes emocionales llenos de dolor y sufrimiento. Sin embargo, con el paso del tiempo y con un poco de paciencia, algunas son capaces de cambiar su percepción sobre su experiencia; pasa de ser un recuerdo espinoso a ser un recuerdo enriquecedor e incluso positivo.

Algunos hombres y mujeres viven atormentados por estar enamorados de alguien con quien no tienen ninguna posibilidad, lo que coloquialmente se conoce como *amor platónico*. El concepto de amor platónico proviene de la teoría del amor de Platón, basada en la idea de que el ser humano anhela pasar de lo fugaz a lo eterno, y busca completarse a través del amor. En sus palabras: «Cuando una persona encuentra a su auténtica otra mitad y el otro siente lo mismo, entonces ambas partes se sienten conmovidas por una maravillosa amistad, confianza y amor y no quieren separarse uno del otro ni un solo instante. Cada uno de ellos está poseído por el deseo de hacer de dos *uno*, unido y fundido con su amante». Sin embargo, encontrar «la auténtica mitad», como dice Platón, no es una labor fácil. A veces lo que puede ser «la auténtica mitad» para uno no lo es para otro. Y como resultado, surge la frustración de un amor no correspondido que, a menudo, se convierte en un amor idealizado, inalcanzable e imposible; un amor desbordado de deseo y fantasías, pero que no llega a forjarse.

El donjuán

Para la mayoría de las personas, el amor y el enamoramiento deben tratarse con delicadeza y sensibilidad, ya que jugar con ellos puede ser como jugar con fuego. Como señala el filósofo Joaquim Xirau, autor de *Amor y mundo y otros escritos*:

La vida íntegra de nuestro espíritu se desarrolla en un ámbito de amor. Si suprimimos el amor, desaparece su historia. La literatura, el arte, la filosofía, la religión..., la cultura entera que impregna nuestra alma tiene su raíz más profunda y halla su última culminación en los anhelos de la vida amorosa. Es el principio, el medio y el fin.

Sin embargo, hay personas que perciben el amor y el enamoramiento como un juego y una fuente de emociones excitantes en la que se utilizan los sentimientos ajenos para alimentar la propia vanidad, un estilo amoroso que caracteriza al donjuán.

Don Juan es un arquetipo literario, la representación del hombre seductor y

conquistador de mujeres que colecciona triunfos femeninos como si fueran trofeos de caza. Numerosos escritores y músicos se han inspirado en esta figura del rompecorazones para sus personajes literarios y artísticos, como Tirso de Molina en su obra *El burlador de Sevilla*, José Zorrilla (con su *Don Juan Tenorio*) o Mozart (con *Don Giovanni*). Desde el punto de vista de la psicología, un donjuán es un individuo narcisista y sin escrúpulos que no tiene límites a la hora de seducir a una mujer. Es un hombre egoísta que utiliza el amor como un deporte y una competición. Aparenta estar enamorado, pero una vez que consigue a su presa, la abandona. El donjuán es caprichoso e insistente hasta conseguir su objetivo; seduce indiscriminadamente. Hay psicólogos que asocian este comportamiento con la búsqueda de la figura de la madre, y otros, con sentimientos homosexuales latentes; pero la mayoría considera que el donjuán vive un amor de deseo basado en la teoría de que el ser humano desea lo que no posee.

Intentar mantener una relación de pareja estable y perdurable con un donjuán suele ser difícil, tanto para él como para su pareja del momento, ya que sus sentimientos son muy oscilantes y dudosos, y cambian con mucha frecuencia, imposibilitando la estabilidad sentimental. El donjuán evita el compromiso, y desde su punto de vista, el amor no es perdurable. Por lo tanto, para él las mujeres son objetos sexuales y de entretenimiento; compite por ellas hasta conseguir conquistarlas. Tiene una gran capacidad para identificar estratégicamente los gustos y las debilidades de sus víctimas, y las halaga sin fin hasta poseerlas. «Le quiero con todas mis fuerzas, pero no sé por qué nuestra relación se enfrió de pronto —me explicaba una mujer que se había enamorado de un donjuán—. Después de pasarse meses intentando conquistarme, una vez que logró tenerme, me abandonó por otra, sin más, de un día para otro. Quizá hice algo o dije algo que le produjo rechazo. No sé qué pudo ocurrir. El cambio fue drástico. Pasó de ser una persona que me deseaba por encima de todo a ser alguien que me rechazaba sin más. Mis amigos me han dicho que es un donjuán, que una vez que ha conseguido lo que quiere, abandona a las mujeres sin un ápice de remordimiento ni sensibilidad. Esto me hace pensar que, en vez de amarlas, en realidad siente rechazo hacia ellas, como si lo que de verdad sintiese fuera un sentimiento de odio enmascarado.»

A pesar de que el concepto de donjuán se asocia tradicionalmente al hombre, hay personas que sostienen que también se puede aplicar a la mujer; es el caso de la escritora Elena Soriano, autora de *El donjuanismo femenino*. Según su punto de vista, al igual que el donjuán, la «doñajuana» se caracteriza por seducir con el fin de manipular y utilizar (a los hombres) a su antojo. Es vindicativa y perseguidora del sexo masculino, lo que la convierte en una *burladora de hombres*. Sin embargo, existen teorías que refutan el donjuanismo femenino, como la de la escritora e historiadora Lourdes Ortiz, quien mantiene que el concepto de donjuanismo solo es aplicable al sexo masculino, por su forma de entender la conquista o la caza. Según Ortiz, la sexualidad femenina y la masculina son muy diferentes, puesto que los hombres y las mujeres buscan cosas distintas en el sexo opuesto. Considera que estas diferencias existen incluso en la época

actual, donde la mujer ha podido liberarse de numerosos tabús y represiones sociales. De igual modo, Ortiz explica que la forma en la que se percibe socialmente al donjuán y a la «doñajuana» son muy diferentes. Por un lado, el donjuán «tiene desparpajo y resulta atractivo», mientras que la «doñajuana» tiene un matiz negativo y se vincula socialmente a las «mujeres fatales», como por ejemplo le sucede a Carmen la Cigarrera, personaje principal de la ópera *Carmen*, de Bizet. Por lo tanto, no están en igualdad de condiciones.

El odio

Ya hemos visto que el amor es un sentimiento muy poderoso. Su opuesto, el odio, viene a ser la otra cara de la moneda. En el campo de la psicología, el odio se considera un sentimiento profundo y duradero con una base de hostilidad, rechazo e ira hacia un objeto, una persona o un grupo. Se contagia con una cierta facilidad, y produce aversión, necesidad de destruir e incita a algunas personas a adoptar comportamientos vengativos, perversos y crueles. Pero ¿qué lleva a que una persona experimente este sentimiento tan devastador? Las personas pueden odiar, entre otras razones, por sentir una amenaza a la integridad, por miedo, traición, celos o envidia, o por inseguridad en uno mismo y complejo de inferioridad. Jean de La Fontaine plasmó este sentimiento de manera magistral y en su estado más puro en sus *Fábulas*, donde el lobo aparece como un animal feroz lleno de rabia, deseos de venganza y odio:

—... Y sé que de mí hablaste mal el año pasado.

—¿Cómo pude hacerlo si no había nacido? —dijo el cordero—. Aún mamo de mi madre.

—Si no fuiste tú, sería tu hermano.

—No tengo.

—Pues fue uno de los tuyos, porque no me dejáis tranquilo, vosotros, vuestros pastores y vuestros perros. Me lo han dicho, y tengo que vengarme.

Allá arriba, al fondo de los bosques se llevó el lobo al cordero, donde se lo comió. Sin más juicio que ese.

Hay personas que odian tan intensamente que llegan a perder el sentido de la realidad. El odio destruye, corrompe y crea conflictos; es uno de los sentimientos más negativos, adversos y contraproducentes que puede experimentar un individuo. El que odia generalmente justifica su sentimiento de muchas formas —«se lo merece» o «si no me hubiera hecho..., yo no le odiaría»—, pero no deja de ser una emoción autodestructiva y descontrolada, que puede llevar a que una persona mate, mutile, torture o tenga deseos obsesivos de destruir al odiado. Hay incluso personas que se odian a sí mismas, tanto que dedican su tiempo y energía a boicotear su propia felicidad.

El odio puede propiciar conductas perversas y crueles sin connotaciones de remordimiento. Como dice el filósofo francés André Glucksmann:

El odio existe, todos nos hemos encontrado con él. Tanto a la escala microscópica de los individuos como en el corazón de las colectividades gigantescas. La pasión por agredir y por aniquilar no se deja evacuar por las magias de la palabra. Las razones que se les adjudican no son más que circunstancias favorables, simples ocasiones, rara vez ausentes, para desplegar un deseo de destruir por destruir.

Así, este sentimiento suele extinguir cualquier matiz de imparcialidad o ecuanimidad sobre el odiado, ya que el deseo de destruirlo es tan intenso que si se pudiera, se haría realidad. Por esta razón, el odio se vincula socialmente a la maldad y a conductas inmorales.

No obstante, hay individuos para quienes el odio es positivo, lo consideran un sentimiento fundamental para la supervivencia y les proporciona un motivo por el que luchar. Perciben el odio como una emoción básica que tiene el poder de unir a un grupo para luchar o para imponer sus ideas a otras personas, como ocurre con los grupos neonazis o los terroristas. Así, podemos encontrar culturas en las que se promueve y se enseña este sentimiento, llegando a inducir *crímenes de odio*. Los crímenes de odio son delitos dirigidos intencionadamente hacia una o varias personas; suelen estar basados en prejuicios y falsos conceptos asociados a la raza, la religión, la ideología política, la orientación sexual, la etnia o alguna otra característica particular. Los nazis odiaban a los judíos, a los polacos, a los gitanos y a todo aquel que no era considerado, desde su punto de vista, de raza aria. Cuando odia, el ser humano deshumaniza, y llega a ser capaz de cometer genocidio. A continuación se puede observar en la pirámide del odio el proceso por el cual pasan las personas que llegan a cometer atrocidades contra la humanidad.



El odio puede ser inducido como parte de una estrategia manipuladora, para

controlar a otras personas, sea en el plano individual o colectivo. Por ejemplo, en las guerras se suscitan sentimientos de odio en los soldados para despersonalizar al enemigo, e incluso se fomenta el placer de eliminarlo.

Cuando una persona odia, siente la necesidad de alejar de sí lo odiado, ya que le produce malestar. Sin embargo, es irónico que, a menudo, el que odia siente que lo odiado forma parte de sí, es decir, está presente de una forma o de otra en su vida, y esto le perturba. «No me lo puedo quitar de la cabeza, le odio a muerte desde lo más profundo de mi ser —me decía una mujer sobre el marido de su hija—. Me ha quitado a mi hija y no se lo perdonaré. Ojalá se muera.» Como esta mujer, las personas que odian se sienten atrapadas, amenazadas y frustradas, y, a menudo, sus sentimientos desproporcionados las llevan a perder la objetividad. Para ellas, es como si el objeto odiado —en el caso mencionado, el yerno— invadiera el terreno del que odia. Ella quería eliminarlo, pero no podía. La persona que odia se siente vinculada emocionalmente al sujeto odiado, que se introduce como un parásito en ella. Como dijo el psiquiatra Carlos Castilla del Pino en su obra sobre el odio: «La imagen del odiado se introduce en uno sin posibilidad alguna de desaparición, ni siquiera con la muerte del odiado, porque su imagen vive mientras vivamos nosotros..., vive porque vivimos nosotros».

Previas al odio, pueden distinguirse tres fases: 1) el sentimiento de amenaza; 2) el deseo de destruir la amenaza; 3) el acto de eliminar la amenaza. Afortunadamente, la mayoría de las personas inhibe y controla su instinto de eliminar aquello que percibe como una amenaza (la mujer del caso anterior no «elimina» a su yerno). No obstante, hay personas que no controlan sus sentimientos de odio y se dejan llevar por ellos. Esto es lo que le ocurrió a Anders Behring Breivik, responsable de la matanza en la isla noruega de Utoya en julio de 2011. Este hombre sin antecedentes policiales que había dejado numerosos mensajes hostiles, radicales y racistas en diferentes páginas web decidió un día dar rienda suelta a su odio, y asesinó a un total de noventa y tres personas.

Uno se puede preguntar: ¿es posible cambiar este sentimiento tan devastador? En muchos casos, sí es posible disiparlo. El primer paso es identificar el origen y las razones por las que se siente odio; a continuación, hay que analizarlas con detenimiento y distinguir las semillas que las engendran. En algunos casos, para poder hacer desaparecer o disminuir este sentimiento, es necesario poner distancia entre el objeto odiado y el que odia. El distanciamiento a menudo favorece la recuperación de la objetividad y la serenidad.

La antesala del odio: los celos, la codicia, la envidia y la cólera

Existen pocas obras que representen de forma tan exquisita las emociones que comprende la antesala del odio como la tragedia *Otelo*, escrita en torno a 1603 por el dramaturgo William Shakespeare. *Otelo* presenta la historia de un general del ejército veneciano que mata por celos a su amada, Desdémona. Estos celos son provocados por su supuesto amigo y hombre de confianza, Yago, quien manipula y traiciona a Otelo de forma sutil y perversa para satisfacer sus propios deseos. Esta obra dramática presenta una historia sobre la lealtad y la traición, y en ella se plasman algunos de los peores sentimientos del ser humano: los celos, la codicia, la envidia y la cólera, todos encarnados en el personaje de Yago, un ser celoso, hipócrita, traicionero y maquiavélico. Todas estas emociones influyen en la creación y el desarrollo del odio.

Los celos

Se dice que los celos nacen del amor, crecen con la incertidumbre y se avivan con el deseo de posesión, el miedo a la pérdida y la inseguridad. Algunas personas piensan que para que surjan los celos antes deben existir sentimientos de admiración, posesión o amor. El término *celo* procede del griego *zealous*, y se refiere al sentimiento que aparece ante una sospecha real o imaginaria sobre la posibilidad de perder lo que se posee, se siente que se posee o se cree que se debería poseer. Lo poseído puede estar relacionado con una persona con la que se tenga una relación que consideramos importante, valiosa y estimable, o con una cosa, el poder, el dinero, la imagen, el estatus o los privilegios. Los celos se originan cuando una persona se cuestiona su propia valía y, al compararse con algo o alguien, le brotan sentimientos de inferioridad, inseguridad o fragilidad.

Los rasgos más característicos de los celos son la desconfianza, el temor y la sospecha recurrente del celoso, que cree que será traicionado. Hay personas que los definen como un sentimiento obsesivo, ansioso, destructivo y paralizador producido por el miedo a perder algo o a alguien. En *La Galatea*, Cervantes los describió así:

Porque no son los celos señales de mucho amor, sino de mucha curiosidad impertinente; y si son señales de amor, es como la calentura en el hombre enfermo, que el tenerla es señal de tener vida, pero vida enferma y mal dispuesta; y así, el enamorado celoso tiene amor, mas es amor enfermo y mal acondicionado. Y también el ser celoso es señal de poca confianza del valor de sí mismo.

Los celos son un fenómeno complejo y una condición emocional heterogénea que presenta diferentes grados en cuanto a la severidad, la intensidad, la persistencia y la percepción. Algunos individuos sienten celos de sus hermanos, de algún amigo, de la pareja o de un compañero de trabajo. Una persona puede padecer celos en una medida considerada *normal* como parte de los sentimientos de preocupación, inseguridad y

miedo que surgen ante una posible pérdida, un abandono real o imaginario; y estos celos no tienen por qué derivar en conductas impulsivas, dañinas y agresivas. Otras personas sienten celos en un grado tan superlativo que presentan conductas violentas e incluso homicidas; en el campo de la psicología, estos se conocen como *celos patológicos*. El escritor y humorista francés Pierre-Henri Cami los reflejó en *La historia del joven celoso*, un cuento donde se narra la historia de un joven enamorado de una muchacha. Para que no viera a nadie, le arrancó los ojos, para que no pudiera hacer gestos de invitación, le cortó las manos. Pero todavía podía hablar con otros, por lo que le cortó la lengua y podía sonreír a los admiradores, por lo que le arrancó los dientes. Finalmente, y para estar más tranquilo, le cortó las piernas. Solo en ese momento descansó, pues así la muchacha era fea, pero al menos sería suya hasta la muerte.

El complejo de Caín: los celos entre hermanos

Como decía, la mayoría de las personas viven los celos con una sensación de angustia y tormento. A menudo nos encontramos compitiendo con los demás, directa o indirectamente, por afecto, valía, respeto, consideración o por alguna propiedad. En la naturaleza de la vida familiar es frecuente que los hijos sientan celos de sus hermanos. Pueden anhelar la atención de sus padres o sentir que deben competir por el cariño de los demás. Una de las mejores descripciones de los celos fraternales se encuentra en la Biblia:

Conoció el hombre a Eva, su mujer, la cual concibió y dio a luz a Caín, y dijo: «He adquirido un varón con el favor de Yahveh». Volvió a dar a luz y tuvo a Abel, su hermano. Fue Abel pastor de ovejas y Caín labrador. Pasó algún tiempo, y Caín hizo a Yahveh una oblación de los frutos del suelo. También Abel hizo una oblación de los primogénitos de su rebaño, y de la grasa de los mismos. Yahveh miró propicio a Abel y su oblación, mas no miró propicio a Caín y su oblación, por lo cual se irritó Caín en gran manera y se abatió su rostro. Yahveh dijo a Caín: «¿Por qué andas irritado, y por qué se ha abatido tu rostro? ¿No es cierto que si obras bien, podrás alzarlo? Mas si no obras bien, a la puerta está el pecado acechando como fiera que te codicia, y a quien tienes que dominar». Caín dijo a su hermano Abel: «Vamos afuera». Y cuando estaban en el campo, se lanzó Caín sobre su hermano Abel y lo mató. (Génesis, 4:1-8.)

A lo largo de la historia se ha interpretado este fragmento de diversas formas. Para algunas personas, Caín representa el orgullo, los celos y la arrogancia, ya que intenta engañar a Dios sobre su acto de haber matado a Abel, y carece de sentimientos de vergüenza, remordimiento y culpa. Para otros, Caín fue víctima de los desprecios de Dios y del favoritismo hacia Abel. Partiendo de esta idea, Charles Baudouin acuñó el concepto de *complejo de Caín*. Según este psicólogo, la figura de Caín representa el sentimiento de frustración, celos, competitividad y desconcierto del hijo no preferido. En su obra, define los celos hacia su hermano Abel y analiza su sentimiento de rabia por sentirse constantemente rechazado por Dios. Según su teoría, Caín intenta buscar la aprobación divina, pero siente que, haga lo que haga, nunca es suficiente. Abel es el

favorito de Dios y siempre se llevará el reconocimiento y la recompensa afectiva.

Este tipo de celos fraternales son comunes, y generalmente se presentan después del nacimiento de un hermano. Para muchos hijos pasar de ser el centro de atención y afecto a tener que compartir a los padres con un hermano es muy doloroso. A menudo el recién llegado es percibido como un intruso, por lo que se tienen comportamientos agresivos hacia él. Otro ejemplo de celos fraternales lo encontramos en la película *Al este del Edén* (1955), basada en la novela homónima de John Steinbeck. La obra cuenta la historia de una familia agricultora de un pueblo de California. Adam Trask, padre de Cal y Aron, es un hombre serio, distante, poco afectivo, conservador y defensor de la unidad familiar; su mujer lo abandonó de pronto y tuvo que hacerse responsable de la crianza de los hijos. Cal es un joven rebelde y conflictivo que busca la aprobación de su padre y es rechazado por este constantemente. Por su parte, Aron es un chico tranquilo y trabajador, el predilecto del padre. Entre los hermanos existe una intensa rivalidad por la atención y el afecto de su progenitor, que, como sucede en la historia bíblica, rechaza a Cal y sus gestos de ayuda. En esta película se tratan con gran delicadeza algunos temas sociales y familiares: la apreciación subjetiva de la bondad y la maldad, el efecto emocional causado por la alineación y la exclusión, la búsqueda de las raíces, los efectos devastadores del favoritismo y el desprecio en las dinámicas familiares.

En ocasiones, uno se encuentra con casos en los que los padres muestran una clara preferencia hacia un hijo sobre otro. El favoritismo generalmente se basa en aptitudes o cualidades que los definen, como el bueno y el malo, el guapo y el feo, el simpático y el antipático, el aplicado y el torpe. Esta actitud a menudo provoca celos y sentimientos negativos en el niño, incluidos la baja autoestima, la inseguridad, la envidia y los sentimientos de inferioridad y culpa. Es importante destacar que desequilibrios como este pueden ser altamente perjudiciales no solo para la relación fraternal, sino también para el proceso de desarrollo emocional de la persona. Cuando surgen los celos fraternales, los padres también pueden ayudar a los hijos celosos a cambiar o disminuir esos sentimientos, dejando que este exprese con libertad sus emociones de rabia y frustración y proporcionándole el espacio y el tiempo para que pueda verbalizar cómo se siente. También ayuda reforzar positivamente las buenas conductas y evitar concentrarse solo en las conductas inadecuadas asociadas a respuestas celosas. Esto no solo fortalece la autoestima del hijo celoso, sino que también fomenta una relación más constructiva entre los hermanos.

Los celos en la pareja

El miedo a la pérdida de la persona amada puede despertar profundos sentimientos de inseguridad. Ante la amenaza, los individuos pueden utilizar todos sus recursos para proteger lo que consideran suyo. Algunos psicólogos especializados en terapia de pareja

miedo que surgen ante una posible pérdida, un abandono real o imaginario; y estos celos no tienen por qué derivar en conductas impulsivas, dañinas y agresivas. Otras personas sienten celos en un grado tan superlativo que presentan conductas violentas e incluso homicidas; en el campo de la psicología, estos se conocen como *celos patológicos*. El escritor y humorista francés Pierre-Henri Cami los reflejó en *La historia del joven celoso*, un cuento donde se narra la historia de un joven enamorado de una muchacha. Para que no viera a nadie, le arrancó los ojos, para que no pudiera hacer gestos de invitación, le cortó las manos. Pero todavía podía hablar con otros, por lo que le cortó la lengua y podía sonreír a los admiradores, por lo que le arrancó los dientes. Finalmente, y para estar más tranquilo, le cortó las piernas. Solo en ese momento descansó, pues así la muchacha era fea, pero al menos sería suya hasta la muerte.

El complejo de Caín: los celos entre hermanos

Como decía, la mayoría de las personas viven los celos con una sensación de angustia y tormento. A menudo nos encontramos compitiendo con los demás, directa o indirectamente, por afecto, valía, respeto, consideración o por alguna propiedad. En la naturaleza de la vida familiar es frecuente que los hijos sientan celos de sus hermanos. Pueden anhelar la atención de sus padres o sentir que deben competir por el cariño de los demás. Una de las mejores descripciones de los celos fraternales se encuentra en la Biblia:

Conoció el hombre a Eva, su mujer, la cual concibió y dio a luz a Caín, y dijo: «He adquirido un varón con el favor de Yahveh». Volvió a dar a luz y tuvo a Abel, su hermano. Fue Abel pastor de ovejas y Caín labrador. Pasó algún tiempo, y Caín hizo a Yahveh una oblación de los frutos del suelo. También Abel hizo una oblación de los primogénitos de su rebaño, y de la grasa de los mismos. Yahveh miró propicio a Abel y su oblación, mas no miró propicio a Caín y su oblación, por lo cual se irritó Caín en gran manera y se abatió su rostro. Yahveh dijo a Caín: «¿Por qué andas irritado, y por qué se ha abatido tu rostro? ¿No es cierto que si obras bien, podrás alzarlo? Mas si no obras bien, a la puerta está el pecado acechando como fiera que te codicia, y a quien tienes que dominar». Caín dijo a su hermano Abel: «Vamos afuera». Y cuando estaban en el campo, se lanzó Caín sobre su hermano Abel y lo mató. (Génesis, 4:1-8.)

A lo largo de la historia se ha interpretado este fragmento de diversas formas. Para algunas personas, Caín representa el orgullo, los celos y la arrogancia, ya que intenta engañar a Dios sobre su acto de haber matado a Abel, y carece de sentimientos de vergüenza, remordimiento y culpa. Para otros, Caín fue víctima de los desprecios de Dios y del favoritismo hacia Abel. Partiendo de esta idea, Charles Baudouin acuñó el concepto de *complejo de Caín*. Según este psicólogo, la figura de Caín representa el sentimiento de frustración, celos, competitividad y desconcierto del hijo no preferido. En su obra, define los celos hacia su hermano Abel y analiza su sentimiento de rabia por sentirse constantemente rechazado por Dios. Según su teoría, Caín intenta buscar la aprobación divina, pero siente que, haga lo que haga, nunca es suficiente. Abel es el

persona se convierta en un ser celoso centrado en sí mismo y en sus propios sentimientos de inseguridad.

Hay personas que piensan que los celos no deberían existir en una relación de pareja sana, porque donde existe confianza y comunicación no debería tener cabida un sentimiento de suspicacia tan destructivo. Otras asocian los celos al sentimiento amoroso, los consideran como un guardián de la monogamia y, por lo tanto, como algo necesario para proteger la unión de la pareja. Independientemente de las diferentes opiniones sobre si son algo positivo o negativo, de lo que no cabe duda es de que la persona celosa vive en un mar de incertidumbre y en un permanente estado de inseguridad. Para el celoso, los celos no son un sentimiento agradable ni positivo, ya que sus temores y fantasías pueden llegar a dominarlo por completo. Además, es frecuente que la persona celosa utilice mecanismos inquisitivos, vigilantes y acosadores para manejar su ansiedad, lo que automáticamente provoca una respuesta defensiva o de retraimiento en el otro; esto incrementa la frustración del celoso, y la víctima de los celos tiende a convertirse en un ser evasivo, reservado y huidizo. Así, se desarrolla entre ambos un patrón de *perseguidor-perseguido* que deriva en un distanciamiento y, en muchas ocasiones, en la ruptura. No obstante, la mayoría de los celos se pueden superar antes de llegar a este extremo. Convivir con la sensación de que existe una permanente amenaza de pérdida no es la forma más adecuada de afrontar la vida. Saber diferenciar entre qué es y qué no es una amenaza nos ayudará a enfrentar adecuadamente las adversidades. La persona celosa debería tomar conciencia del problema, aceptar que es celosa y que a veces sus pensamientos distorsionan su realidad. Debería hacer un gran esfuerzo para aprender a desengancharse de la profunda necesidad de poseer al otro, y además esforzarse en ser objetiva (aprender a distinguir entre los hechos reales y los que se basan en la imaginación), evitar pensamientos destructivos y aprender a controlar el impulso de querer controlar a la pareja. En definitiva, aprender a confiar, de forma que pueda cambiar su condición de celosa y ser una persona serena, segura y libre de celos.

La codicia

La codicia es el deseo excesivo y vehemente de obtener bienes y riquezas. A menudo se asocia con la avaricia; sin embargo, existen algunas diferencias significativas. Mientras que la persona avara se caracteriza por querer obtener bienes y atesorarlos, la codiciosa, que también desea con ansiedad dichas riquezas, no necesariamente quiere atesorarlas. El avaro evita compartir sus bienes, los desea única y exclusivamente para sí mismo, mientras que el codicioso, cuando logra los bienes, puede tender a compartirlos. El codicioso puede tener un deseo impetuoso de tener dinero, y utiliza los medios necesarios para conseguirlo, incluso haciendo daño o traicionando a otros; pero cuando consigue su objetivo es probable que lo comparta con otras personas, les haga regalos o lo gaste. Por

el contrario, el avaro codicia el dinero y cuando lo obtiene no lo comparte ni lo gasta. Lo atesora, lo cuenta y lo guarda, y siente que nunca es suficiente. En palabras de Erich Fromm: «La avaricia es un pozo sin fondo que agota a la persona en un esfuerzo interminable por satisfacer sus necesidades, sin llegar a conseguirlo nunca».

Un ejemplo claro de codicia es el personaje de Gordon Gekko en la película *Wall Street*, dirigida por Oliver Stone (1987), un magnate de las inversiones muy poderoso y codicioso de la ciudad de Nueva York. Es un hombre sin escrúpulos que utiliza su poder con tal de conseguir su objetivo. Seductor y manipulador, consigue incitar a un empleado que lo admira, Bud Fox, para que realice una operación arriesgada que implica infringir las normas, las leyes y la ética profesional y personal. Gekko es el prototipo de persona codiciosa, especulador, hedonista, ambicioso de dinero y poder, enamorado del lujo, que solo busca apoderarse de bienes sin beneficiar a nadie excepto a sí mismo.

Historias como esta no siempre son ficticias. A lo largo de la historia, el ser humano ha creado sistemas para poder vigilar y controlar la corrupción realizada por personajes codiciosos. Por ejemplo, según recogen los historiadores, los antiguos espartanos crearon monedas de hierro grandes y pesadas con el objetivo de evitar la codicia y el robo. Y es que la codicia y la corrupción forman parte de la naturaleza humana. No debemos olvidar que las empresas, sean del tipo que sean, están creadas y dirigidas por personas con sus propias ambiciones, sentimientos y necesidades. Por esta razón es necesario llevar a cabo una vigilancia, un control preventivo regular y crear leyes claras y estrictas para proteger a las personas de otras corruptas y codiciosas.

Sin embargo, cabe señalar que la codicia no siempre llega a extremos delictivos. Como señala el psicólogo Theodore Millon, hay personas que se mantienen en los límites de la legalidad, pero presentan actitudes y comportamientos codiciosos. Son personas que tienen intensos sentimientos de anhelo e insatisfacción de forma permanente, y sienten que han sido privados de apoyo, amor o gratificaciones materiales. Se resienten con los demás al considerar que la vida no les ha dado lo que se merecen. Como resultado, tienen un profundo deseo de obtener compensación y retribución, pues han «sido despojados de sus derechos». Por lo tanto, no les importa hacer daño a otras personas, sea a nivel emocional, físico o a través de infracciones, robos o destrucciones de la propiedad ajena, siempre que sirva para cubrir sus necesidades o disminuir, aunque temporalmente, su sentimiento de vacío. Estas personas son capaces de justificar, con cierta serenidad y racionalidad, su derecho a usurpar o dañar a los demás, ya que sienten que solo así se puede restaurar su equilibrio emocional. Conviene destacar que a pesar de su autoindulgencia, al final esta conducta destructiva no las lleva a obtener la paz interior que tanto anhelan, ni consiguen un estado emocional de satisfacción.

Para combatir el sentimiento de codicia es necesario identificar *qué* exactamente se anhela y desea (afecto, dinero, cosas materiales...) y *por qué*. Poder identificar el origen del sentimiento de vacío ayuda a comprender las razones que llevan a que surja la frustración, la tristeza o la rabia. Igualmente, para afrontar la propia codicia debemos

distinguir el sentimiento de «deseo» del de «necesidad». A menudo estos conceptos se confunden y se consideran iguales, pero existe una diferencia básica. Por un lado, las *necesidades* están relacionadas con el instinto de conservación y supervivencia (por ejemplo, necesitamos un abrigo durante el invierno para protegernos del frío, comida para alimentarnos...), mientras que los *deseos* tienen como objetivo saciar un gusto, un antojo, una fantasía o aspiración, pero no tienen un valor de conservación (por ejemplo, me hace ilusión tener el abrigo de la marca X a pesar del coste. Lo deseo porque mis amigos también lo tienen).

Los deseos son el reflejo y la expresión de una motivación determinada. Y estas pueden provocar en uno sentimientos de atracción o de rechazo hacia algo o alguien. Tener deseos y estimularlos es algo positivo, siempre que favorezcan la madurez o el crecimiento personal. Sin embargo, llevados a extremos, a veces pueden conducir a que se tengan comportamientos destructivos. José Antonio Marina y Marisa López proponen en su *Diccionario de los sentimientos* una fórmula matemática interesante para explicar los diferentes matices que puede tener el *deseo*, partiendo de la base de que el deseo es igual a apetito o a tener ganas de algo que resulta positivo y atractivo (deseo = apetito = ganas: movimiento hacia alguna cosa que aparece como buena y atractiva).

- Deseo + vehemencia = anhelo.
- Deseo + vehemencia + actividad para saciarlo = avidez.
- Deseo + vehemencia + inquietud = ansia.
- Deseo + esfuerzo = afán.
- Deseo + esfuerzo + constancia (+ obligación) = empeño.
- Deseo + brevedad + sinrazón = capricho.
- Deseo + vehemencia + sinrazón = antojo.
- Deseo + sexual + desmesura = lujuria.
- Deseo + posesión de bienes + desmesura = codicia.
- Deseo + posesión de bienes + conservarlos + desmesura = avaricia.
- Deseo + gloria = ambición.
- Deseo + comida = hambre.
- Deseo + bebida = sed.

Las personas que aprenden a diferenciar entre el deseo y la necesidad a menudo sostienen que mientras que las necesidades proporcionan tranquilidad, los deseos generalmente provocan sentimientos de euforia. Por lo tanto, es fundamental no confundir estos conceptos, ya que si los deseos se experimentan como si fueran necesidades, se puede crear un círculo vicioso de emociones negativas asociadas a sentimientos de vacío, insatisfacción, frustración, resentimiento y tristeza. Como dice un pasaje de un antiguo cuento persa: «Si tu necesidad es grande y tu deseo pequeño, encontrarás delicioso alimento».

El deseo desmesurado de poder

Desde el origen de la humanidad, el hombre se ha encontrado luchando por defender y proteger su territorio, sus posesiones y, en muchas ocasiones, por poseer poder. Uno de los mayores desafíos para él ha sido tener que adaptarse a un entorno cambiante y hostil para sobrevivir. Así, mantener el poder y el control sobre lo que consideraba que era suyo, así como intentar ejercerlos sobre otros, ha sido lo que le ha llevado a participar en guerras sangrientas y luchas de poder. De hecho, la historia está repleta de escritos, pinturas, esculturas y leyendas transmitidos por los vencedores o los vencidos sobre sus logros o derrotas.

Cuando pensamos en el concepto de *poder*, nos puede venir a la mente el poder en el plano social (los poderes judiciales, militares, económicos o gubernamentales), pero cuando hablamos de tener poder, generalmente nos referimos al acto de ejercer una presión, fuerza o autoridad sobre algo o alguien; en realidad, se está describiendo una dinámica en la que participan un sujeto dominador y otro dominado. A partir de esta noción, el poder se puede ejercer de infinitas maneras, con o sin violencia, de forma dictatorial y autoritaria o democrática y liberal, con amabilidad y cortesía o de manera brusca y grosera. Por ejemplo, una madre puede ejercer poder sobre su hijo y optar por proporcionar sentimientos de seguridad y protección, u optar por transmitir su mensaje provocando miedo y desasosiego. En el plano personal tener poder sobre uno mismo da seguridad y confianza en las propias decisiones y actos. En el plano social, el poder influye directamente en las relaciones personales y puede utilizarse de forma constructiva o destructiva.

Cuando el poder se utiliza como una herramienta que está al servicio de proyectos constructivos y positivos, no solo puede ser una fuente de energía y motivación que favorezca el crecimiento personal, la confianza en uno mismo y la autoestima, sino que también puede ser lo que permita que se materialicen los objetivos. Sin embargo, hay personas que actúan con el propósito de obtener y ejercer poder sobre los demás de forma perversa. No les importa el efecto o el daño que sus actos y abusos de poder puedan causar en otras personas, sino que incluso sienten placer sometiendo a otros. Su objetivo es cubrir sus necesidades y deseos sin ponerse límites a sí mismos, solo a los demás. Su conducta se asienta en aplastar a todo aquel que interfiera en su camino y destruir a cualquiera que intente frenarle. A estas personas, su deseo perverso de poder las lleva a querer controlarlo todo y a todos. Su deseo de control las hace déspotas, autócratas y tiranas. En palabras de la psiquiatra y criminóloga Marie-France Hirigoyen: «El objetivo de un individuo perverso es acceder al poder o mantenerse en él —para lo cual utiliza cualquier medio—, o bien ocultar su propia incompetencia. Para ello necesita desembarazarse de todo aquel que pueda significar un obstáculo para su ascensión, y de todo aquel que pueda ver con demasiada lucidez sus modos de obrar. No se contenta con

atacar a alguien frágil, como ocurre en el caso de abuso de poder, sino que crea la misma fragilidad a fin de impedir que otros puedan defenderse».

El deseo desmesurado de dinero

El dinero es un medio para obtener bienes materiales, servicios diversos y seguridad; no obstante, también se asocia al poder, al prestigio y a un determinado estatus. Hay individuos que viven para y por el dinero; son capaces de arriesgar sus propias vidas por él, o lo desean tanto que elaboran estrategias para apoderarse del capital ajeno. Generalmente, estas personas valoran a los demás en función de las posesiones y el dinero que tienen.

El dinero puede ser motivo de agresiones, violencia y conductas perversas, incluso entre parejas, familia y amigos. Por dinero a veces se ponen en juego valores como la lealtad, la honradez y la paz interior. No obstante, no es realista pensar que en nuestra sociedad se puede sobrevivir sin dinero. Lo cierto es que además de amor, cariño y amistad necesitamos una cierta estabilidad económica. Por lo tanto, despreciarlo también sería impropio, dado que también aporta cosas positivas.

Es habitual encontrar tanto en la literatura como en la vida real historias sobre conflictos, luchas y muertes causados por el dinero. Pero ser desmesuradamente rico también tiene sus inconvenientes. Hay personas que se convierten en seres frívolos, vanidosos y materialistas, o que viven sumergidos en la angustia y la preocupación constantes por su causa, mientras que otras lo disfrutan, lo aprovechan constructivamente y son generosas y espléndidas. En otras palabras, hay quien sabe sacarle el mayor provecho de forma positiva y hay quien se convierte en su esclavo.

«No puedo dejar de pensar en ello —me decía un hombre que llegó a mi consulta porque consideraba que tenía un problema con el dinero—. Me paso el día pensando en cómo hacer más dinero. Me he convertido en un consumista codicioso y no puedo evitarlo. Mi mujer se queja constantemente de que estoy obsesionado con ello, que no presto atención a los niños, que me paso el día mirando cómo está el mercado financiero y gastando en exceso. Mis amigos también me dicen que me estoy convirtiendo en un esclavo del billete verde [dólar]. Dicen que no tengo vida y que soy un ser aburrido, que no hablo de otra cosa desde hace dos años. Lo peor es que creo que tienen razón. Soy un esclavo del dinero.» Este hombre había desarrollado una relación de dependencia con el dinero y se preocupaba excesivamente por ello. No pocas personas dedican una gran energía a contabilizar todo lo que tienen, ellas mismas y los demás. Otras, en cambio, gastan sin reparo, son consumistas compulsivos que tienen una gran necesidad de comprar y acumular bienes.

Vivimos en una sociedad de consumo en la que los productos y los servicios ofrecidos a menudo se venden como básicos y necesarios, sin ser realmente así. Los

sociólogos señalan que en la cultura occidental hay una filosofía de consumo excesivo en la que lo superfluo se ha convertido, para muchos, en una norma y un símbolo de poder. Producir, usar y tirar es un valor de nuestra sociedad consumista, un valor asociado a sensaciones y experiencias nuevas. Por esto, muchas personas consideran que para experimentar nuevas sensaciones necesitan comprar algo, aunque no sea necesario. Su deseo ha pasado a ser necesidad. Se convierten en seres insaciables, cuanto más tienen, más quieren: nunca es suficiente. Para muchos, es a partir de este momento cuando el dinero y el deseo desmesurado de poseerlo pasan a una nueva dimensión. Tenerlo y conseguirlo se convierte en la prioridad más importante de sus vidas, incluso por encima de las necesidades básicas, como la alimentación, la seguridad y la salud. Como ocurre con las adicciones, se crea una necesidad patológica que dirige tanto las conductas como los pensamientos, donde el objetivo gira en torno a una sola idea: conseguir dinero. Uno debe preguntarse: ¿es este un valor que queramos transmitir a las generaciones venideras? Cada uno debería encontrar en su interior la respuesta.

En la actualidad, algunos sociólogos señalan que la necesidad de consumir y poseer bienes materiales puede influir de forma drástica en el desarrollo de la identidad de las personas, así como en el estilo de vida. A partir de esta idea, se ha encontrado que hay algunos hombres y mujeres que padecen lo denominado *consumo patológico*. Este tipo de patología se manifiesta a través de conductas asociadas al consumo compensatorio y la compra impulsiva/compulsiva. El individuo que la padece siente la necesidad de consumir para compensar y soportar sentimientos de malestar como la ansiedad, el miedo a ser rechazado, el abandono, la dependencia emocional, la baja autoestima, la búsqueda de aprobación y perfeccionismo. Sin embargo, este acto compulsivo solo ofrece un alivio transitorio. Atenúa el sentimiento de malestar, pero tiene un efecto temporal, mientras que el problema subyacente (baja autoestima, inseguridad, insatisfacción...) se queda sin resolver. Como resultado, la conducta patológica se repite una y otra vez, empeorando el problema y aumentando las consecuencias negativas (endeudamiento, conflictos interpersonales, estado de ánimo bajo, aumento de los sentimientos de miedo, culpa y envidia, sentimiento de descontrol y dependencia...). Sin embargo, cabe señalar que este problema tiene tratamiento y se puede superar. Dado que el consumo patológico es un fenómeno que tiene sus bases en la adicción, para superarlo se sugiere recurrir a la psicoterapia, la terapia de grupo y, en caso de que se considere necesario, el tratamiento farmacológico.

La envidia

La envidia es el sentimiento de tristeza o pesar producido por el bien ajeno, y el deseo intenso de poseer algo que otro ya tiene. Al envidioso generalmente le desagrade la felicidad o el éxito de otra persona, y siente la necesidad de que el envidiado sea

desgraciado. Intenta de forma directa o indirecta privar al otro del bien, sea para conseguirlo para sí o por el mero hecho de que el otro no lo pueda poseer. De acuerdo con Bertrand Russell, la envidia es una de las mayores causas de infelicidad. Dante la definió en el Purgatorio de la *Divina Comedia* como «el amor por los propios bienes pervertido al deseo de privar a otros de los suyos». Y conocida es la obra de Miguel de Unamuno *Abel Sánchez: Una historia de pasión*, en la que se describe de forma excelente este sentimiento tan perverso que surge, en este caso, entre dos amigos que se enamoran de la misma mujer.

La envidia no solo ha sido un tema muy tratado en la literatura, sino que también se han analizado ampliamente sus efectos en las relaciones sociales y en el estado emocional del individuo. El sentimiento de la envidia tiene la capacidad de cambiar a una persona en todos los planos, y la de transformar algunos sentimientos en sus opuestos (como, por ejemplo, pasar de sentir amistad por alguien a sentir la necesidad de aniquilarlo). Generalmente, el envidioso intenta disfrazar este sentimiento. Como dijo el escritor Jalil Gibran, «el silencio del envidioso está lleno de ruidos».

El envidioso, en muchas ocasiones, ataca aspectos del envidiado que no son fácilmente comprobables, e intenta destruir su imagen a través de la difamación sin fundamento. El envidioso siente que él carece de atributos y cualidades, y suele tener un profundo sentimiento de inferioridad. Como señaló Napoleón: «La envidia es una declaración de inferioridad».

Una persona puede sentir envidia de un familiar, amigo, vecino, compañero de profesión o incluso de alguien desconocido. A menudo lo envidiado son valores que incluyen el reconocimiento, el prestigio, el estatus, poder, dinero y posesiones. A veces, con anterioridad a la envidia, existen sentimientos de admiración; es decir, se valoran cualidades o posesiones en otro, aunque se deseen para uno mismo y no se posean. Pero estos sentimientos se transforman en envidia cuando no se puede soportar el hecho de que otra persona, el envidiado, posea algo determinado que el envidioso no puede obtener. Aquí surge la rabia en el envidioso y empieza a dedicar una gran parte de su energía a criticar, con la intención de destruir, al envidiado. Un cuento infantil que representa con mucha claridad este sentimiento es el de la serpiente y la luciérnaga:

Cuenta la leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. Esta huía rápido con miedo de la feroz predatora, pero la serpiente no desistía. Huyó un día, dos días y al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:

—¿Puedo hacerte tres preguntas?

—No acostumbro a dar este privilegio a nadie, pero como te voy a devorar, puedes preguntar — contestó la serpiente.

—¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?

—No —contestó la serpiente.

—¿Yo te hice algún mal?

—No —volvió a responder la serpiente.

—Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo? —preguntó la luciérnaga.

—¡Porque no soporto verte brillar!

Hacer frente a la envidia

Algunas personas se preguntan si es posible afrontar el sentimiento de la envidia y cambiarlo. Para poder hacerle frente y combatirla el primer paso es identificar que existe. Admitir la envidia no es una labor fácil, generalmente es más fácil reconocerla en los otros. «No es envidia lo que siento, es otra cosa», me decía un hombre sobre un compañero de trabajo. «¿Cómo describirías este sentimiento que no identificas como envidia?», le pregunté. «Es una sensación distinta, como si me molestara que le fuera tan bien en el trabajo. Me irrita que se lleve tan bien con los jefes —me explicó—, pero no quiero su puesto, por lo que no es envidia lo que siento. Sin embargo, siento que él me deja en la sombra, porque es muy abierto, sociable y simpático, mientras que yo no soy así. Él se gana a la gente muy fácilmente y yo no puedo, no sé cómo hacerlo. Siento que es injusto, y que si la gente pudiera ver cómo es él en realidad, verían que el que vale aquí soy yo. Él no es tan bueno como creen. Yo sé mejor que nadie lo que sabe y lo que no sabe hacer, porque lo tengo delante todo el día, tiene su mesa de trabajo frente a mí. ¡Los tiene a todos engañados!», remachó con furia. Este hombre sentía envidia, pero no podía identificarla como tal. Sin embargo, una vez que entendió y aceptó lo que sentía, obtuvimos un punto de partida para empezar a tratar de cambiar este sentimiento apoyándonos en sus propios valores, capacidades y fortalezas.

Una vez que se identifica, la envidia se puede analizar y evaluar, para poder transformarla. Investigar su origen, así como los pensamientos y las asociaciones que se construyen a partir de este sentimiento, ayuda a comprender su existencia. Para superar la envidia se recomienda ante todo evitar las comparaciones y disminuir la atención que les dedicamos a los demás; centrar la atención en nosotros mismos y en nuestros aspectos positivos para conseguir equilibrio y objetividad. Evitar las comparaciones no solo favorece las buenas relaciones, sino que establece objetivos en función de las propias posibilidades y capacidades.

La cólera

La cólera, el último de los sentimientos que se analizarán en este apartado sobre la antesala del odio, es la pérdida de la racionalidad por arrebatado de ira y furia. Cuando sentimos que no podemos controlar una situación determinada y nos enfurecemos, a menudo surge la cólera. La cólera es una reacción emocional negativa y descontrolada que nace de la frustración y la rabia. Es un sentimiento que produce cambios generales; cambia la cara, el cuerpo, el lenguaje y el comportamiento, y no pocas veces transforma a la persona en un ser agresivo y déspota.

La cólera suele aparecer cuando nos sentimos atacados o contrariados. Según el

filósofo estoico Séneca, la cólera está asociada a la violencia, la tiranía y la injusticia. Por tanto, considera que el ser humano debe evitar este sentimiento, ya que puede volverse en su contra. En palabras del pensador:

Lo mejor es desdeñar inmediatamente el primer aguijón de la cólera y luchar contra sus mismos gérmenes y poner el empeño en no caer nosotros en la ira. Pues si ha empezado a extraviarnos, difícil es el regreso al equilibrio, dado que nada de razón queda donde ya la pasión se ha infundido y algún derecho le ha sido otorgado por nuestra voluntad.

La cólera puede cambiar repentinamente a las personas y transformarlas en seres brutales y violentos. Es frecuente que el colérico pierda el control de sí mismo y sienta la necesidad de atacar y arremeter a golpes. Un claro ejemplo de ello se puede observar en la película *Casino*, en la que el actor Joe Pesci interpreta el papel de un mafioso insolente, colérico y extremadamente violento que agrede de forma brutal a sus compañeros.

Existen diferentes tipos de cólera. Hay personas que padecen la denominada *perturbación explosiva intermitente*, y se caracterizan por tener frecuentes ataques de cólera incontrolados y desproporcionados. Se transforman en seres fuera de sí, ciegos a la razón, y son impulsivos y destructivos. Aparentemente son personas tranquilas, hasta que algo o alguien detona su agresividad y cambian su comportamiento. A veces, tras el arrebato de cólera sienten vergüenza y culpa, y tratan de justificar su conducta. Otras personas, por su parte, viven en un estado de cólera permanente, la denominada *cólera de Aquiles*. Tienden a ser personas muy conflictivas y no pocas veces participan en peleas físicas o verbales. En ocasiones, su cólera es tan intensa que desarrollan puros sentimientos de odio.

Las personas que manifiestan un comportamiento o una actitud coléricos suelen tener sentimientos de superioridad, y consideran que los demás *les deben* atenciones especiales. A menudo se consideran a sí mismas perfeccionistas, y por ello castigan severamente los errores de los demás; tienen una baja tolerancia a la frustración y exigen con autoridad que los demás cumplan sus expectativas. Si estas no se cumplen, se convierten en seres violentos.

Según nuestra personalidad y la forma en la que afrontamos las desilusiones y las expectativas no cumplidas, podemos reaccionar de una u otra forma; a veces nos encolerizamos y otras nos entristecemos. La cólera tiene dos funciones básicas: por un lado, nos prepara para luchar y defendernos, y por otro, sirve para intimidar a otros (para evitar luchar o ejercer poder). Sin embargo, las personas que tienden a encolerizarse con facilidad a menudo viven en un estado de malestar general, dado que se sienten agredidas reiteradamente. Para poder superar y controlar un estado de cólera, es necesario identificar las creencias que la fomentan y comprender que estas se originan cuando entran en conflicto con la realidad.

CREENCIA MÁS FRECUENTE	LO QUE PROVOCA LA REACCIÓN COLÉRICA
«Soy un ser superior y los demás me deben atenciones especiales.»	<ul style="list-style-type: none"> – Dar la impresión de que no se le presta la atención merecida. – Se «le trata» como a otro cualquiera. – Expresar abiertamente un desacuerdo.
«Debo estar siempre atento para evitar que los demás abusen de mí.»	<ul style="list-style-type: none"> – Recibir de otros comentarios humorísticos o críticas que se percibirán como malintencionados.
«Debo hacer perfectamente bien todo aquello que emprenda.»	<ul style="list-style-type: none"> – Perturbar los planes. – Interrumpir la actividad que se estaba realizando. – Recibir comentarios irónicos sobre el propio trabajo o forma de llevar a cabo una labor.
«Debo ocuparme de mí mismo y responder a mis necesidades. Debo salir adelante por mí mismo.»	<ul style="list-style-type: none"> – Sentimiento de abandono. – Que otro establezca una proximidad demasiado estrecha y produzca sentimientos de querer ser controlado.

ANDRÉ, C. Y LELORD, F., *La fuerza de las emociones*, Kairós, p. 47, Barcelona, 2001.

Una vez que se identifican las creencias que producen una respuesta de cólera, para poder controlar este sentimiento se debe reflexionar sobre la relevancia y la objetividad del pensamiento, y reevaluar la situación; desplazar la atención a otra cosa para reducir la irritabilidad y la tensión, y esforzarse por cambiar la creencia a una menos amenazadora. Como sostiene la teoría cognitiva en psicología: «Si pensamos de manera diferente, nos encolerizaremos menos».

EXPRESIÓN DE UNA CREENCIA DESENCADENANTE DE CÓLERA	EXPRESIÓN DE UNA CREENCIA MÁS FLEXIBLE
«Las personas deben comportarse conmigo como yo lo hago con ellas. Si no, me resulta insoportable e inaceptable, y por ello merecen mi cólera.»	«No me gusta que las personas no se comporten conmigo como yo con ellas, pero puedo soportarlo, aunque sí manifestaré mi punto de vista.»
«Debo encolerizarme para obtener lo que deseo, si no, los demás se burlan de mí.»	«Puedo encolerizarme para apoyar mi punto de vista, pero no es siempre la mejor solución.»
«Debo encolerizarme, si no, los demás pensarán que soy débil.»	«Me gusta hacerme respetar, pero la cólera no es el único medio para conseguirlo.»

ANDRÉ, C. y LELORD, F., *La fuerza de las emociones*, Kairós, p. 72, Barcelona, 2001.

En resumen, mientras que sentimientos como el odio se asocian al reproche permanente o a un sentimiento de maldad y a conductas inmorales, el amor por lo general se asocia a emociones benignas y positivas. Como hemos visto, los sentimientos

pueden fluctuar y cambiar en intensidad y de estado. Podemos pasar de amar y confiar en alguien a sentir rechazo, resentimiento y odio. Este cambio puede ser progresivo o repentino, puede ocurrir de forma permanente o de forma temporal. Las emociones cambian; aparecen y desaparecen de forma inesperada. Independientemente del sentimiento que tengamos hacia otra persona, sea positivo o negativo, es el propio sentimiento lo que nos mantiene unidos al otro. Es decir, es el sentimiento de odio lo que mantiene el vínculo entre el que odia y el odiado, así como es el propio sentimiento de amor lo que lo mantiene entre el que ama y el amado.

--	--

«El aburrimiento es la más estéril de las pasiones humanas. Así como es hijo de la nulidad, es también padre de la negación, ya que no solo es estéril por sí mismo, sino que esteriliza del mismo modo a cuanto toca o se le acerca.»

GIACOMO LEOPARDI, *Zibaldone de pensamientos III*

¿Qué es el aburrimiento?

El aburrimiento es un sentimiento pesado lleno de lentitud, repetición y monotonía, producido por la falta de estímulo y distracción. Es un estado de pasividad, desmotivación y desinterés; la Academia de la Lengua Española lo define como «cansancio, fastidio, tedio, originados generalmente por disgustos o molestias, o por no contar con algo que distraiga y divierta». Es un sentimiento habitual, y cuando uno se aburre pierde la capacidad de disfrutar, se estanca y se convierte en un ser inactivo. Hay personas que saben identificar su aburrimiento con una cierta facilidad, mientras que otras tienen sentimientos de ansiedad sin saber la razón, y sienten que necesitan cambiar algo, pero no saben qué. Algunos individuos se sienten tristes cuando están aburridos, y otros se aburren cuando están tristes. Es frecuente encontrar a personas que, aburridas, piensan de forma obsesiva en problemas no resueltos, en expectativas no cumplidas y en frustraciones sobre su vida en general.

Las razones que generan aburrimiento pueden ser externas (trabajo, pareja) o internas (tristeza, apatía o estancamiento en un estado de ánimo). Uno puede aburrirse de la rutina del día a día, de una relación o de una actividad en particular. A veces, para salir de un estado de aburrimiento basta con cambiar de actividad y emprender una nueva que resulte estimulante. Pero otras no es tan sencillo, pues depende de la capacidad de elaborar un plan o de la colaboración de otras personas. Lo que es indiscutible es que el aburrimiento es un indicador del estado emocional del individuo, y de la necesidad de cambio. Cuando aparece, debemos prestarle atención y preguntarnos qué nos genera ese sentimiento.

El aburrimiento: un sentimiento despreciado

En nuestra sociedad, somos constantemente bombardeados con mensajes que transmiten el *deber* de estar continuamente activos. Se ha establecido un culto del entretenimiento y una expectativa general de que se debe aprovechar el tiempo al máximo, ya que de lo contrario uno podría ser considerado un *vago* o *perezoso*. El aburrimiento no está bien visto, por lo que a menudo aquellos que se sienten aburridos tienen dificultad para reconocer este sentimiento y dedican mucha energía a enmascararlo o a ignorarlo. Lo ocultan por temor o vergüenza. En una ocasión leí: «Aprender a no hacer nada sin aburrirse es un concepto inexistente». Sin embargo, todos, en mayor o menor medida, nos hemos aburrido en alguna ocasión.

Cuando nos aburrimos entramos en un estado emocional de apatía e insatisfacción, surgen sentimientos de vacío y la vida nos resulta insustancial. Como si la capacidad de disfrutar, tener interés o de estar motivado desapareciera, el aburrimiento nos lleva a convertirnos en personas irascibles y, en ocasiones, malhumoradas. El aburrimiento también se asocia a estados psicológicos de *astenia* —sentimiento de cansancio sin haber realizado un esfuerzo o llevado a cabo una actividad— y *abulia* —la dificultad para poner en acción la voluntad.

Las causas del aburrimiento pueden ser diversas, algunas incluyen falta de iniciativa, dificultad para llevar a cabo un cambio o falta de proyecto de futuro. A veces puede surgir como consecuencia de un debilitamiento o empobrecimiento de una actitud frente a la vida donde se ha perdido la motivación o la ilusión. Y en otras ocasiones puede aparecer porque sencillamente se ha dejado de obtener placer en una actividad específica y se requiere hacer una revisión para cambiar las circunstancias.

A nivel social, generalmente tiene un valor negativo, ya que sentirse aburrido equivale a estar apático e inactivo. Pero igualmente negativo resulta ser considerado una persona aburrida. Por ejemplo, cuando estamos teniendo una conversación con alguien y este empieza a bostezar, inmediatamente tendemos a preguntarnos si nuestro oyente se está aburriendo o si nuestro mensaje es poco interesante. En cualquier caso, solemos percibir este gesto como un indicador de que quizá debemos cambiar algún aspecto de nuestra forma de comunicarnos.

El bostezo

El bostezo es una acción incontrolada e involuntaria común en los seres vertebrados. Generalmente se presenta como una apertura de la boca en la que se expande la mandíbula para llevar a cabo una inspiración y una espiración profundas. Durante dicho proceso se dilatan y estiran los músculos faciales provocando un intenso lagrimeo y salivación. El bostezo suele ser considerado un reflejo fisiológico de somnolencia,

desinterés o aburrimiento. En ocasiones es contagioso; como señalan los estudios de Steven Platek, entre el cuarenta y el sesenta por ciento de las personas mayores de cinco años responden con un bostezo después de observar este acto en otra persona.

Algunos estudiosos consideran que el bostezo surge por la falta de oxígeno y el exceso de dióxido de carbono en la sangre. El cerebro, al detectar este desequilibrio, provoca que se inhale una gran cantidad de aire para incrementar el oxígeno. Sin embargo, de acuerdo con los investigadores Andrew y Gordon Gallup, de la Universidad de Albany, en Nueva York, esto no sería cierto. Su teoría asocia el bostezo a un mecanismo de enfriamiento del cerebro. Para demostrarlo realizaron un experimento con dos grupos de estudiantes. Al primero se le proporcionó una bolsa con hielo y al segundo, una bolsa con agua caliente. Ambos grupos debían sostener la bolsa en la frente mientras realizaban un ejercicio. Aquellos que tenían la bolsa con hielo no bostezaron en ningún momento, mientras que los otros bostezaron continuamente, lo que los llevó a concluir que el bostezo es un acto asociado a la temperatura sanguínea. No obstante, independientemente de las teorías existentes sobre el acto del bostezo, todavía no se sabe con plena seguridad la razón por la que bostezamos; unos piensan que cumple una finalidad social y otros, una finalidad fisiológica.

La pereza y el poder de la fuerza de voluntad

La persona pasiva se encuentra en un estado de pereza, es decir, en un estado de holgazanería, vagancia, tedio o flojera. Aquellas personas que tienden a ser perezosas suelen ser negligentes con sus responsabilidades, sus relaciones personales e incluso su trabajo. La pereza puede afectar negativamente a la autoestima y provocar pérdida de la confianza en uno mismo, la ilusión y la esperanza.

Para prevenir y evitar que la pereza nos invada necesitamos ejercitar la fuerza de voluntad, que es la capacidad de controlar la propia conducta y realizar un acto de manera intencionada. Se puede tener fuerza de voluntad para llevar a cabo unas actividades —como hacer ejercicio físico o levantarse temprano para ir a trabajar— y no para otras labores aparentemente más sencillas. Los individuos con fuerza de voluntad suelen cumplir sus objetivos diarios, mientras que los que no la tienen suelen posponer sus tareas, es decir, dejan sus obligaciones para otro momento. Como resultado, tienden a sentirse estresados, inseguros, ansiosos y a desconfiar de sí mismos. Por lo tanto, desarrollar la fuerza de voluntad es fundamental para que una persona perezosa se vuelva diligente, confíe en sí misma y tenga la sensación de que puede controlar su vida. El desarrollo de esta cualidad es trabajoso, pero cuanto más se ejercite, menos esfuerzo requerirá. Como cualquier hábito, es necesario practicarlo constantemente, para que llegue a salir de forma espontánea y automática.

La baja tolerancia al aburrimiento

El aburrimiento es un sentimiento natural, pero no todo el que se aburre soporta bien esta emoción. Las personas con baja tolerancia al hastío pueden sufrir un intenso sentimiento de ansiedad y descompensarse emocionalmente. Para evitar pensar y vivir el estado de frustración, procuran estar activas en todo momento, intentan mantenerse siempre ocupadas con trabajo o actividades recreativas, y como consecuencia se agotan física y mentalmente. «No quiero parar para no tener que pensar —me comentaba un hombre que llegó a mi consulta en un estado de agotamiento extremo—. Si paro un momento, de pronto me aburro y esto me produce angustia y culpa. Me abruman los mismos pensamientos una y otra vez. No puedo manejar la ansiedad, necesito estar en marcha todo el tiempo. ¿Hasta cuándo podré seguir así? Estoy agotado», decía, consciente de que no iba a poder mantener este ritmo por mucho tiempo. Las personas como este hombre no saben distinguir entre un estado de aburrimiento y un momento de descanso. Para ellas, ambos son estados de inactividad que les hacen sentir culpables. Por ello, no es de extrañar que a menudo se encuentren estresadas y extenuadas. «Nunca estoy inactiva o haciendo *nada* —me decía Soledad, una joven arquitecto—. No sé *no hacer*. A veces me resulta agotador. Siempre estoy cansada. Cuando me tumbo para descansar, me abruman los pensamientos de que soy una vaga, que no llegaré a nada si no estoy activa. Nunca me permito estar tirada en el sofá sin hacer algo productivo. Si paro, me siento culpable y pienso que no estoy a la altura de las expectativas. Me angustia. Pero estoy agotada y necesito aprender a descansar.» Cuando le pregunté quién marcaba las expectativas que quería cumplir, me respondió: «De todos y de nadie. De mi familia, de mis amigos y de mí misma. Pero no quiero que me importe tanto lo que esperen de mí. Sé que tengo un problema y no puedo seguir así. Debo aprender a aceptarme como soy, y a no preocuparme tanto por lo que los demás piensen y esperen de mí».

Vivir en un estado de aburrimiento nos obliga, tarde o temprano, a cuestionarnos a nosotros mismos y a tomar la decisión de si hacer algo al respecto o no. Son necesarias la motivación y la iniciativa para preguntarnos por qué nos sentimos tan aburridos, qué podemos hacer para cambiar ese sentimiento, qué opciones tenemos, y esforzarnos para provocar un cambio. En cualquier caso, conviene tomar una decisión que implique un comportamiento constructivo. Mientras que algunas personas eligen leer, socializarse o hacer deporte, otras permanecen quietas, apáticas. Su elección es *no hacer*, como dijo el psicólogo William James: «Cuando tienes que elegir y no eliges, esa es tu elección». Por último, otras rellenan el tiempo con cualquier actividad por el mero hecho de hacer algo, aunque esto sea perjudicial, como comer compulsivamente.

Comer por aburrimiento

Es probable que en alguna ocasión se haya encontrado frente a la nevera mirando hacia el infinito sin saber realmente qué tomar. Está aburrido y decide comer algo, pero no sabe qué. Pasan unos minutos apoyado en la puerta, mira de arriba abajo, pero no hay nada que le llame la atención. No quiere nada en especial, hasta que coge cualquier cosa al azar y la ingiere sin más. En ocasiones, cuando las personas se aburren, lo primero que hacen es ir a la cocina a buscar algo para comer, aunque no tengan hambre. «Cuando no sé qué hacer, me da por comer», dicen algunas de ellas. No saben por qué ni para qué comen. «Lo hago de forma automática», explican.

¿Por qué hacen esto? De acuerdo con algunos nutricionistas y endocrinos, a menudo se come por aburrimiento, ansiedad, sentimiento de vacío, soledad o tristeza. Y es que no siempre se come por hambre. A veces comer va más allá del hecho de cubrir necesidades fisiológicas, y se come para cambiar una emoción, llenar un vacío emocional o distraerse. Así pues, independientemente de la función que tiene la comida como necesidad básica para la supervivencia, algunas personas desarrollan un vínculo emocional con ella. Sienten que comer las ayuda a serenarse o a «quitarse las penas». «Siento que cuando como me relajo, pero la tranquilidad solo me dura un rato —me explicaba una mujer que acudió a mi consulta para tratar un problema de ansiedad—. Cuando estoy nerviosa, aburrida o decaída, lo primero que se me ocurre es ir a la nevera. Y aunque quizá no coma demasiado, después suelo sentirme culpable. Sobre todo porque el malestar que me llevó a comer no ha desaparecido.»

Hay personas a las que cuando están tristes o deprimidas les desaparece el apetito, mientras que a otras les ocurre todo lo contrario. Comer, en estos casos, es una manera de gestionar un sentimiento, sea para llenar un vacío emocional o como una forma de distraerse. No obstante, a pesar de que la comida sea para algunos un acompañante fiel y poco exigente, la realidad es que no siempre es el más acertado. Por esto es importante aprender a manejar adecuadamente la compulsión por comer. Realizar ejercicios de relajación o hacer algún tipo de deporte, salir a dar un paseo, escribir sobre ello, hablar con algún amigo sobre aquello que causa los sentimientos de malestar o hacer alguna actividad que nos distraiga son algunos de los métodos que pueden ser utilizados para controlar esta compulsión.

Nuestro cerebro es el órgano responsable de informarnos de cuándo necesitamos comer y lo hace a través del hambre; sin embargo, la comida no solo nos proporciona nutrición (vitaminas y minerales), sino que también afecta a todos nuestros sentidos (gusto, olfato, vista...) y despierta diferentes emociones (placer, disgusto, ansiedad...). Lo cierto es que la mayoría de las personas desarrollamos, en mayor o menor medida, una relación emocional con ella: a veces la deseamos y otras veces la despreciamos, en ocasiones la ignoramos y en otras se convierte en una obsesión. Por lo tanto, sea cual sea la relación emocional que uno tenga con la comida, es importante saber identificar los

sentimientos que nos llevan a consumirla: hambre, aburrimiento, tristeza, euforia o alegría.

El aburrimiento en la pareja

En las relaciones de pareja, es frecuente encontrar que uno o los dos miembros de la pareja se sientan un tanto aburridos después de convivir durante un cierto tiempo. Algunas personas alegan que la dinámica se vuelve rutinaria y que la relación se convierte en un mecanismo automático con inercia propia. Al desaparecer el efecto sorpresa, el día a día se vuelve predecible, haciendo que la relación sea monótona y aburrida. La desmotivación aniquila la imaginación y el instinto creativo y empobrece la vida afectiva y romántica. Como si todo se hubiera hecho o dicho, no es de extrañar que los silencios aumenten y se reduzcan las propuestas para hacer actividades juntos y las relaciones sexuales.

Así pues, el aburrimiento puede reducir no solo el interés por el otro, sino también las ganas de compartir. Esto, a menudo, transforma la relación en una convivencia en la que solo se comparten determinadas necesidades básicas. La monotonía puede llevar a que uno o los dos miembros de la pareja busquen la novedad y la sorpresa fuera de ella, bien volcándose en el trabajo o el ocio, bien probando nuevas relaciones afectivas. «Estoy aburrida —me decía una mujer madre de tres hijos y casada desde hacía veinticinco años—. Quiero a mi marido. Es un buen hombre, pero me aburre. Ya no hablamos de nada. No salimos. No vamos al teatro. Cada día es igual que el anterior. Siento que no nos ocurre nada interesante, por eso me dedico tanto a mi trabajo. Siento que estoy atrapada en una relación que no va para ningún lado. Le quiero, pero me aburre. Y sé que yo a él también le aburro. ¿Qué puedo hacer?», se lamentaba con dolor.

Cuando se ha llegado a este punto, es imprescindible que los dos miembros de la pareja pongan de su parte para evitar que el aburrimiento se enquiste y se convierta en un estado permanente. Hay que tener en cuenta que cuando cada uno disfruta de un dinamismo personal, las situaciones repetitivas no deben ser una fuente de problemas, sino de estabilidad y armonía. Para combatir el aburrimiento en la pareja es esencial cambiar determinadas dinámicas y rituales, introducir nuevas actividades y buscar tiempo para descubrir nuevas cualidades en el otro y en uno mismo.

El aburrimiento en el trabajo

«Mi trabajo es aburrido, monótono y no me aporta ningún sentimiento gratificante —me decía en una ocasión un hombre—. Me resulta desesperante sentirme así y me estoy deprimiendo.» Las tareas interminables y rutinarias, las demandas incompatibles o la sobrecarga de trabajo pueden llevar al aburrimiento. Lo mismo ocurre cuando el trabajador siente que, haga lo que haga, no es suficiente, que aunque se esfuerce no avanza. A menudo estos sentimientos pueden devenir en errores graves, en una disminución en la productividad o en un aumento del absentismo.

Muchos trabajadores se sienten estancados y viven con la permanente sensación de «estar perdiendo el tiempo». Todos los trabajos pueden resultar a veces frustrantes y aburridos, por lo que es importante identificar si se trata de un estado permanente o de una fase. La consultora Time Manager International, una de las mayores organizaciones de formación y consultoría en recursos humanos del mundo, con centros en más de cuarenta países, realizó un estudio en el que se entrevistó a cien mil trabajadores europeos (de los cuales mil eran españoles) con el objetivo de analizar su nivel de compromiso, responsabilidad, lealtad, iniciativa, productividad, competencia profesional, flexibilidad, relaciones humanas y apertura al cambio. Según los resultados de dicho estudio, ocho de cada diez trabajadores reconocen no implicarse en su trabajo, les falta motivación y se muestran indiferentes ante los éxitos y fracasos de la empresa, y cuatro de cada diez no se sienten orgullosos de formar parte de la plantilla de su organización.

Existen técnicas de motivación que facilitan la armonía entre el trabajador y el empresario. Factores como el crecimiento profesional o hacer compatible el trabajo con la vida familiar son solo algunos de los estímulos positivos que ayudan a que el trabajador no caiga en la desmotivación y el aburrimiento. Formar parte de la sintonía empresarial y compartir valores éticos es igualmente importante para todos los trabajadores de una organización, desde el puesto más alto hasta el más bajo de la jerarquía empresarial. No olvidemos que, al fin y al cabo, la empresa está formada por seres humanos con sus necesidades, ilusiones, miedos, deseos y ambiciones.

El hastío es un estado emocional de insatisfacción que no solo depende del tipo de actividad laboral que se lleva a cabo, sino también de la percepción que se tenga de ella y la sensación de satisfacción que se produzca al desarrollarla. Muchas personas se sienten aburridas, desanimadas y desmotivadas incluso antes de empezar su jornada laboral, sobre todo al principio de la semana. El sonido del despertador les produce sensaciones físicas y emocionales de intenso malestar, sienten que el estómago se les encoge y que no tienen fuerzas; padecen lo que se denomina el *síndrome del lunes por la mañana*. Este concepto fue descrito por el consultor Joep Schrijvers como la sensación de malestar, emocional (un tanto depresivo) y físico, que surge en algunas personas todos los lunes por la mañana. Para estas es un momento arduo y espinoso, que señala el comienzo de las tareas o deberes, como el trabajo o el estudio.

En una ocasión me enviaron un pequeño poema anónimo relacionado con el síndrome del lunes por la mañana que me pareció muy descriptivo:

Lunes por la mañana y llueve...,
no lo aguanto. Son las nueve.
Caras frías y tristes
nos cruzamos al pasar,
coches a millares
buscan un atasco...
Una cosa sé seguro:
llegaremos todos tarde.

El síndrome del lunes por la mañana es un sentimiento que los invade, de forma repentina, nada más despertarse. Se caracteriza por las sensaciones de ansiedad, miedo, angustia y malestar general que produce el pensar en la jornada laboral, en las tareas pendientes, en los jefes y compañeros, y en que hay que esperar a que pasen los días para que llegue de nuevo el fin de semana. Las personas que sufren este síndrome presentan cambios de humor y, a menudo, empiezan la semana mostrándose reservadas, calladas o aisladas, evitando el contacto con los demás.

El estado de aburrimiento permanente

Viktor Frankl, un psiquiatra vienés que estuvo preso en diversos campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, escribió *El hombre en busca de sentido*, una obra basada en su experiencia como prisionero. En su obra destaca cómo el ser humano, para sobrevivir, busca tener una motivación, incluso en las condiciones más extremas de sufrimiento y deshumanización. Resalta la importancia de las distracciones para evitar el aburrimiento, pues, por sencillas que sean, pueden ayudar a que uno sobreviva y mantenga la cordura.

A partir de la reflexión de Frankl sobre la importancia que tiene que las personas sean capaces de mantenerse activas, motivadas e interesadas en una actividad, y evitar encontrarse en un estado de aburrimiento que perdure demasiado, uno puede pensar que en el día a día, sin vivir situaciones tan extremas como las que él vivió, también necesitamos darle sentido a nuestra vida y protegernos de caer en un estado de apatía y aburrimiento duradero que nos pueda conducir a tener una sensación de vacío existencial.

La persona que se siente aburrida constantemente se frustra, se irrita, se entristece y se pone de mal humor con facilidad. Siente que todo le aburre, que nada cumple sus expectativas, y piensa que siempre le falta algo. Además, al confundir la realidad con la fantasía y crear conceptos irreales de sí misma, suele tener una mayor predisposición a sufrir insatisfacción permanente, lo que se denomina *bovarismo*. Estas personas se caracterizan por tener dificultades para disfrutar con las cosas pequeñas. No disfrutan con el presente.

Nadie tiene todo lo que quiere, ni todo lo que nos rodea nos resulta siempre interesante, pero cuando uno siente que todo le aburre y que vive en un estado permanente de insatisfacción, debe averiguar qué le ha llevado a sentirse así, y desde cuándo, para poder llevar a cabo las acciones necesarias que cambien esa sensación.

La generación ni-ni: jóvenes que ni estudian ni trabajan

Algunos estudios sociológicos españoles señalan que en la actualidad existe un grupo de jóvenes entre veintidós y treinta y cinco años que ni estudian ni trabajan, a pesar de estar en condiciones físicas y mentales saludables para ello. Es lo que se denomina *la generación ni-ni*. De acuerdo con los resultados de los estudios, estos jóvenes están capacitados para realizar un trabajo; sin embargo, por diversas razones, optan por dedicar su tiempo a otras actividades no productivas.

«No quiero buscar trabajo, me da pereza», me decía un joven de veinticinco años que ni estudiaba ni trabajaba. Vivía en casa de sus padres, pero no colaboraba ni ayudaba en las labores del hogar. Mientras sus padres trabajaban, él dormía hasta avanzada la

mañana, se dedicaba a ver la televisión y salía con su novia todas las noches. Un día, ante la actitud pasiva de David, sus padres decidieron dejar de mantenerle económicamente con el fin de que buscara un trabajo. A raíz de esto, los conflictos familiares aumentaron. «David va a terminar con nosotros —explicaba el padre con desesperación mientras David permanecía inmóvil en su silla—. No sé qué más podemos hacer para que este chico aprenda que para vivir hay que trabajar, que ha sido afortunado por que tanto su madre como yo hayamos podido darle todo lo que nosotros no tuvimos en nuestra juventud. Sin embargo, él no aprecia ni agradece nada. ¡Lo da todo por hecho! Siente que tiene derecho a llevar la vida que lleva sin aportar nada a cambio.» Ante las quejas de sus padres, David de vez en cuando levantaba la cabeza y los miraba de reojo. «Me da pereza trabajar ahora y me va a dar pereza trabajar después. Yo soy así. Y si me queréis echar de casa, hacedlo, me da igual, al fin y al cabo, no os necesito. Ya me buscaré la vida.»

Este joven tenía una gran falta de motivación en general, no solo para buscar trabajo, sino para llevar a cabo obligaciones básicas. También pude observar que durante la infancia y la adolescencia nunca se le habían dado responsabilidades y deberes, de manera que no había aprendido estos valores. Era un chico que no había recibido reforzamientos, ni positivos ni negativos. Es decir, no había aprendido a relacionar sus actos con las consecuencias derivadas de ellos. Durante toda su vida se le había consentido todo y no se le había exigido nada; no había aprendido a esforzarse, ni a trabajar por un objetivo ni a tener disciplina. Esto, evidentemente, había dado lugar a que desarrollara una actitud pasiva, perezosa, indiferente e irresponsable.

Para contrarrestarla, tendría que aprender a luchar contra la pereza, a sentirse responsable de sus actos y a comprender que los derechos y la libertad es algo que hay que conquistar. Por su parte, los padres también tenían una labor de aprendizaje que hacer, puesto que su falta de exigencia había contribuido a causar la actitud del hijo. El primer paso que di fue proponerles unas normas de conducta y responsabilidades (horarios y tareas que cumplir) para que cada uno de los miembros de la familia colaborase en el proceso de cambio.

Cómo combatir el aburrimiento: la distracción

Partiendo de la base de que la persona aburrída se encuentra en un estado de pereza, sin ganas de nada y sin fuerzas, a veces es esencial contar con el apoyo de alguien de confianza que tenga una actitud positiva. Que sepa estimular y distraer de la negatividad, y que se pueda comprometer a ayudar aportando ideas y optimismo.

Para cambiar de un estado pasivo a uno activo ante todo necesitamos utilizar nuestras habilidades ingeniosas. Romper con el círculo vicioso de la pasividad y establecer uno nuevo de actividad, dando los siguientes pasos: 1) crear un plan de acción; 2) comprometerse con el plan; 3) ejecutarlo. Encontrar nuevas formas de emplear el tiempo, sea con distracciones o con determinadas actividades estimulantes, nos puede ayudar a salir de un estado de malestar como el aburrimiento. El ser humano es un ser inteligente, creativo e ingenioso que ha elaborado infinitas técnicas para facilitar y hacer más entretenida su vida en general; por ello ha desarrollado juegos, inventos y actividades de ocio.

La capacidad de distracción y entretenimiento es fundamental. Cualquier actividad puede ser divertida, esté asociada al ocio o al trabajo, sea realizada en grupo o individualmente. Tenemos una tendencia natural a buscar distracciones que nos estimulen y nos relajen, y que nos aporten esparcimiento y diversión, pero hay que tener en cuenta que algunas pueden ser más perjudiciales que beneficiosas si se abusa de ellas; es el caso del alcohol, los juegos de azar, el ejercicio físico o la ingestión de alimentos.

En el caso de los medios de comunicación, además de ser transmisores de la información y la divulgación social, cultural, histórica, económica o científica, también proporcionan entretenimiento y distracción. Pueden ser un medio para aprender sobre algún aspecto de interés (idiomas, historia y ciencia) y tienen además una función de refugio y descanso para luchar contra el aburrimiento y la soledad.

«En mis tiempos, escuchar la radio era uno de los momentos más entretenidos y cuando se hacían reuniones familiares —me decía una mujer de noventa y dos años—. Entonces no había televisión, Internet ni teléfono. Nos comunicábamos cara a cara a diario con las personas del entorno, y con las que no estaban no podíamos comunicarnos habitualmente. Entonces comunicarse era más simple, por lo menos para mí. Pero ahora, con los avances de las nuevas tecnologías puedo hablar y ver a mis nietos a través de Internet, aunque viven en Argentina. Algo que era impensable en mi época —señalaba con cara de asombro—. Sin embargo, en la actualidad existen infinitas cosas y actividades para entretenerse. Hemos avanzado y creado un mundo que nunca me hubiera imaginado. Me siento afortunada por haber vivido lo que he vivido. Es maravilloso ver cómo el ser humano encuentra formas para combatir el aburrimiento y utilizar su inteligencia para crear lo que un día se pensó que era increíble, como Internet.»

--	--

Los cambios a veces duelen

«El dolor... es una necesidad de nuestra naturaleza, un elemento indispensable de nuestra perfección moral. Por eso no debemos mirarlo como a un enemigo, sino como a un amigo triste, que ha de acompañarnos en el camino de la vida.»

CONCEPCIÓN ARENAL, *Manual del visitador del pobre*

Las pérdidas y el dolor

Los cambios nos ofrecen la oportunidad de superarnos, crecer y aprender. Sin embargo, también representan el final de una etapa, y producen sentimientos de incomodidad, ansiedad e incluso dolor emocional. En el transcurso de la vida, antes o después nos vemos forzados a despedirnos de una etapa para dar la bienvenida a otra. Esta transición puede ocurrir de forma repentina o progresiva, voluntaria o involuntaria. Una nueva etapa se puede recibir con alegría e ilusión o con sentimientos de angustia y tristeza. Cuando hablamos de pasar de una etapa a otra, generalmente incluimos cambios de actitud o de forma de ver la vida. Pero los cambios provocados por las pérdidas, el duelo y las despedidas implican un profundo dolor emocional.

A lo largo de la vida creamos lazos de unión y vínculos con personas y cosas que dejan huella en nuestra memoria. Cuando nos abrimos al mundo exterior y dejamos fluir los sentimientos, nos exponemos, y esto supone aceptar las consecuencias de nuestros actos y decisiones y, a veces, sentir dolor. Por ejemplo, a menudo nos vemos obligados a despedirnos de situaciones reconfortantes, de estilos de vida agradables o de personas queridas para poder continuar nuestro camino, aunque nos duela decir adiós. Nos pueden surgir sentimientos de ansiedad y temor ante decisiones importantes, como construir una familia y dejar atrás la vida de solteros. Hay personas a las que, a partir del momento en el que empiezan a compartir su vida con una pareja o tienen hijos, les surge un sentimiento de nostalgia del pasado o experimentan una sensación de pérdida de libertad. El cambio de etapa les produce un cierto dolor. Sin embargo, en otras ocasiones el dolor emocional se produce por cambios relacionados con pérdidas de personas queridas o de sueños e ilusiones que habíamos creado. Como resultado, nos desestabilizamos. El psicólogo Robert Neimeyer lo describe claramente en su obra *Aprender de la pérdida*:

Para entender la experiencia de la pérdida, suele ser útil reconocer su omnipresencia en la vida humana. En cierto modo, perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, cosas que van desde las más concretas, como las personas, lugares u objetos, hasta las más inmateriales, pero no por ello menos significativas, como la juventud o los sueños e ideales que se desvanecen cuando nos enfrentamos a las duras «realidades» de la vida. Ni siquiera las transiciones más positivas están libres de la experiencia de la pérdida, ya que cada ascenso en nuestro trabajo comporta la aparición de cierta tensión con las amistades que habíamos establecido, el nacimiento de un hijo priva a sus padres de una serie de libertades que habían dado por supuestas... Y lo que es aún más revelador, aunque raramente nos paremos a pensarlo, la vida nos obliga a renunciar a todas las relaciones que apreciamos, ya sea a raíz de separaciones, cambios de domicilio o de las muertes de otras personas o de nosotros mismos.

Para superar saludablemente una pérdida necesitamos primero aceptarla y seguidamente adaptarnos a la nueva situación. Esto significa vencer los sentimientos de tristeza, añoranza, frustración, rabia o miedo. Aceptar la pérdida nos obliga a procesar el aturdimiento que produce, atravesar diferentes etapas hasta conseguir recuperarnos y reorganizarnos. No obstante, el proceso de superación de las pérdidas no sigue el mismo orden en todas las personas. De hecho, aunque algunas investigaciones apoyan la idea de

que existe una evolución casi universal en el duelo, no siempre es así. Por ejemplo, los psicólogos e investigadores María Dolores Avia y Carmelo Vázquez afirman en su obra *Optimismo inteligente*: «Aunque es verdad que la tristeza y el bajo estado de ánimo son características bastante comunes del duelo, no son ni universales ni tampoco necesariamente de una gravedad extrema para todas las personas».

Cada uno afronta el dolor a su manera, pero de lo que no cabe duda es de que el dolor por una pérdida importante puede ser devastador. La ausencia de un ser querido siempre deja un vacío muy doloroso que, a veces, es desgarrador e insoportable. Para algunas personas el dolor se convierte en un sufrimiento permanente, en un estado continuo de melancolía, hasta el punto de afectar seriamente a su equilibrio emocional; en los casos más extremos, pueden llegar incluso a considerar el suicidio como un último recurso para acallar el sufrimiento. Hablar y compartir el dolor con los demás ayuda a encontrar consuelo, pero también hay quien opta por superar su desgracia en solitario y en silencio. Aun así, se recomienda hablar ocasionalmente con alguna persona de confianza y positiva, ya que esto ayudará a procesar el dolor.

He trabajado con personas que han sufrido un dolor muy intenso, pero lo niegan —«no estoy triste por haberme separado..., o porque se ha muerto mi mejor amigo..., o por haber sido abandonado..., estoy triste por otra cosa..., no sé qué»—. A veces se comportan como si nunca hubieran sufrido la pérdida. Ocultan su dolor en lo más profundo de su ser, en una especie de caja de Pandora llena de rabia y de tristeza. Para controlarla le ponen cadenas y la entierran en una parte recóndita de su mente. Sin embargo, he podido observar como, por muy profunda que esté guardada la caja de dolor, emite señales de socorro y pide ser rescatada. A menudo, esta caja de sufrimiento busca su camino hacia el exterior forzando a sus víctimas a abrirla y enfrentarse a la pérdida para liberarse del dolor.

Si bien todos tenemos una gran capacidad para mantener las experiencias dolorosas fuera de la luz de la conciencia, y alejadas de nuestro día a día, algunas personas necesitan anesthesiarse con sustancias —como drogas o alcohol— para olvidar o enmascarar su sufrimiento, aunque lo nieguen. «No tiene nada que ver una cosa con la otra», dicen convencidos, pero lo que no asumen es que las utilizan para aliviar temporalmente su dolor. Otras reconocen consumir para olvidar: «Bebo para olvidar, para controlar mi ansiedad. Me ayuda a no pensar, me distrae», explican con resignación. Y si les pregunto qué necesitan olvidar, qué los atormenta tanto que necesiten consumir para no pensar, suelen responderme: «Quiero olvidar que mi madre me abandonó» o «que mi padre me pegaba hasta dejarme inconsciente..., necesito controlar mi odio hacia él, y por eso bebo todos los días», «beber y drogarme es la única forma de olvidar el pasado y tratar de pasarlo bien, si no, me pasaría el día llorando» o «mi pareja rompió conmigo y me siento demasiado deprimido y triste». Estas respuestas expresan un profundo dolor y sufrimiento. Puede que las drogas y el alcohol los ayuden a soportar el dolor durante un tiempo, pero antes o después los sentimientos salen a la superficie. En

estos casos es beneficiosa la intervención de alguien de confianza, o de un profesional, ya que muchas veces hablar y compartir el dolor es muy útil si se quiere dejar atrás el sufrimiento.

A continuación presentamos un cuadro ofrecido por Neimeyer en el que se indica cuándo conviene pedir ayuda para afrontar el dolor de una pérdida:

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?
<p>Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de «anormal», hay algunos síntomas que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pueda ayudarnos: psicólogos, médicos, guías espirituales, o cualquier profesional de la salud mental. Aunque cada persona debe tomar esta decisión libremente, debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo/pérdida si presenta alguno de los siguientes síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la pérdida/ muerte.• Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de «estar muerto» (o de poder reunirse con su ser querido).• Desesperación extrema, la sensación de que, por mucho que lo intente, nunca va a poder recuperar una vida que merezca la pena vivir.• Inquietud o depresión prolongada, la sensación de estar «atrapado» o «ralentizado» mantenida a lo largo de periodos de varios meses de duración.• Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que puedan representar una amenaza para su bienestar físico.• Ira incontrolada, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva a «planear la venganza» de su pérdida.• Dificultades continuadas de funcionamiento que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.• Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida. <p>Nota: Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica pasajera de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal que suelen estar presentes en la vida de cada individuo.</p>

NEIMEYER, R., *Aprender de la pérdida*, Paidós, p. 47, Barcelona, 2007.

Las despedidas

A veces recibimos las nuevas etapas con ilusión, y otras, con desgana y desinterés, prestando más o menos atención a los cambios, pero lo cierto es que nos pasamos la vida dando bienvenidas y despidiéndonos. Lo hacemos con todas las personas a las que vemos habitualmente, como familiares, amigos o conocidos. La mayoría de las personas expresan estas bienvenidas y despedidas automáticamente, porque no suelen generar sentimientos de dolor, miedo ni aprensión. Sin embargo, cuando las despedidas están relacionadas con rupturas de relaciones o circunstancias aún más definitivas, como la muerte, provocan una profunda tristeza y conmocionan. Por tanto, no sentimos el mismo dolor cuando nos despedimos de alguien que se marcha de vacaciones que cuando la despedida se debe a que la persona emigra a otro país o está enferma y va a fallecer. Sin duda, en este último caso, la despedida supone una ruptura definitiva, por lo que es normal que nos provoque los más intensos sentimientos de pérdida y tristeza.

Las despedidas duelen y conmueven. Y es que hay despedidas que marcan un punto final a una etapa de la vida (nacimiento de un hijo, muerte de un ser querido) o el final de una relación (divorcio o emigración), aunque el final no sea permanente. Decir adiós no siempre es fácil, aunque tampoco siempre es doloroso. En ocasiones, podemos encontrarnos con una despedida que nos produce sentimientos de alivio, serenidad e ilusión, y en otros casos puede producirnos un profundo dolor. «Cuando vi cómo mi marido se marchaba de casa para no volver, fue el momento en el que realmente sentí que el cambio de vida era real. De pronto sentí cómo me invadían numerosas imágenes sobre nuestra vida juntos y me sorprendió la cantidad de recuerdos que pasaron por mi mente. Sin embargo, esta vez, el adiós era para siempre. Se terminaba una etapa de mi vida y comenzaba otra. De pronto me sobrecogió una sensación de liberación, alivio e incertidumbre a la vez. No sabía qué me depararía el futuro, pero tenía ilusión por dejar atrás el dolor y el sufrimiento», me decía una mujer sobre su ruptura con su pareja. En otra ocasión, esta misma mujer me comentó cómo durante el entierro de su hermana, a quien estaba muy unida, se derrumbó en el momento en el que taparon el ataúd: «En el instante en el que vi y escuché cómo echaban la tierra para cubrir el ataúd, me estremecí al pensar que nunca más la volvería a ver. Me di cuenta de que en ese instante me estaba despidiendo de ella para siempre y que ella solo formaría parte de mi vida en mis recuerdos. Sentí que se me desgarraba el corazón. Fue la peor despedida de mi vida».

Sin embargo, hay despedidas que a pesar de ser voluntarias producen dolor y sufrimiento. Como por ejemplo ocurre en los casos de personas que han emigrado por necesidad a otro país y han dejado atrás a sus familias y amigos. «Cada vez que voy a mi país siento una gran alegría, disfruto y soy feliz; sin embargo, cuando me tengo que despedir de mis dos hijos, la familia y los amigos, siento que se me encoge el corazón de dolor —me explicaba sollozando una mujer colombiana que emigró a Europa en busca de nuevas oportunidades laborales para ayudar a su familia—. Cada despedida es peor y

puedo sentir cómo poco a poco me va socavando el ánimo. Estoy siempre triste y a pesar de que llamo por teléfono casi todos los días, siento que hablar con mi familia no me hace bien... Revivo la despedida a diario. Duele demasiado.» Esta mujer vivía en un estado de pérdida incesante. Sentía que vivir en el extranjero era el único modo de poder ayudar a su familia, pero al mismo tiempo se sentía profundamente infeliz. Vivir separada de sus hijos la atormentaba. Necesitaba buscar alternativas para poder estar con ellos. Después de muchos meses y gran esfuerzo consiguió encontrar un trabajo en su país y se reunió con su familia.

Cuenta Homero en la *Odisea* que Ulises, rey de Ítaca, se marchó para luchar en la guerra de Troya. Al finalizar la guerra emprendió la vuelta hacia su reino, pero por el camino él y sus hombres fueron encontrándose con duros retos, lo que retrasó su regreso diez años. El argumento de esta historia sirvió para describir el *síndrome de Ulises* o *el mal del emigrante*, que ilustra de forma dramática la nostalgia, la ansiedad y la tristeza que invade a tantos emigrantes. Como Ulises, el emigrante añora su país, su tierra de origen, y quiere volver a ella, pero por diferentes circunstancias le resulta muy difícil y en ocasiones imposible. La migración es natural y forma parte de la evolución del ser humano, es una forma de provocar un cambio de vida voluntariamente. Como ya hemos visto en capítulos anteriores, somos seres adaptativos y tenemos recursos para afrontar las dificultades que surgen ante los cambios, como es emigrar. Pero aunque sea una decisión para cambiar de vida, emigrar tiene un gran impacto psicológico, tanto en las personas que se marchan como en las que se quedan. De hecho, los efectos de la emigración pueden ser un factor de riesgo para la salud emocional, sobre todo cuando el medio que acoge a las personas es hostil. La mayoría de las personas emigrantes pasan por un proceso de pérdida y duelo al dejar atrás a sus seres queridos. Además, no solo se enfrentan al reto de tener que asimilar una nueva cultura, con distintas costumbres y valores, sino que, a menudo, deben aprender una nueva lengua, y en algunos casos, adaptarse a un clima y un paisaje diferentes, sin contar con los prejuicios raciales y sociales que pueden llegar a padecer. Como resultado, es frecuente que desarrollen el síndrome de Ulises, un sentimiento de malestar y estrés provocado por el desequilibrio entre los recursos personales de adaptación y las demandas del entorno. De acuerdo con los estudios sobre cómo ayudar a prevenir y detectar este mal, se debe abordar desde una perspectiva multidisciplinar, donde además de recibir apoyo psicológico es necesario asegurar la cobertura de unas necesidades básicas, como ropa y vivienda, la regularización legal, mantener la comunicación abierta con el país de origen y crear lazos con otras personas que estén en una situación similar.

La muerte

La vida tiene un principio, un desarrollo y un final. Todos los seres vivos mueren; esa es la verdad más absoluta de todas. Decía el filósofo Epicuro: «Nada es la muerte para nosotros, puesto que cuando nosotros estamos, la muerte no está, y cuando ella llega, no estamos ya nosotros».

La muerte es el cambio más drástico e inevitable que se produce a lo largo de una vida. Tenemos la posibilidad de morir bien, aunque esta idea es, para muchas personas, un concepto extraño e insólito, dado que en nuestra cultura, a menudo se relacionan los últimos momentos de la vida con el dolor, y la pérdida de la autonomía y la dignidad. No obstante, morir no tiene por qué ser una experiencia tormentosa. El dolor físico se puede aliviar y la compañía de las personas queridas puede reconfortar y transmitir serenidad. Morir bien es posible y ninguna persona debería morir con dolor y sola.

En el mundo clásico, la muerte se explicaba como el momento en el que el flujo de los fluidos corporales vitales —es decir, la sangre— finalizaba. Cuando los avances de la medicina hicieron posible mantener la vida de una persona de forma artificial, la comunidad médica adaptó el concepto de muerte, y concluyó que es «el cese de la vida; el cese de la existencia; una interrupción total de la circulación de la sangre y, por consiguiente, un cese de las funciones vitales, como la respiración, el pulso, etcétera». Existe un debate médico sobre si se puede considerar muerte cuando los órganos vitales siguen funcionando, pero el cerebro ha dejado de hacerlo, lo que se denomina *muerte cerebral*. La muerte cerebral es un tema controvertido. Según el país, la cultura, las leyes y la religión que se practique, hay lugares en los que se permite donar los órganos de un paciente que está en muerte cerebral. Sin embargo, esto genera polémica en el sector de la salud, pues muchos profesionales no tienen claro si esta conducta es ética. Incluso para los comités de ética es una decisión difícil.

Los avances de la tecnología médica han proporcionado muchos aspectos positivos a la salud pública, y es gracias a estos progresos que se puede mejorar la calidad de vida o incluso prolongarla artificialmente. Sin embargo, algunas personas piensan que tienen un papel importante en alargar la interminable agonía que producen algunas enfermedades incurables, al mantener a una persona viva sin tener en cuenta sus sentimientos, deseos o dignidad. Como dice el sociólogo Joseph Fletcher, «a veces mantener viva a una persona es un fetichismo cruel que niega la condición finita de la existencia humana a cambio de una aventura faustiana a costa de la persona que muere». Lo cierto es que en la actualidad se ha deshumanizado el proceso de la muerte, lo que ha propiciado un mayor temor hacia ella. Como resultado, existe un amplio debate no solo sobre cómo definir la muerte, sino también sobre las circunstancias apropiadas para prestar ayuda al moribundo y disminuir su dolor y sufrimiento.

La muerte es una etapa natural de la vida que debe respetarse y aceptarse. Existen numerosas obras literarias que tratan el concepto de la mortalidad y la importancia de

aceptarla como parte de la vida. Un ejemplo de ello es el cuento *El inmortal*, del escritor José Luis Borges, un relato de género fantástico en el que relata la vida de Marco Flaminio Rufo, un soldado romano que al bañarse en un río descrito como «el río secreto que purifica de la muerte» se convierte en un ser inmortal. El autor analiza a través de este personaje los efectos que provocaría la inmortalidad en las personas, y sostiene que alargar la vida sería «dilatarse su agonía y multiplicar el número de sus muertes». Según este relato, la inmortalidad es algo impuro, sucio e imperfecto. De hecho, cuando el protagonista descubre su estado de inmortalidad, considera que ha perdido su condición de ser humano. Para él, la inmortalidad es irracional y abominable, y piensa que si no se tiene nada que perder, no se puede apreciar ningún acto como valeroso, ya que no se puede considerar digno o valiente enfrentarse a un peligro. De forma que decide buscar el río para que le devuelva su mortalidad y así poder recobrar su dignidad y valentía. En este cuento, subyace el mensaje de que no es la eternidad lo que el ser humano debe buscar, sino el sentido de su existencia. Y que a pesar del temor que uno pueda tener a la muerte, forma parte de la naturaleza y del ciclo de la vida.

El miedo a la muerte

El ser humano tiene conciencia de su propia existencia. Algunas personas dicen no temer a la muerte, sino al momento previo; tienen miedo del posible dolor físico, la agonía o la dificultad para respirar. A otras les asusta el vacío que dejarán en las personas a las que quieren. «Sé que me estoy muriendo y que no me queda mucho tiempo, lo puedo sentir, como si mi propio cuerpo me hablara —me confesaba una paciente con una enfermedad terminal—. Tengo miedo, mucho miedo, pero quiero que ya llegue el momento de mi muerte porque no soporto los dolores. La morfina ya no me hace el mismo efecto, ayuda, pero no tanto. Tengo miedo a desaparecer para siempre, pero como no puedo luchar contra ello, necesito hacer algunas cosas para irme tranquila.» Cuando le pregunté qué cosas necesitaba hacer, me respondió: «Necesito decirles a mi marido y a mis hijos lo mucho que los quiero. Dejarle claro a mi marido que es un hombre maravilloso y que merece ser feliz. Quiero que se sienta libre para amar a otra persona, que mis hijos me recuerden, pero que no sientan que deben luchar por mi recuerdo. Quiero que se sientan en paz. No quiero morir hasta sentirme tranquila, y aún no lo estoy. Necesito terminar esta etapa bien, sosegada y con paz interior. Y para eso necesito transmitirle a mi familia todos estos sentimientos». Consiguió hacerlo antes de fallecer, se despidió y se sintió en paz.

El miedo a la muerte se establece a partir de la forma en la que somos conscientes de su significado. La mayoría vivimos intentando entenderla y controlarla. Algunos señalan que es una manera de manifestar el instinto de conservación, es decir, es un estímulo permanente para asegurar la vida y poder controlar las amenazas. Pero cabe

destacar que este miedo no está presente al cien por cien en todo momento, afortunadamente. Si fuera así, las personas no podrían funcionar con normalidad. No obstante, hay personas que viven, respecto a la muerte, en un estado de ansiedad y miedo constante, desarrollando serios trastornos mentales que afectan a su funcionalidad y equilibrio emocional. Por ejemplo, el *síndrome de Cotard*, también conocido como «el delirio de la negación», es un trastorno psiquiátrico grave; los que lo padecen creen y sienten que están muertos. Piensan rotundamente que su corazón ha dejado de latir, y es frecuente que tengan alucinaciones que les hacen afirmar que pueden oler la putrefacción. Muchos expertos asocian esta enfermedad a estados psicóticos relacionados con la hipocondría.

El tema de la muerte es delicado y nos conmueve. Para muchos no deja de ser un dilema y un gran misterio, para otros es un fenómeno natural que se acepta como parte de la vida. No obstante, tener un cierto respeto o miedo a la muerte es inevitable, y cuando conocemos a alguien que se encuentra afrontando la suya propia, nos afligimos y nos aturdimos. Acompañar a una persona durante el proceso de muerte es un reto. No solo requiere serenidad, sino también autocontrol. Con frecuencia, las personas que se dedican a acompañar a otras durante este proceso sostienen que al principio es una experiencia impactante, incluso dolorosa; sin embargo, la clave está en poder mitigar cualquier tipo de dolor o malestar físico del moribundo. Si el dolor se atenúa, tanto la persona como sus seres queridos superan este proceso con más tranquilidad. «Las semanas que pasamos en el hospital fueron durísimas. Una de las experiencias más dolorosas que he tenido —me decía una mujer que se pasó varias semanas haciéndole compañía a su padre en sus últimos momentos de vida—. Sin embargo, a pesar del sufrimiento, no me arrepiento. Es más, me alegro de haber podido estar con él durante sus últimos momentos. Sé que se sintió bien, cuidado y querido. Todos sus hijos estábamos junto a él. Creo que se fue en paz, y eso me consuela. Sé que superaré mi dolor antes que después, ya que tengo la conciencia muy tranquila.»

Ser diagnosticado de una enfermedad terminal es una de las situaciones más traumáticas para una persona. Procesar la información y aceptar que no hay cura para ello es devastador. A menudo provoca intensos sentimientos de ansiedad, miedo, angustia, indefensión y rabia, llevando a considerar incluso la posibilidad de quitarse la vida para terminar con el dolor y el sufrimiento. Sin embargo, la mayoría de las personas no consideran como una opción terminar con su vida y deciden vivir el proceso natural de su propia muerte, y esperan que se les proporcionen cuidados paliativos.

Los cuidados paliativos son fruto de un movimiento que comenzó en Inglaterra a principios de los años setenta. El objetivo es atender física, psicológica y espiritualmente a los enfermos terminales, así como a sus familias y allegados, durante el proceso de la muerte natural. Para estos casos, el control del dolor tiene un lugar prioritario. Curiosamente, en los últimos tiempos el dolor ha pasado de ser algo que debía ser soportado a ser inaceptable. En la actualidad, la mayoría de las personas considera

esencial proveer medios para prevenir y aminorar el dolor físico de una enfermedad terminal. Hoy día, en numerosos países, se están debatiendo los aspectos morales y éticos de la asistencia a una muerte digna, y aunque aún existe mucha controversia sobre este tema, de lo que no cabe duda es de que el juicio sobre el dolor y la muerte está cambiando poco a poco en nuestra sociedad.

El suicidio

La humanidad ha buscado siempre hallarle sentido a la vida. Sin embargo, algunas personas pueden llegar a sentirse dominadas por la desesperanza, el autodesprecio y el dolor, de manera que superan el instinto de conservación y optan por el suicidio. El sociólogo Émile Durkheim, pionero en los estudios sobre el suicidio, define este acto como toda muerte que resulta y es llevada a cabo por la propia víctima, siendo esta consciente del resultado de su acción: la muerte.

Según Durkheim, es preciso estudiar el suicidio como un fenómeno social y no como un caso independiente y aislado. De esta forma, se puede dividir en tres tipos:

1. El *suicidio egoísta*. La persona centra sus pensamientos y sentimientos en sí misma, y manifiesta carencia de apego a la vida y apatía hacia sí misma y los demás. A menudo son personas que no están integradas en la sociedad, son solitarias y aisladas. En los casos de las que tienen familia, este hecho no reduce el deseo de suicidarse y optan por quitarse la vida.
2. El *suicidio altruista*. La persona sacrifica su propia vida por salvar a otra o a un grupo.
3. El *suicidio anómico*. Se caracteriza por ser un suicidio por motivos externos que incluyen determinadas situaciones sociales o económicas. Esto puede ocurrir tanto en momentos de crisis como en épocas de gran prosperidad, cuando se producen grandes cambios sociales o desequilibrios económicos que dificultan la adaptación. La persona que decide suicidarse por estos motivos generalmente lo hace porque siente una gran decepción con el mundo, y sus ilusiones y aspiraciones se ven destruidas.

El suicidio siempre ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad, pero su significado varía en función de los principios y valores culturales de la sociedad en la que se produce. En algunas, como las occidentales, la muerte voluntaria es un acto inaceptable, pero en otras, como la japonesa, se percibía hasta hace no mucho tiempo como un acto honorable. En la actualidad, numerosos científicos del campo de la medicina y la psicología han estudiado en profundidad la etiología del suicidio y sus factores psicológicos, sociológicos y culturales, y han llegado a la conclusión de que no solo es un fenómeno con múltiples causas, sino que también es un problema de salud pública.

Según la Organización Mundial de la Salud, en el mundo se suicida aproximadamente un millón de personas al año. De acuerdo con los datos recogidos, el índice de suicidio aumenta con la edad, y son más habituales en hombres que en mujeres. Los estudios también señalan que la tasa más alta de suicidio se encuentra en Europa del Este, mientras que la más baja se da en América Latina. Algunos factores que

influyen en el suicidio son los antecedentes familiares, el abuso de alcohol y drogas, el maltrato en la infancia, los trastornos mentales y el aislamiento social. Los métodos utilizados para suicidarse son muy diversos, pero los más habituales son las armas de fuego y los medicamentos. Se trata de un serio problema de salud pública y es esencial adoptar medidas globales para concienciar a la población y prevenir este problema.

Muchas personas atribuyen el suicidio a los trastornos mentales, pero esto no es necesariamente cierto. El suicidio puede ser consecuencia de numerosos problemas (sociales, demográficos, ambientales, económicos, psicológicos e históricos) que se manifiestan tanto en el colectivo de una sociedad, como en las expresiones personales de cada uno de sus integrantes. Es cierto que algunos hombres y mujeres que padecen depresión adoptan conductas autodestructivas muy arriesgadas en las que ponen en juego su propia vida, pero estas conductas no siempre significan que quieran morir. A veces, es una forma de expresar sentimientos de dolor y desesperación o incluso de pedir ayuda.

En una ocasión llegó a mi consulta una joven modelo de diecisiete años que padecía depresión, anorexia nerviosa y un trastorno compulsivo que la llevaba a hacerse cortes en los brazos y las piernas con una cuchilla de afeitar. Decía que necesitaba sentir dolor, pero que no tenía intención de quitarse la vida. «Necesito cortarme —decía con voz temblorosa—. Quiero llorar y no puedo, es como si se me hubieran congelado las lágrimas. Me duele el alma, sufro, pero no puedo sacarlo, no me sale.» Había empezado a trabajar como modelo a los diez años. A los catorce ya aparecía en numerosas revistas de moda de los Estados Unidos y de Europa. Parecía que tenía una vida muy satisfactoria y exitosa. Sin embargo, no todo era glamur, dinero, viajes exóticos y éxito. Su vida era realmente muy inestable. Decía que con frecuencia pasaba días sin comer. Tenía que asegurarse de tener una talla pequeña, porque si engordaba, dejaría de conseguir trabajo. Esta joven modelo provenía de una familia humilde, y desde muy niña ella y sus hermanos colaboraban económicamente con los gastos familiares. Se esperaba que su trabajo como modelo le aportara no solo éxito y fama, sino sobre todo dinero. Sin embargo, con el tiempo empezó a encerrarse en sí misma y a aislarse. Cada vez comía menos, hablaba menos, salía menos y se reía menos. Según ella, nadie le preguntaba cómo se sentía. «Pasaba el tiempo y me convertí en un zombi. Parecía que a mis padres y a mis jefes les era indiferente que estuviera tan triste. Sentía que yo no les importaba y me preguntaba si realmente me querían a mí como persona o si querían que ganara dinero y fuera famosa. Llegó un momento en el que no sentía nada, ni por fuera ni por dentro. No podía dormir y no podía comer. Fue en ese momento cuando empecé a cortarme los brazos. Esto me aliviaba emocionalmente.» Una mañana, mientras se preparaba para ir al colegio, empezó a sentir una fuerte presión en el pecho y la llevaron al hospital. Allí le hicieron una evaluación física y psicológica. Detectaron que había tenido un ataque al corazón por falta de nutrición y exceso de estrés. El resultado fue devastador para ella y su familia. Sin embargo, a partir de este momento su vida cambió. Dejó de trabajar como modelo y tanto ella como su familia recibieron tratamiento

psicológico y terapia familiar.

Amenazar con el suicidio para controlar a los demás

Hay muchas razones por las que una persona decide quitarse la vida —enfermedad, venganza, vergüenza o depresión—, pero hay individuos que utilizan la amenaza de suicidio para manipular, hacer chantaje emocional, y controlar a otras personas, como puede ser a la familia o la pareja. «Como me dejes, me mato», dicen sin dudarlo. Sin embargo, llegado el momento, la gran mayoría no lleva a cabo este acto, y si lo intentan, generalmente no es con la intención de morir, sino para asustar y manipular al otro.

«En realidad no quería hacerme daño. Es que me enfurecí y quería darle una lección —me decía un joven de diecinueve años que después de tener una gran discusión con su novia se intentó cortar las venas—. En ese momento quería morirme delante de ella para que se sintiera culpable de por vida. Quería que viviera en un infierno para siempre por abandonarme», expresaba con rabia y dolor. Cuando le pedí que me explicara qué le llevaba a hacerse daño, y si era algo con lo que estaba dispuesto a vivir el resto de su vida, respondió: «Hay algo dentro de mí que me supera y que a veces me lleva a hacer cosas horribles, pero no quiero vivir así. Quiero sentirme más tranquilo, confiar en mí mismo y no volver a tener la necesidad de quitarme la vida al no poder tener o recibir de otra persona lo que quiero y necesito. Creo que el quid de la cuestión está en cómo vivo el sentimiento de abandono. Mis padres me abandonaron cuando tenía cinco años, y aunque era muy pequeño, recuerdo con mucha claridad el sentimiento que me produjo, un vacío insoportable. Sentí un miedo que aún puedo recordar como si fuera ayer. Un sentimiento que no le deseo a ningún niño». Durante varios meses analizamos su historia familiar y realizamos ejercicios para modificar determinadas conductas. Con el tiempo, aprendió no solo sobre sí mismo, sino, sobre todo, cómo gestionar los sentimientos negativos que le despertaba el miedo al abandono.

Aceptar una nueva realidad: el duelo

Pasar por un proceso de pérdida o duelo no es nada fácil. Cada persona se enfrenta a su pérdida en función de sus circunstancias y experiencias pasadas, así como de su personalidad, autoestima y su percepción del futuro. Tener la capacidad para procesar una pérdida y seguir adelante es esencial para poder vivir con una dosis razonable de sosiego y entusiasmo.

Sufrir pérdidas forma parte de la vida y todas las sociedades crean reglas de comportamiento para manifestar el dolor emocional que producen. Por ejemplo, hay culturas que consideran necesario que los familiares lleven luto y expresen abiertamente tristeza después de una muerte. Estas conductas, que en otro momento podrían considerarse fuera de lugar, adquieren un valor legítimo durante el duelo. Como señala Christophe Fauré en *Vivir el duelo: la pérdida de un ser querido*:

La persona que vive un duelo se encuentra no solo sometida al sufrimiento de su pérdida y la ola de emociones que la acompañan, lo que se ha dado en llamar «el trabajo del duelo», sino que debe, además, enfrentarse a la confusión que engendra el desconocimiento profundo del proceso en el que está inmersa. Se ve abocada a sufrir la presión de unos principios sociales en total contradicción con la dinámica psíquica que se pone en marcha de modo natural después del fallecimiento del ser querido.

El duelo es un proceso inevitable que ayuda a sostener y proteger el equilibrio emocional tras una pérdida grave. Sin embargo, no hay una regla generalizada de cómo y cuándo se debe procesar un duelo. Cada pérdida despierta sentimientos diferentes en función de las circunstancias y del afecto que se tenga hacia la persona que nos deja. La intensidad del duelo dependerá en gran parte del tipo de relación que se haya tenido con esa persona. Por ejemplo, un individuo emocionalmente dependiente sentirá mayor angustia y preocupación tras una pérdida que aquel que no lo sea. Recuerdo el caso de un hombre que acudió a mi consulta tras el fallecimiento de su mujer. «¿Qué va a ser de mi vida sin ella? —se preguntaba él—. Yo no sé hacer nada en la casa. Siempre lo hacía ella. Durante cuarenta años, ella se encargó de todo. No sé cocinar ni sé lo que debo comprar cuando voy al supermercado. Nunca me he dedicado a temas domésticos y ahora me encuentro a mis setenta años teniendo que ocuparme de estas cosas. No sé vivir sin mi mujer.»

Para superar el dolor del duelo necesitamos tiempo, y las palabras no siempre son suficientes para mitigarlo. Como indica Fauré: «Ningún libro del mundo, ninguna explicación, por adecuada y sabia que sea, bastará para atemperar la angustia y aliviar el sufrimiento. Cuando duele, duele, aunque se comprendan en sus más ínfimos detalles los mecanismos que generan el dolor». Evidentemente, para atravesar el duelo ayuda recibir apoyo de las personas del entorno, reflexionar sobre lo ocurrido, ser comprensivo con uno mismo y permitirse procesar el dolor para aceptar la pérdida, pero sobre todo hay que dejar pasar el *tiempo*, ya que este es el que más aporta al proceso de cicatrización.

Asimismo, debemos poner de nuestra parte para cerrar las heridas. Esto no implica negar el sufrimiento, pero sí esforzarnos para evitar permanecer estancados en un estado melancólico permanente. Durante la cicatrización, aceptar la pérdida ayuda a canalizar el sufrimiento de una manera coherente.

Asimismo, debemos poner de nuestra parte para cerrar las heridas. Esto no implica negar el sufrimiento, pero sí esforzarnos para evitar permanecer estancados en un estado melancólico permanente. Durante la cicatrización, aceptar la pérdida ayuda a canalizar el sufrimiento de una manera coherente.

Fauré:

Este «distanciamiento» de toda emoción ha de concebirse como un «aliado» que nos permite entrar a nuestro propio ritmo en el proceso de duelo. Aunque parezca desconcertante al principio, no hay que olvidar nunca que este mecanismo inconsciente es un poderoso medio para preservarnos de la violencia de un dolor demasiado intenso y que solo mermará cuando la persona se sienta capaz de hacerle frente en todos los estratos de su ser. Solo entonces podrá emprender verdaderamente su trabajo de duelo sin estar sumergida por completo en sus propias emociones.

Ante la pérdida hay personas que pasan por una etapa de introspección y búsqueda de sí mismas, mientras que otras reaccionan huyendo al «no pensamiento», evitan estar solas y se embarcan con frenesí en múltiples actividades. Para ellas el objetivo es terminar agotadas física y mentalmente, para no pensar. Tampoco faltan quienes adoptan una actitud de rechazo hacia todo aquello que conlleve sentir placer. Como si tuvieran la piel en carne viva, no pueden tolerar que los acaricien o les muestren un mínimo de afecto. Se mantienen distantes y alejados del cariño de otras personas. No obstante, por lo general, las personas en proceso de duelo aprecian las expresiones de cariño, agradecen la compañía y se benefician del apoyo y la comprensión de los demás.

Con frecuencia encontramos a individuos que después de perder a un ser querido se sienten incomprendidos. De hecho, se quejan de no tener el apoyo de su familia o de los amigos. Incluso se sienten criticados y abrumados por las continuas órdenes que reciben, como «tienes que seguir con tu vida», «supéralo, que es hora», «no comprendo que aún estés pensando en ello, ¿cuándo vas a hacer el esfuerzo por sentirte mejor?» o «hasta que no pongas de tu parte permanecerás así». Estos consejos, más que ayudar, suponen presiones agresivas y frías. «No me entienden —suelen comentar—, se han cansado de mí y de mi tristeza... Al final no tendré con quién hablar, nadie querrá estar conmigo.» Piensan que además de tener que luchar con su propio duelo tienen que luchar para que los demás entiendan por lo que están pasando. Se ven forzados a explicar que su sufrimiento no es voluntario.

A menudo, llega un momento en el que el dolor alcanza una «meseta»; es decir, no puede ir a más y la persona se da cuenta de que a pesar del dolor, sobrevive. Poco a poco comienza un proceso de reparación emocional y se abre un nuevo capítulo en su vida. Los días dejan de ser tan grises, y sin esperarlo, vuelve a sonreír.

El duelo no resuelto

El duelo es una respuesta natural frente a las pérdidas. Sin embargo, a veces este proceso se puede interrumpir, como un cortocircuito. El parón puede durar meses, o incluso años, y a veces, sin esperarlo, se reactiva. En este momento, ante la reactivación, uno se puede volver a encontrar con el dolor de frente y en el mismo sitio donde lo dejó tiempo atrás; en un estado intacto, como si el tiempo no hubiera pasado. En estos casos, el dolor nos invade inesperadamente por la puerta trasera, por el inconsciente, sin permiso ni compasión. Se planta en el salón de nuestra vida presente, sin anunciarse. Es frecuente que esta reactivación del duelo ocurra al detonar un recuerdo. «Un día, sin esperarlo, cuando mi mujer llevaba tres años enterrada, de pronto limpiando un armario me encontré con su traje de novia. En ese momento me sobrecogió un profundo sentimiento de tristeza y sentí, de nuevo, su muerte. Me derrumbé y lloré durante horas. Lloré lo que no pude llorar en su momento, ya que me había dedicado a trabajar para no pensar ni sentir. Sin embargo, tener su traje en mis manos me hizo revivir el día de nuestra boda y el día en el que murió. Pensé en el poco tiempo que pasamos casados y me invadieron sentimientos de rabia y de ira. Lamentablemente, no tuvimos la oportunidad ni de tener hijos, ya que falleció en un accidente de tráfico en la época en la que estábamos planificando tener una familia. Desde entonces siento que he vuelto al pasado y que el duelo no está resuelto», me contaba un hombre que había perdido a su esposa a los dos años de contraer matrimonio.

Ante el duelo necesitamos procesar los sentimientos y permitirnos sentir la pena. Trabajar el duelo no equivale a olvidar, sino a curar para integrar la experiencia en nuestra biografía. La persona querida a la que hemos perdido siempre formará parte de nosotros, y deberíamos situarla en nuestra historia. Uno puede asumir intelectualmente que hemos perdido a un ser querido; sin embargo, podemos tardar meses o años en superarlo emocionalmente. «Sé que mi hija ya no está conmigo, pero mi corazón no lo acepta. Es como si estuviera partida en dos —me contaba una mujer entre llantos—. Por un lado, mi mente sabe y es consciente de que murió, pero por otro, mi corazón me dice que no. No puedo aceptar su muerte. Hace seis años que falleció, pero para mí solo hace tres días. No he superado mi dolor ni un poquito. Es tan intenso y horrible como ese día en el hospital cuando me lo notificaron. Sé que no puedo seguir así, porque tengo una familia, más hijos y un marido al que debo atender, pero no puedo dejar de pensarlo. Temo olvidarla y no quiero. Pero tampoco puedo vivir en este infierno.»

Hay experiencias pasadas que se convierten en parásitos, se quedan dentro de nosotros, son temas sin resolver. Ignorar o minimizar la importancia de una pérdida es tapar y enquistar un hecho, así como convertir un dolor del presente en un dolor futuro. Por eso es básico procesar el sufrimiento de una forma adecuada para que la herida pueda cicatrizar correctamente y sigamos adelante con nuestra propia vida.

Soltar el dolor: la liberación emocional

Después de un tiempo de duelo, la mayoría de las personas llega a un punto en el que, de manera consciente o inconsciente, siente que necesita soltar su dolor, desprenderse del sufrimiento, por su propia salud mental o sencillamente porque han alcanzado su límite. Comprenden que les ha llegado el momento de cambiar, pasar a una etapa de recuperación y salir del sufrimiento. Deciden tomar un poco de distancia, poner en perspectiva lo sucedido e integrarlo en la propia biografía. «Llevo casi dos años llorando por la muerte de mi madre. He estado apenada durante todo este tiempo y ya no puedo más. Creo que ha llegado el momento de seguir con mi vida. Esto es lo que hay y no puedo cambiarlo. Debo aceptarlo. Además, tengo toda la vida por delante y no puedo permanecer con esta pena. No quiero y no estoy dispuesta. Así que ya quiero, necesito, pasar página. Ya he sufrido bastante, he sentido suficiente rabia y no puedo vivir en la rabia. Ahora me toca volver a sentirme feliz. Quiero sentirme viva», me explicaba una mujer que llegó a mi consulta después de vivir una experiencia muy dolorosa. Pero llegó un momento en el que sintió que el dolor la estaba destruyendo, y tomó la decisión de soltar su dolor.

Soltar el sufrimiento implica dejar de oponer resistencia. Significa desprendernos de la queja y desengancharnos de la rabia y el miedo. Soltar es liberarnos y dejar de esperar lo que no llega. Asimismo, es tomar la iniciativa de decir «basta, no puedo seguir así, tengo que seguir adelante». Soltar es la acción de pararnos y ponernos límites a nosotros mismos con el objetivo de comenzar de nuevo. Es darnos la oportunidad de recuperar el sentimiento de bienestar

La película *American Beauty* nos ofrece un buen ejemplo. Esta obra explora la belleza, el amor, las relaciones personales y la búsqueda de la libertad. El protagonista, Lester, un ejecutivo de publicidad de la ciudad de Chicago interpretado por el actor Kevin Spacey, dice en su lecho de muerte:

Supongo que podría estar bastante cabreado con lo que me pasó, pero cuesta seguir enfadado cuando hay tanta belleza en el mundo, a veces siento como si la contemplase toda a la vez y me abrumba, mi corazón se hincha como un globo que está a punto de estallar, pero recuerdo que debo relajarme y no aferrarme demasiado a ella y entonces fluye a través de mí como la lluvia y no siento otra cosa que gratitud por cada instante de mi estúpida e insignificante vida. No tienen ni idea de lo que les estoy hablando, seguro, pero no se preocupen..., algún día la tendrán.

Soltar amarras lleva tiempo, paciencia y ser cariñoso con uno mismo. Y es conveniente hacerlo con delicadeza, como si se dejara un barquito de papel en una corriente de agua. Para soltar el dolor necesitamos hacerlo con serenidad y con una disposición positiva. Una vez que lo consigamos, nos sorprenderemos con la sensación de bienestar que nos produce. El resultado es tranquilizador y a menudo nos ayuda a tomar una perspectiva distinta, más positiva.

Expresiones básicas del dolor: el grito y el llanto

Tanto el grito como el llanto son respuestas a estímulos internos o externos relacionados con las emociones. Las personas gritamos o lloramos por infinitos motivos, unas veces por dolor y rabia, otras, por alegría. De acuerdo con Sigmund Freud, el grito y el llanto son formas de descargar emociones como la tensión física o emocional; son un medio para expresar dolor, frustración o provocar un cambio de conducta en otros, así como para pedir socorro. No obstante, también tienen una función concreta en función de la etapa de desarrollo de la persona. Por ejemplo, en el momento del nacimiento, el niño llora y grita como medio para llenar los pulmones de aire. Durante los primeros años de vida, el grito y el llanto son un medio para reclamar la satisfacción de las necesidades de alimentación y afecto. Si bien los adultos también utilizan el grito y el llanto para expresar necesidades emocionales, o como los niños, para pedir ayuda y atención, en algunos casos también se utilizan como herramienta psicoterapéutica para superar situaciones traumáticas. Independientemente de las razones por las que una persona grite o llore, puede ser útil explorar esta conducta tan común y universal y preguntarnos qué son y para qué sirven los gritos y los llantos.

El grito

El grito se define como el acto de levantar la voz para expresar una emoción, ser escuchado o comunicar, en alto, una información determinada. A menudo lo utilizamos para llamar la atención, para animar a un equipo de deporte, para expresar alegría o dolor y para pedir ayuda. También gritamos cuando queremos que «algo» cambie, para expresar resistencia o una queja, o simplemente desahogarnos. En muchas ocasiones gritamos para ejercer autoridad y poder, así como para manipular y paralizar a otras personas.

El ruido ambiental se mide en decibelios (dB), unidad que debe su nombre al inventor del teléfono, Alexander Graham Bell, y que mide la intensidad de un sonido determinado. De acuerdo con los estudios acústicos, una conversación entre dos personas en un tono normal tiene entre cincuenta y setenta y cinco decibelios, mientras que un grito alcanza entre ochenta y ciento treinta decibelios, un aumento considerable.

Todos recurrimos a los gritos en algún momento de nuestra vida; unos más y otros menos. Hay personas que cuando se enfadan, vociferan y chillan descontroladamente. No saben o no se preocupan por controlar el tono de su voz. Quizá crecieron en un hogar donde los miembros de la familia se comunicaban a gritos, o vivieron en un entorno en el que eran ignorados continuamente; es posible que solo consiguieran ser escuchados si gritaban. Hay otras que gritan para expresar felicidad o un estado de euforia, como cuando su equipo preferido marca un punto. No olvidemos que gritar

palabras de ánimo, sobre todo al unísono con un grupo, favorece el sentimiento de conexión y unión con los demás.

Si bien el grito puede producir sentimientos positivos y de unidad, también hay quien utiliza el grito para demostrar e imponer poder o autoridad, o para provocar un cambio de comportamiento en otros. Por ejemplo, los padres y profesores a menudo recurren a ello. También están aquellos que utilizan el grito para expresar rabia o insultar durante un conflicto. A pesar de las distintas razones por las que se utiliza el grito, para muchos oídos no deja de ser un sonido desagradable y molesto, sobre todo cuando está cargado de energía negativa. En palabras de José Zorrilla en *Don Juan Tenorio*:

¡Cuán gritan esos malditos!
¡Pero mal rayo me parta
sí, en concluyendo la carta,
no pagan caros sus gritos!

El llanto

El llanto generalmente está presente desde el momento del nacimiento hasta que morimos. Llorar es normal, bueno y sano. Hay individuos que tienden a llorar con más facilidad que otros. De acuerdo con un estudio de la Sociedad Alemana de Oftalmología, las mujeres lloran entre treinta y sesenta y cinco veces al año, mientras que los hombres lloran entre seis y quince veces. Algunas personas se consideran a sí mismas de lágrima fácil, mientras que otras tienen una gran dificultad para derramar una sola lágrima. También las hay que dicen «no saber llorar» y se pueden pasar años sin hacerlo, ni siquiera ante una gran pérdida. No pocas veces nos encontramos en situaciones en las que nos vemos sacando un pañuelo para secar las lágrimas, propias o ajenas. En ocasiones lloramos en silencio y otras a lágrima viva, en abundancia y durante mucho tiempo. Hay personas que lloran gritando y otras sencillamente dejan caer las lágrimas por su rostro. Muchas sienten, cuando dejan de llorar, una sensación de desahogo y serenidad, e incluso somnolencia. ¿Cuántas veces lloramos y después nos entra sueño y nos quedamos dormidos? A menudo vemos a los niños entrar en un profundo sueño después de haber tenido un buen llanto. Hay personas que necesitan llorar en privado, mientras que otras se sienten más cómodas cuando lloran acompañadas. En algunas culturas se da el fenómeno de las *plañideras*, mujeres a quienes se les paga para que lloren en los entierros y funerales, acompañando a los familiares. En otras sociedades existe un gran prejuicio sobre el llanto y se pueden escuchar palabras del tipo «llorar es una vergüenza», «es un símbolo de debilidad» o «es una conducta propia de niños». Se considera un acto vergonzoso que debe evitarse, sobre todo cuando está relacionado con la tristeza.

De acuerdo con un estudio de William Frey, bioquímico de la Universidad de

Minnesota, las personas se sienten mejor después de llorar debido a que eliminan las hormonas que producen estrés, como la adrenalina. Cuando estamos estresados, sufrimos cambios fisiológicos: el ritmo cardíaco aumenta, transpiramos, nos sentimos ansiosos e inquietos... Al llorar, la respiración cambia, liberamos sustancias químicas y nos serenamos. Llorar se convierte en una válvula de escape en situaciones emocionales muy intensas. A veces no podemos contener las lágrimas y rompemos a llorar tanto por un sentimiento positivo como por uno negativo.

Así pues, llorar es necesario, tanto para los niños como para los adultos, independientemente del sexo y la edad. Cuando se contiene el llanto, las emociones no se liberan y provocan estrés y malestar. A menudo me encuentro con personas que lloran de rabia. Les frustra no conseguir lo que quieren, o se resisten a un cambio no deseado. Lloran con desconsuelo porque sienten una gran pérdida o porque se las ha tratado injustamente. En ese momento llorar es la única forma en la que pueden expresar sus sentimientos. No pueden soportar su ira y lloran. «No lloro de pena, sino de rabia —me decía una mujer después de haber sido despedida de su trabajo nada más volver de una baja maternal—. Me indigna la injusticia y siento que la rabia me come por dentro. Por eso lloro sin parar. Porque no me puedo creer que me haya ocurrido esto», comentaba con angustia.

También hay personas que utilizan el llanto para manipular a los demás. A veces llorar y «dar pena» es la única manera de recibir afecto. Algunas personas que tienen dificultad para ser asertivas y negarse a hacer algo no deseado responden con llanto. Otras se hacen las víctimas y lloran para que los demás se sientan culpables y nos les pongan límites, las obliguen a cambiar o las abandonen; controlan a los demás a través del chantaje emocional y las lágrimas. A veces el llanto no se puede controlar, pero no siempre es oportuno y efectivo. Por ejemplo, llorar en el trabajo produce más estrés que desahogo, así como llorar con la persona equivocada. Como le sucedía a una joven con la que trabajé en una ocasión: «Cada vez que mi jefe me llama la atención, me pongo a llorar —me decía—. Me pongo tensa y me recuerda a cuando era niña y mi padre me regañaba por hacer algo mal. Cuando esto pasaba, mi padre automáticamente me perdonaba y me abrazaba. Todo se resolvía de inmediato. Pero en el caso de mi jefe, siempre responde a mi llanto con irritación, como si le molestara. No lo puedo remediar, se me saltan las lágrimas automáticamente, pero tengo que aprender a controlarme, ya que temo que mi jefe me vea como una persona infantil y deje de respetarme». Encontrar el momento oportuno para llorar es importante. A veces es la única manera que tenemos de expresar nuestros sentimientos, ya que las palabras no siempre son suficientes. Llorar nos hace bien, es saludable y a menudo necesario.

--	--

Los cambios suceden en el tiempo

«Toda realidad del mundo pierde su ser auténtico en presencia de otra análoga. Lo grande solo es grande frente a lo pequeño. Frente a lo mayor, lo grande se hace pequeño y lo pequeño, grande en presencia de lo menor. Y como la serie de las magnitudes es infinita, de nada podemos decir con rigor que sea grande o pequeño, ni alto ni bajo, ni derecho ni siniestro, ni justo ni injusto, ni bello ni feo, ni digno ni indigno, ni fiel ni infiel. Nada es en sí y por sí. Todo anda fuera de sí. Todo es fugaz, transitorio, pasajero, evanescente.»

JOAQUIM XIRAU, *Amor y mundo y otros escritos*

El paso del tiempo: la fugacidad de la vida

La vida del ser humano se desarrolla en el tiempo. Con su paso todo cambia, nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras relaciones personales y nuestros pensamientos. Lo que sentimos en un determinado momento de nuestra vida, con el tiempo, puede ser completamente distinto. Por ejemplo, hay personas que de niños temían la oscuridad y con el tiempo lo pudieron superar. También están aquellas que durante la adolescencia sentían incertidumbre e inseguridad, y que con el tiempo se convirtieron en personas seguras. Con el paso del tiempo muchos miedos se superan y la mayoría de las heridas cicatriza. El tiempo es un fenómeno que influye en los procesos de cambio emocional. A menudo ayuda a que las personas se sobrepongan del sentimiento de dolor por una pérdida, la ansiedad o la incertidumbre; por lo que puede ser un buen aliado.

El tiempo influye en los pequeños y grandes acontecimientos de nuestra vida. Así, necesitamos medirlo con el objetivo de poder organizar nuestra vida, planificar desde los grandes proyectos (como comprar una casa) hasta las tareas cotidianas; las personas necesitan gestionar adecuadamente su tiempo para vivir de forma óptima. La noción que uno tiene del tiempo influye en la percepción que tiene sobre la evolución de sí mismo y el propio envejecimiento; en este sentido, el cumpleaños es el mayor indicador de su paso.

El tiempo como fenómeno relativo

A principios del siglo pasado, Albert Einstein publicó un artículo que cambió drásticamente nuestra visión del mundo y el concepto de tiempo. Según su teoría, el tiempo es relativo en función del espacio y desde el punto en el que es medido. Es decir, el concepto de tiempo puede variar según el grado de cercanía o lejanía de un objeto. Einstein explicó su teoría a partir de la denominada *paradoja de los gemelos*, en la que postuló que el tiempo se puede percibir de forma distinta según el estado de movimiento del punto de observación. Propuso un experimento ficticio con dos gemelos en el que el gemelo 1 hace un largo viaje en una nave espacial a la velocidad de la luz, mientras que el gemelo 2 permanece en la Tierra. Einstein planteó que en el momento en el que el gemelo 1 volviera a la Tierra, el gemelo 2 habría envejecido más rápido, dado que el tiempo en el espacio va más lento que en la Tierra; este concepto se conoce como la *dilatación del tiempo*. La conocida película de ciencia ficción *El planeta de los simios* se hace eco de este concepto. Cuenta la historia de un equipo de astronautas que había partido de la Tierra en 1973 y se estrella en un planeta desconocido. Según el calendario de a bordo ha pasado año y medio para los astronautas, pero más de dos mil en la Tierra. Pronto comprueban que el planeta está dominado por simios, y que hay humanos que son sojuzgados y considerados inferiores por los primeros. El horror surge con el descubrimiento de que el planeta al que han llegado es la Tierra. Esta hipótesis fantástica se basa en la teoría de la relatividad de Einstein. Los astronautas han vivido el tiempo en el espacio a una velocidad determinada, y han mantenido su vitalidad y juventud, mientras que el paso del tiempo en la Tierra ha transcurrido más rápidamente.

La teoría de Einstein nos permite asumir que tanto el tiempo como la percepción de los acontecimientos que nos suceden en la vida pueden relativizarse. Así, una misma experiencia puede ser analizada e integrada en nuestra memoria emocional de distintas maneras, y es posible experimentar distintos sentimientos sobre un mismo suceso en función del significado que uno le otorgue y de la actitud que uno tenga con respecto a ello. «Envejecer no era un problema para mí hasta ahora —me decía una mujer que acababa de cumplir ochenta años—. Nunca le he dado mayor importancia a cumplir años, no significaba demasiado para mí. Pero ahora de pronto siento miedo. Cumplir ochenta años me ha hecho pensar en todo lo que he vivido y en lo que me queda por vivir. Me asusta porque es probable que no me quede mucho más tiempo de vida y a partir de este pensamiento, de pronto, el concepto de la edad ha cambiado para mí. Ahora me importa cumplir años, cuando nunca había sido un hecho relevante. Mis hijos me dicen que tengo que cambiar de actitud, ser más positiva y vivir el presente. Y tienen razón. Es lo que he hecho siempre, pero ahora, en este momento no puedo verlo de otra manera, me siento así.»

La importancia de medir el tiempo

Medir el tiempo es una necesidad vital para las personas. A lo largo de los siglos, el hombre ha creado instrumentos para poder medirlo de la forma más exacta posible con el objetivo de optimizar su propia organización social. Por esto se creó el sistema universal de medidas, basado en las matemáticas y la física.

Durante miles de años el ser humano ha tenido la necesidad de encontrar métodos de medición para poder gestionar y controlar el tiempo, las distancias y los límites, así como para medir los fenómenos cíclicos relacionados con la recolección de las cosechas y la climatología. Esto le ha llevado a inventar instrumentos como el reloj y el calendario. El tiempo se puede medir en función de diferentes parámetros; para ello se utilizan términos como era, siglo, década, año, día y minuto, pero cada persona tiene una noción muy distinta sobre el tiempo y sobre el efecto que tiene en su vida. Esto condiciona su forma de ser, de sentir y de relacionarse con su entorno. Es probable que un agricultor tenga un concepto de tiempo diferente al de una persona que trabaja en el mercado financiero. En este caso, la noción de lo que se puede hacer en un minuto de trabajo es diferente para ambos. El tiempo tiene un impacto emocional en las personas, unas lo viven con serenidad y otras, con ansiedad e incertidumbre. Algunas no prestan mayor atención al tiempo pasado, mientras que otras son muy conscientes de ello. Unas tienen miedo a envejecer y se entristecen cuando cumplen años, como le ocurrió a la mujer del caso anterior, mientras que otras lo celebran con alegría e ilusión.

Los cumpleaños

Uno de los momentos más significativos asociados al paso del tiempo y a los cambios personales es el cumpleaños. Celebrar el cumpleaños es una de las tradiciones sociales más practicadas. Los faraones del antiguo Egipto lo celebraban organizando grandes fiestas populares; los griegos de la Antigüedad, reuniéndose con aquellos que habían nacido en el mismo día, y los emperadores romanos ofrecían entretenimiento a los ciudadanos con circos y combates de gladiadores. Celebrar el día del nacimiento tenía en su origen motivos astrológicos y religiosos, y el objetivo era dar suerte y proteger a las personas de los demonios.

El cumpleaños es una fecha que puede tener un significado distinto para cada persona y puede producir sentimientos diferentes. Cumplir años puede ser recibido con alegría, tristeza o indiferencia. Algunas personas disfrutan celebrándolo, ya que significa pasar a una nueva etapa y enriquecerse a través de la experiencia. En estos casos, el cumpleaños es un rito en el que no solo se evalúan experiencias del pasado, sino que se planifican objetivos para el futuro. Desde este punto de vista, cumplir años tiene ventajas. Por el contrario, hay individuos que se entristecen o se angustian cuando

cumplen años porque ese momento representa la vejez o el acercamiento a la muerte, es decir, la pérdida de juventud y el deterioro de la salud. También hay personas que no le dan significado al día de su nacimiento, lo viven como cualquier otro, sin que tenga mayor relevancia. «Lo cierto es que cumplir años me es completamente indiferente —me decía un hombre al que visitaba una vez a la semana para leerle el periódico y hacerle compañía—. No sé por qué se le da tanta importancia, ya que lo importante en la vida es lo que uno hace todos los días. Quizá habría que celebrar todos los días al despertarnos, es decir, felicitarnos por el “cumplimiento”.»

Algunas personas tienen la impresión de que a medida que se hacen mayores el tiempo transcurre más rápidamente. «Siento que los días pasan cada vez más rápido y que los años son cada vez más cortos», dicen a menudo. La percepción del tiempo es subjetiva, juzgamos el tiempo según el recuerdo y la intensidad de las experiencias vividas. Es decir, como la velocidad subjetiva del tiempo se genera en la memoria, cuantas más actividades y sensaciones nuevas tengamos a lo largo del día, más recuerdos construiremos, provocando la sensación de que los días se expanden. Por el contrario, la monotonía y la rutina producen en uno la sensación de que los días son más cortos. Por lo tanto, se recomienda llenar los días de experiencias y emociones nuevas para poder influir en la velocidad subjetiva del tiempo.

En definitiva, uno de los objetivos vitales del ser humano es vivir lo mejor que se pueda durante el mayor tiempo posible; aprovechar el tiempo al máximo es el lema de muchos. Sin embargo, no todo el mundo tiene la determinación de aprovechar su tiempo de la mejor manera posible. Algunos dejan que pase sin más, o sencillamente lo pasan esperando a que las cosas sucedan por sí solas. «Algunos se pasan la vida matando el tiempo sin darse cuenta de que es el propio paso del tiempo lo que al final acaba matándolos, más por carencia que por años», dice un proverbio chino. Cada persona utiliza el tiempo a su manera y a su gusto. Unos lo viven con serenidad y otros con ansiedad, algunos lo viven con intensidad e ilusión y otros desde la pasividad y la apatía. Preguntarnos qué significa para nosotros cumplir años nos da la oportunidad de descubrir cómo manejamos nuestro propio paso del tiempo y de valorar los cambios que vivimos.

Nuestras expectativas sobre el futuro

A menudo, cuando las personas hablan entre ellas, hacen comentarios sobre su pasado, su presente y el futuro. Hacen previsiones constantes sobre su destino, sobre ese futuro incierto. Por lo tanto, aprender a gestionar los sentimientos que produce no saber lo que nos deparará el mañana nos ayuda a dominar, hasta cierto punto, nuestras expectativas de futuro. A veces nuestras expectativas sobre el futuro, o las de los demás, no se cumplen y nos frustramos. Pero hay personas a las que, cuando no cumplen las expectativas, tanto las propias como las de otros, las invade una profunda sensación de malestar e inseguridad, y se cuestionan a sí mismas hasta atormentarse. «Qué van a pensar de mí..., qué imagen habré dado..., tenía que haberme esforzado más. Será culpa mía si ahora soy rechazada..., me lo merezco... Tendría que haberlo hecho de otra forma. Si hubiera puesto más de mi parte...» No pocas personas se flagelan a sí mismas al sentir que han decepcionado a otros. Sin embargo, no siempre es así. Muchas personas pueden lamentar, hasta cierto punto, que los demás se decepcionen al no cubrir las expectativas, pero se sienten satisfechas y seguras de sí mismas a pesar de la decepción, como en el siguiente caso. «Cuando tenía veinte años pensaba que en este momento de mi vida, a mis treinta y ocho años, habría encontrado pareja, me habría casado y tenido hijos —me contaba una mujer—. Imaginaba que mi vida iba a ser diferente. Entonces, no solo tenía mis propias expectativas, también estaban las de las personas a las que tengo alrededor, como mi familia o mis amigos. En la actualidad, a menudo me preguntan por qué no tengo pareja, y no pocas veces me preguntan si he hecho algo mal. Pero no siento que *yo* tenga un problema. Sencillamente, siento que, para mí, tener pareja no ha sido una prioridad. En mi opinión, tengo una vida social satisfactoria y positiva, y un trabajo que me gusta mucho, por lo que no siento que necesite estar en una relación de pareja estable para ser feliz.» Esta mujer, a pesar de no haber cumplido determinadas expectativas ajenas, se sentía satisfecha con su vida en general. No obstante, decía que en ocasiones los comentarios de las personas de su entorno, aquellas que cuestionaban su forma de vida, le producían sentimientos de malestar. «Estoy contenta con mi vida en este momento y creo que eso es lo importante. Pero a veces, los comentarios de mis padres y hermanos me irritan. Siento que me ponen presión y quieren cambiarme, lo cual me decepciona. Aun así, creo que no debería centrarme tanto en las expectativas de los demás. Nadie va a vivir mi vida por mí.» «Una conclusión muy acertada», respondí.

Cada uno desarrollamos a lo largo de la vida expectativas de nosotros mismos y de los demás. Estas expectativas se manifiestan en demandas, que se pueden recibir abierta y directamente («Espero que apruebes el curso de este año») o de manera sutil, a través de una mirada o un gesto, o con un mensaje indirecto que deja caer una amenaza enmascarada («Lo mejor sería que aprobaras el curso de este año, por lo que pueda pasar...»). Hay personas que viven cada día en un estado constante de demandas, tanto

externas (de otras personas), como internas (de uno mismo). Estas exigencias pueden ir dirigidas hacia un comportamiento específico, un pensamiento, una imagen o un sentimiento, y generalmente son frases que empiezan con palabras como «debería... hacer/pensar/sentir/decir/actuar...».

No pocas veces este tipo de demandas provoca un estado de estrés y ansiedad en el individuo al fomentar la creación de una idea de sí mismo irreal («yo debería ser una persona... inteligente/attractiva/exitosa...»). Como resultado, cuando no se cumplen dichas expectativas y exigencias, se decepcionan a sí mismos, y esto afecta a su estado de ánimo hasta el punto de desarrollar trastornos de ansiedad y estrés. La psicóloga Karen Horney denominó este tipo de demandas *la tiranía de los deberías* y señaló el peligro de vivir bajo estos mensajes tiránicos que no solo destruyen la autoestima, sino que pueden conducir a un trastorno depresivo. Por lo tanto, para evitar caer en un estado de decepción constante se sugiere establecer objetivos coherentes y realistas, así como metas alcanzables. De esta forma se evita experimentar, de manera recurrente, el sentimiento de fracaso. Un mensaje del tipo «A pesar de no conseguir mi objetivo, no soy un desastre» ayuda a neutralizar el discurso negativo y tiránico. Remplazar y sustituir ideas negativas por otras más neutrales evita que distorsionemos la realidad.

La gestión del tiempo en la vida cotidiana

La forma en la que gestionamos el tiempo en nuestro día a día tiene un enorme impacto, tanto en la manera en la que nos adaptamos a los cambios como en nuestro estado de ánimo, niveles de estrés y en las relaciones interpersonales. Cada uno lo hace de forma diferente en función de las prioridades y la capacidad de planificación. Algunas personas han aprendido a organizarse y a planificar sus actividades óptimamente, mientras que otras tienen dificultades para ello. El tiempo, una vez pasado, es irrecuperable, así que aprender a aprovecharlo y a administrarlo es una necesidad fundamental. La utilización adecuada del tiempo, una vez identificados los objetivos y prioridades, junto con las capacidades y recursos, afectará tanto a los logros y éxitos como al rendimiento. De igual modo, la forma en la que se administra el tiempo no solo afecta a la estabilidad emocional, sino que también transmite un mensaje sobre los valores de una persona con respecto a sí mismo y sus relaciones personales y profesionales.

La capacidad para gestionar el tiempo se puede evaluar desde diversos ámbitos; no obstante, la puntualidad y la demora son dos de los indicadores más útiles.

La puntualidad

Hay personas que, cuando se citan con otras, se preocupan y hacen el esfuerzo por estar a tiempo, porque generalmente consideran la puntualidad como un valor esencial que transmite respeto hacia los demás, responsabilidad, compromiso y una buena capacidad organizativa. Son personas que tienden a planificar sus actividades de acuerdo con los horarios previstos y suelen cumplir con ellos. Por otro lado, hay individuos que no le dan demasiada importancia a este valor y se otorgan a sí mismos la libertad de llegar tarde.

En ocasiones, la falta de puntualidad puede ser el resultado de una actitud informal; se da prioridad a las propias necesidades y conveniencia, sin considerar el tiempo de los demás. Hay personas que tienden a llegar tarde a una cita porque se distraen con facilidad, o tienen un manejo del tiempo inadecuado. Unas pueden sentirse culpables y se disculpan con sinceridad, mientras que otras no lo consideran necesario; es un hábito. En una ocasión, hablando con un hombre que solía llegar tarde a sus citas, me explicó: «Me compensa disculparme cada vez que llego tarde e ir a mi ritmo. Nunca soy puntual y eso es lo que hay. No voy a cambiar». Estas personas se sienten tranquilas respecto a cómo gestionan su tiempo, incluso cuando otras responden con cierta hostilidad a su actitud despreocupada.

Partiendo de la idea de que el tiempo es un recurso esencial que una vez que pasa es irrecuperable, la forma en la que lo administramos puede influir, de manera relevante, en la trayectoria y el éxito profesional, pues, en el mundo laboral, una mala gestión del tiempo puede tener consecuencias negativas dado que no solo puede perjudicar las

relaciones profesionales y la imagen de uno, sino también la productividad. «Me acusan de llegar tarde siempre, pero no es del todo cierto, ya que desde mi punto de vista, llegar diez o quince minutos tarde no es *realmente* llegar tarde —me decía una mujer—. Mis jefes me han dicho que esta actitud está poniendo en peligro mi trabajo, y si continúo llegando tarde, me despedirán.» Muchas personas se encuentran en situaciones similares a esta mujer y aunque reciben una llamada de atención de sus jefes por sus continuos retrasos, hacen poco por modificarlos, arriesgándose a ser despedidas.

La demora en el trabajo

La capacidad para planificar el tiempo es un valor indispensable en el ámbito laboral, dado que repercute, sobre todo, en la productividad y la armonía de una organización. Los empresarios hablan con frecuencia del problema de la demora de los trabajadores y el efecto que esto tiene en la dinámica de una empresa.

Rosemary Haefner, consejera de CareerBuilder.com, señala en su estudio «Las mejores excusas para llegar tarde» que aproximadamente un 15 % de los trabajadores admite llegar tarde por lo menos un día a la semana. De acuerdo con los resultados, las razones principales de la demora son congestión de tráfico (32 %), sueño (17 %) y tener que preparar a los hijos para ir a la guardería/colegio (7 %). También aducían como causas el malestar físico o haber olvidado algo en casa. Haefner señala que aproximadamente el 27 % de los directores de recursos humanos son escépticos a las excusas por llegar tarde, aunque destaca que el 43 % de estos no suele tener en consideración dichos retrasos siempre que el empleado lleve a cabo un buen trabajo y cumpla con los plazos. A pesar de esto, Haefner recomienda evitar los retrasos habituales, dado que pueden perjudicar no solo las perspectivas profesionales —sobre todo a la hora de hacer revisiones o considerar ascensos—, sino también las relaciones con los compañeros y los jefes.

Sugerencias básicas para gestionar el tiempo

Algunas personas sienten que tienen un cierto derecho sobre el tiempo de los demás. Su actitud es indiferente o saboteadora. Pero en ocasiones, la mala gestión del tiempo no es intencionada, es decir, llegan tarde sin pretenderlo realmente.

Para organizar y optimizar el tiempo se sugiere:

1. Aceptar que el día tiene veinticuatro horas. Uno tiene que distribuir las actividades personales y profesionales en ese periodo de tiempo.
2. Identificar aquellas cosas, actividades o personas con las que se tiene

- dificultad para programar el tiempo adecuadamente.
3. Crear un orden de prioridades de actividades y el tiempo que cada una necesita.
 4. Aprender a delegar en caso de que sea conveniente.
 5. Establecer algunas rutinas.
 6. Aprender a fijar límites temporales para las actividades realizadas.
 7. Evitar perder el tiempo esperando; utilizar la espera para llevar a cabo una actividad productiva.

En conclusión, si uno tiene dificultades para gestionar el tiempo adecuadamente, puede aprender ciertas estrategias, como las mencionadas, para administrarlo mejor y evitar el estrés.

--	--

La adaptación saludable a los cambios

«Dos ratoncitos cayeron en un cubo de nata; el primer ratón enseguida se rindió y se ahogó, el segundo ratón decidió pelear. Se esforzó tanto que finalmente transformó la nata en mantequilla y consiguió escapar. Caballeros, desde este momento yo soy ese segundo ratón.»

FRANK ABAGNALE Jr., interpretado por Leonardo DiCaprio, en *Atrápame si puedes*

Las dos caras de la moneda

Desde su origen el ser humano ha buscado maneras de ser feliz y de sacarle el mejor partido a la vida. Pero esta labor exige esfuerzo, constancia y perseverancia, además de conocimiento sobre uno mismo, una cierta dosis de entusiasmo y flexibilidad. Como hemos visto a lo largo de este libro, lo que puede resultar doloroso, insoportable y traumático para uno puede ser irritante, aunque tolerable, para otro. De igual modo, en función de la etapa de la vida, la edad o las circunstancias, los cambios pueden afectar de distinta manera.

Las personas siempre se han enfrentado a retos muy complejos y difíciles de abordar, lo que las ha llevado a desarrollar, con el tiempo, habilidades y conocimientos que las han ayudado a sobrevivir y afrontar los cambios. A medida que evolucionamos y avanzamos tecnológicamente, se crean nuevos mecanismos de defensa para proteger a nuestra especie. Por ejemplo, cada vez invertimos más recursos económicos en el campo de la salud para encontrar la cura de enfermedades. Y también somos más conscientes de la importancia de poner más atención en cuidar el medio ambiente. Del mismo modo, dedicamos más medios para ayudar a los más necesitados, y se promueven valores como la generosidad, la honradez o la perseverancia. Sin embargo, con los cambios y el desarrollo también se emplea una gran cantidad de recursos en crear armas mortales, se estimula el consumismo y se fomenta el individualismo. A partir de estos hechos, uno puede pensar que el ser humano tiene dos caras, como una moneda: por un lado, se encuentra su instinto generoso, altruista y creativo, y por el otro, la parte oscura, egoísta y perversa. Lo cierto es que vivimos en un mundo lleno de contradicciones, por lo tanto, no es de extrañar que nos sintamos confusos y abrumados.

Algunos creen que en la actualidad estamos pasando por una crisis de valores y de sentido de la vida; que estamos en un proceso de cambio. Sostienen que existe más preocupación por «tener» que por «ser». Piensan que vivimos en una sociedad de la inmediatez y, como consecuencia, muchos hombres y mujeres viven buscando sensaciones de gratificación inmediata y tienen un deseo desmedido de dinero o poder. Lo cierto es que, independientemente de la edad y el sexo, es frecuente encontrar a personas que se dejan llevar por la codicia o por la necesidad de consumir de forma exagerada. Como señalan John Elkington y Pamela Hartigan en su obra *El poder de la locura*, «el modelo económico actual confunde ideas y valores asociados a “calidad de vida” con “nivel de consumo”, y este valor está siendo adoptado en todo el mundo». Por lo tanto, necesitamos prestar más atención y responsabilizarnos del efecto que están teniendo determinados mensajes en la población, sobre todo en las generaciones más jóvenes, que son nuestro futuro.

Tener confianza y coraje

Para afrontar cualquier cambio necesitamos, principalmente, tener confianza y creer en la posibilidad de que podemos cambiar. Si no confiamos, la probabilidad de tener éxito disminuye. Como dijo Henry Ford: «Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón».

La confianza en uno mismo moldea la percepción que uno tiene del mundo, e influye en la capacidad para regir el propio destino. No obstante, para hacer frente a los cambios y los avatares de la vida, también hace falta tener coraje y ser valiente; estar dispuesto a dar el paso y arriesgarse, aunque esto signifique salir perdiendo.

Soportar la frustración, la incertidumbre y el sufrimiento con entereza es una cualidad básica y necesaria, pero no siempre fácil. Como dijo Helen Keller: «El mundo está lleno de sufrimiento, pero rebosa de personas que lo han vencido y en su lucha descubrieron algo valioso». Las personas que afrontan los cambios y las dificultades con confianza y seguridad generalmente tienen la capacidad de responsabilizarse de sus actos y reconocer sus errores.

En una ocasión leí: «No hace falta ser un gran héroe para ser valiente; las personas ordinarias también pueden hacer cosas extraordinarias». Tener valor no quiere decir que el miedo esté ausente y que uno piense que no va a fracasar, sino que se tiene la capacidad de actuar y probar; y, en el caso de que se fracase, se superará la caída. Las personas con valor y coraje dominan su miedo «proactivamente», ponen esfuerzo y empeño en el intento de conseguir su objetivo, mientras que las que no lo saben vencer se paralizan y, a menudo, no hacen siquiera el intento por temor a fracasar o por encontrar el reto demasiado difícil. Como dijo el filósofo Séneca: «No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas».

Una psicología de la felicidad: querer es poder

La perspectiva de futuro depende, en gran parte, de nuestra capacidad para desarrollar habilidades y nuestra capacidad de adaptación. Sin embargo, como se ha señalado anteriormente, las personas podemos influir en los cambios de nuestro entorno y si nos lo proponemos, también podemos transformar aspectos de nosotros mismos. Así como al hacer ejercicio físico fortalecemos el cuerpo, al entrenar la mente, la voluntad y las emociones podemos variar la dirección de nuestros pensamientos y convertirlos en constructivos, sólidos y positivos. Podemos intentar ser lo que queremos ser.

Cuando hablamos sobre el cambio, a menudo nos referimos a dos elementos principales. Por un lado, al concepto de *ser* y por el otro, a la noción de *hacer*. En cuanto al *ser*, buscamos superar conflictos internos, inseguridades y transformar las emociones negativas en positivas. Para ser lo que queremos ser debemos tener un objetivo claro. Y con respecto a la noción de *hacer*, buscamos crecer y cambiar a través de conductas constructivas y beneficiosas. *Hacer* es ponernos en acción. Utilizar la creatividad y tener un comportamiento determinado. Por ejemplo, para *ser* un buen jefe, este debe llevar a cabo (*hacer*) conductas adecuadas de liderazgo y gestión de proyectos y personas.

Pero ¿cómo cambiamos? Para algunos es un proceso lineal, una evolución que comienza en un punto A, pasa por B, hasta llegar a C. Pero para otros es un proceso mucho más complejo, una combinación de factores y estímulos externos e internos que afectan a las personas provocando un determinado sentimiento o necesidad de cambio. Según la filosofía budista, el proceso de cambio empieza con lo fácil y lo sencillo; todo cambia y es cambiante. Y puede que tenga razón. Quizá el cambio tiene un principio sencillo; sin embargo, los efectos emocionales que provoca complican el propio cambio. Por ejemplo, uno puede descubrir que ya no está enamorado de su pareja y quiere separarse. Pero este hecho puede producir sentimientos muy complejos, como culpa, rechazo o ansiedad, lo que convierte la posibilidad de cambio en algo difícil y complicado.

Estudiar los efectos y las consecuencias de los cambios nos sitúa ante la propia fragilidad. A menudo nos enfrentamos a sucesos estresantes, a enfermedades o a rechazos sentimentales que nos entristecen. No obstante, la mayoría de los cambios y factores estresantes nos afectan de forma temporal y distinta. Gracias a la gran capacidad para adaptarnos a las situaciones más inesperadas, podemos recuperarnos del malestar o del sentimiento de desazón más extremo. Por ejemplo, uno de los aspectos que más ayudan a soportar el dolor o afrontar el miedo es, en ocasiones, mantener los hábitos y costumbres positivos y saludables, siempre que sea posible, ya que los pequeños placeres igualmente protegen de la ansiedad. En otras palabras, continuar con las relaciones interpersonales, hablar, aprender algo nuevo o llevar a cabo actividades sencillas y cotidianas ayudan a conservar un cierto orden y a experimentar un sentimiento de control

sobre la propia vida. Además, aportan certidumbre y distracción ante las contrariedades y mantienen la mente activa. Diversificar las parcelas de la felicidad nos protege de los cambios negativos.

El cerebro tiene una gran plasticidad, lo que favorece nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios. Desde el momento en el que nacemos hasta que llegamos a la edad adulta, el tamaño del cerebro se cuadruplica. Mientras que los genes dirigen el proceso de desarrollo del cerebro, los estímulos del entorno favorecen y contribuyen a la formación de los circuitos del cerebro y del sistema nervioso. No obstante, en un proceso de adaptación al cambio positivo también influyen las actitudes y la personalidad, además de las experiencias vividas. Como se ha podido ver a lo largo de este escrito, las relaciones personales afectan a la forma en la que uno se percibe a sí mismo y el mundo que le rodea. Por esta razón, las emociones como el amor o el odio influirán drásticamente en el comportamiento y en la percepción de sentirse aceptados o rechazados, sosegados o intranquilos, felices o infelices. Sentir paz y armonía interior transmite serenidad y entereza al exterior. Por lo tanto, la forma en la que uno dirige su atención, creatividad e interés influirá considerablemente en el estado mental y emocional.

Adaptarse a los cambios no es una labor fácil, pero sí puede ser un proceso divertido y una oportunidad para descubrir nuevas estrategias; una forma de aprender. Para ello es importante ser flexible y paciente, es decir, permitirnos procesar la información a nuestro ritmo. Ante una nueva situación necesitamos darnos tiempo, coger fuerzas y tomar impulso para poder afrontar y canalizar la incertidumbre. Necesitamos tener una actitud positiva y pensar «sí puedo..., lo voy a intentar..., me voy a dar la oportunidad para probar algo distinto...». Independientemente de que los cambios puedan ser positivos o negativos, para poder afrontarlos necesitamos mentalizarnos e identificar claramente los recursos y habilidades que poseemos, para después planificar una estrategia.

Las personas tienen, en general, los recursos internos necesarios para influir en los procesos de cambio; sin embargo, estas habilidades también necesitan ser puestas en práctica. El escritor Lewis Carroll plasmó este concepto en su obra *Alicia a través del espejo* con el siguiente diálogo entre Alicia y la reina:

Eso sí que no lo puedo creer —exclamó Alicia.

—¿No puedes? —preguntó la reina con cierta conmiseración—. A ver, inténtalo de nuevo, aspira hondo y cierra los ojos.

Alicia se rio.

—No tiene sentido que lo intente. Uno no puede creer en cosas imposibles.

—Por lo visto, no has practicado mucho —dijo la reina.

En definitiva, las nuevas situaciones requieren de nosotros modificar actitudes y comportamientos; pero es indispensable tener un papel activo y participativo durante el proceso. A veces necesitamos ayuda para afrontar un cambio determinado, mientras que

otras podemos hacerlo solos. Algunos cambios requieren pocos esfuerzos y otros necesitan una gran inversión de energía personal, tiempo y reflexión. No obstante, todas las personas tenemos la capacidad de adaptarnos a ellos. Esta habilidad forma parte de la naturaleza biológica del ser humano y sus cimientos se apoyan sobre todo en la flexibilidad. Las personas somos como las plantas, que nacen, crecen y cambian con el tiempo adaptándose al entorno. Por lo tanto, podemos sobreponernos al sufrimiento más debilitante, a las circunstancias más dolorosas y a las inseguridades más extremas. Nuestra capacidad de superación y adaptación es colosal, y unida a una dosis de esperanza y optimismo puede, como una ostra, convertir algo como un grano de arena en una perla preciosa. En palabras de Helen Keller: «La vida o es una aventura llena de desafíos o no es nada. Dar la cara a los cambios y actuar como espíritus libres ante el destino es una fuerza invencible».

AGRADECIMIENTOS

Este libro no hubiera sido posible sin el apoyo, la confianza y la generosidad de mis padres, amigos, profesores, compañeros y lectores, que han compartido conmigo sus conocimientos, sugerencias y experiencias vitales.

En especial quiero dar las gracias a mi gran amiga y confidente Ruth Gavilán, una persona clave en la creación de este escrito, tanto por la idea como por la ayuda prestada a lo largo de su redacción. Fue en un encuentro con ella durante la primavera de 2010 donde se sembraron las primeras semillas de este proyecto. Aquella conversación despertó en mí el deseo y la motivación para escribir sobre los nuevos comienzos, la forma de afrontar las dificultades y los efectos emocionales que tienen los cambios. Asimismo, le agradezco profundamente el tiempo, la energía y el gran esfuerzo que ha dedicado a corregir cada párrafo de cada capítulo de este libro, siempre con interés, cariño y generosidad.

Finalmente, mi más sincero agradecimiento a mi editora, Ana Lafuente, de la editorial Temas de Hoy, por su impulso, ánimos y confianza, y a Marisa Bernabé por el interés, el tiempo y la precisión que empleó durante el proceso de edición de este escrito.

BIBLIOGRAFÍA

- ABELLÁN, J. L., «El donjuanismo femenino», en *El País*, 20 de febrero de 2001.
- AINSWORTH, M. *et al.*, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, Erlbaum, Hillsdale, 1978.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR)*, Masson, Barcelona, 2000.
- AMORÓS, A., OFICINA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL (BIZ) Y TIPPELT, R., *Gestión del cambio y la innovación: un reto de las organizaciones modernas*, ed. InWent Capacity Building International, Múnich, 2005.
- ANDERSON, B. F., *The Three Secrets of Wise Decision Making*, Single Reef Press, Portland, 2002.
- ANDRÉ, C. Y LELORD, F., *La fuerza de las emociones*, Kairós, Barcelona, 2002.
- ANOLLI, L., *El optimismo. Aumenta la energía y mejora la calidad de vida*, Alienta, Barcelona, 2007.
- ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, Centro de Estudios Constitucionales, Madrid, 1985.
- AVIA, M. D. Y VÁZQUEZ, C., *Optimismo inteligente*, Alianza Editorial, Madrid, 2009.
- BANDURA, A., *Principles of Behavior Modification*, Holt, Rinehart & Winston, Nueva York, 1982.
- BECKER, E., *La negación de la muerte*, Kairós, Barcelona, 2003.
- BLACK, H. C., *Black's Dictionary of Law. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data*, The Lawbook Exchange, Ltd., Nueva Jersey, 1995.
- BOSCH, M., *La danza de las emociones*, EDAF, Madrid, 2009.
- BOWLBY, J., *Attachment and Loss (vol. 1). Attachment*, Basic Books, Nueva York, 1969.
- BROBERG, A. G., *A review of interventions in the parent-child relationship informed by attachment theory*, Acta. Paediatric Suppl. Sep.; 89 (434): pp. 37-42, 2000.
- CARDO, E., SEVERA, M. Y LLOBERA, J., «Estimación de la prevalencia del trastorno por déficit de atención e hiperactividad en población normal de la isla de Mallorca», en *Revista de Neurología*, 44 (1), pp. 10-14, 2007.
- CARLEN, A., KASANZEW, A. Y LÓPEZ, A., «Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja», en *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 12, n.º 3, 2009.

- CARRATO, E. Y MARTÍNEZ AMORÓS, R., «Síndrome de Diógenes: a propósito de un caso», en *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, n.º 107, pp. 489-495, 2010.
- CASSIDY, J., «The Nature of the Child's Ties», en J. Cassidy y P. Shaver (eds.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*, Guilford Press, Nueva York, 1999.
- CASTILLADEL PINO, C., *El odio*, Tusquets, Barcelona, 2002.
- COELHO, P., *El demonio y la señorita Prym*, Planeta, Barcelona, 2000.
- COLL, C. et al., *Psicología de la instrucción: la enseñanza y el aprendizaje en la educación secundaria*. Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació, Universitat de Barcelona, Horsori (3.ª edición), Barcelona, 2003.
- CORTE, L. de la et al., «Siete principios psicosociales para explicar el terrorismo», en *Psicothema*, vol. 19, n.º 3, p. 369, 2007.
- DEWEY, J., *Human Nature and Conduct: An Introduction to Social Psychology*, Cosimo Inc, Nueva York, 2007.
- *Reconstruction in Philosophy*, Cosimo Inc., Nueva York, 2008.
- DURKHEIM, E., *El suicidio*, Akal, Madrid, 2008.
- ECHEBURÚA, E. Y FERNÁNDEZ-MONTALVO, J., *Los celos en la pareja: una emoción destructiva. Un enfoque clínico*, Ariel, Barcelona, 2002.
- ELKINGTON, J. Y HARTIGAN, P., *El poder de la locura*, Deusto, Barcelona, 2008.
- ESCOLANO, P., «La falta de compromiso: un problema global en las economías desarrolladas», en *Capital Humano*, n.º 218, pp. 54, 2008.
- FAURÉ, C., *Vivir el duelo: la pérdida de un ser querido*, Kairós, Barcelona, 2004.
- FLORIDA, R., *La clase creativa. La transformación de la cultura del trabajo y el ocio en el siglo xxi*, Paidós, Barcelona, 2010.
- FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 2010.
- FREY, W. H. Y LANGSETH, M., «Do Animals Shed Emotional Tears?», en *Crying: the Mystery of Tears*, Winston Press, pp. 135-139, Minneapolis, 1986.
- GARCÍA-CABRERA, A. M., ÁLAMO-VERA, F. R. Y GARCÍA-BARBA, F., «Antecedentes de la resistencia al cambio: factores individuales y contextuales», en *Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa*, CEDE-12, pp. 1-16, 2011.
- GARCÍA, P., GÓMEZ, L. Y CANTO, J. M., «Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres y características del rival», en *Psicothema*, vol. 13, n.º 4, pp. 611-616, 2001.
- GLUCKSMANN, A., *El discurso del odio*, Taurus, Madrid, 2005.
- GÓMEZ R. et al., «A multitrait-multisource confirmatory factor analytic approach to the construct validity of ADHD», en *Psychol. Assess*, 15, pp. 3-16, 2003.
- GÓMEZ, E. M., MUÑOZ, M. M. Y SANTELICES, M. P., «Efectividad de las intervenciones en apego con infancia vulnerada y en riesgo social», en *Terapia Psicológica*, vol. 26,

- n.º 2, pp. 241-251, 2008.
- GOODE, E., «In Weird Math of Choices, 6 Choices Can Beat 600», en *The New York Times*, 2001, recuperado el 16 de mayo de 2005.
- HIRIGOYEN, M.-F., *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2001.
- HUGHES, D., «An attachment-based treatment of maltreated children and young», en *Attachment and Human Development*, 6 (3), pp. 263-278, 2004.
- JERICÓ, P., *No miedo: en la empresa y en la vida*, Alienta, Barcelona, 2009.
- JUNG, C. G., *Recuerdos, sueños y pensamientos*, Seix Barral, pp. 476-477, Barcelona, 1960.
- KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis*, Kairós, Barcelona, 2006.
- *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona, 2009.
- KELLER, H., *The Story of my Life*, Cosimo Classics, Nueva York, 2009.
- KOLB D. A., *Experiential Learning. Experience as a Source of Learning and Development*, Prentice Hall, Londres, 1984.
- KÜBLER-ROSS, E., *Sobre la muerte y los moribundos*, Grijalbo, Barcelona, 1975.
- *Vivir hasta despedirnos*, Luciérnaga, Barcelona, 1991.
- LA FONTAINE, J. de, *Fábulas completas*, Edicomunicación, Barcelona, 1999.
- LANGER, E. J., *La creatividad consciente: De cómo reinventarse mediante la práctica del arte*, Barcelona, 2006.
- MANZANEDO, M., *Las pasiones según santo Tomás*, ed. San Esteban, Salamanca, 2004.
- MARINA, J. A. Y LÓPEZ PENAS, M., *Diccionario de los sentimientos*, Anagrama, Barcelona, 1999.
- MILLON, T., *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*, Elsevier, Barcelona, 2006.
- MONTANDON, A., *El beso: ¿qué se esconde tras ese gesto cotidiano?*, Siruela, Madrid, 2007.
- MORENO, S., RODRÍGUEZ-RUIZ, S. Y FERNÁNDEZ-SANTAELLA, M. C., *¿Qué es el ansia por la comida?*, Pirámide, Madrid, 2009.
- MOSKOWITZ, H. Y WRIGHT, G. P. (1982), *Operations Research Techniques for Management*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, México.
- MUCHNIK, S. et al., «Bostezo y epilepsia del lóbulo temporal», en *Medicina* 63, n.º 2, pp. 137-139, 2003.
- NEIMEYER, R., *Aprender de la pérdida*, Paidós, Barcelona, 2007.
- OREG, S., «Resistance to change: developing an individual difference measure», en *Journal of Applied Psychology*, 88, pp. 680-693, 2003.
- «Personality, context and resistance to organizational change», en *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, pp. 73-101, 2006.

- ORTIZ, L., *Don Juan, el deseo y las mujeres*, Fundación José Manuel Lara, Sevilla, 2007.
- OVIDIO, *El arte de amar. Los amores. Los remedios contra el amor. Los productos de belleza para el rostro de la mujer*, Ediciones Ibéricas, Madrid, 1965.
- PIDERIT, S. K., «Rethinking resistance and recognizing ambivalence: a multidimensional view of attitudes toward an organizational change», en *Academy of Management Review*, 10, pp. 783-794, 2000.
- PROVINE, R., «El bostezo», en *Mente y cerebro*, 18, pp. 17-25, 2006.
- PUENTE, F. de la, «Educar los deseos», en *Revista Padres y maestros*, n.º 301 (junio), 2006.
- QUINTANAR, F., *Comportamiento suicida. Perfil psicológico y posibilidades de tratamiento*, Editorial Pax México, México, 2007.
- RATTNER, J., *Psicología y psicopatología de la vida amorosa: una introducción a la psicología profunda de la sexualidad y el amor en sus manifestaciones sanas y enfermas*, Siglo XXI, México, 2002.
- REMOR, E., AMORÓS, M. Y CARBOLES, J. A., «El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico», en *Anales de psicología*, vol. 22, n.º 1 (junio), pp. 37-44, 2006.
- RESCHER, N., *La suerte*, Andrés Bello, Barcelona, 1997.
- RINCÓN, J., «La definición del amor: una aproximación desde la teoría del conocimiento de Spinoza», en *Éndoxa: Series Filosóficas*, n.º 7, UNED, pp. 135-144, Madrid, 1996.
- ROJAS-MARCOS, L., *La fuerza del optimismo*, Aguilar, Madrid, 2005.
- *Hablar y aprender*, Aguilar, Madrid, 2007.
- *Convivir*, Aguilar, Madrid, 2008.
- *El sentimiento de culpa*, Aguilar, Madrid, 2009.
- *Superar la adversidad*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
- *Eres tu memoria*, Espasa Calpe, Madrid, 2011.
- ROSS, J. J., «Neurological findings after prolonged sleep deprivation», en *Neurol*, 12, pp. 399-403, 1965.
- RUCKER, D. Y GALINSKY, A., «Desire to acquire: powerlessness and compensatory consumption», en *Journal of Consumer Research*, vol. 35, 2008.
- RYDELL, R., MCCONNELL, A. Y BRINGLE, R., «Jealousy and commitment: Perceived threat and the effect of relationship alternatives», en *Personal Relationships*, 11, pp. 451-468, 2004.
- SALERNO, A. Y BROCK, L., *The Change Cycle: How People Can Survive and Thrive in Organizational Change*, Berrett-Koehler, San Francisco, 2008.
- SCHELINKMAN, M. Y WERNECK, D., «Desactivar los celos en las relaciones de pareja: un enfoque de múltiples dimensiones», en *Family Process*, vol. 49, n.º 4, 2010.

- SCHRIJVERS, J., *Lunes por la mañana. Acaba con el sufrimiento*, LID Editorial Empresarial, Madrid, 2005.
- SELIGMAN, M., *Learned Optimism*, Knopf, Nueva York, 1991.
- SÉNECA, *De la cólera*, Alianza, Madrid, 2006.
- SENTIS, V., *De Esalen a Poona. Osho y el camino de la psicología humanista-transpersonal*, Comunicaciones Noreste Ltda, Santiago de Chile, 2004.
- SERRANO MARTÍNEZ, G. Y CARREÑO FERNÁNDEZ, M., «La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico», en *Psicothema*, vol. 5, suplemento, pp. 151-167, 1993.
- SINGER, P., *Repensar la vida y la muerte: el derrumbe de nuestra ética tradicional*, Paidós, Barcelona, 1994.
- SOLÍS, A. de, «Las amazonas», en *Sales cómicas, agudezas y rasgos de imaginación de autores españoles y extranjeros*, Imprenta de Cabrerizo, p. 95, Palencia, 1831.
- SORIANO, E., *El donjuanismo femenino*, Península, Madrid, 2000.
- SOSA CORREA, M., *Escala autoinformada de inteligencia emocional* (tesis doctoral), Universidad Complutense, Madrid, 2008.
- SOWELL, T., *The Quest for Cosmic Justice*, The Free Press, Nueva York, 1999.
- *A Conflict of Visions: Ideological Origins of Political Struggles*, Basic Books, Nueva York, 2007.
- *Intellectuals and Society*, Basic Books, Nueva York, 2009.
- STAMATEAS, B., *Autoboicot*, Zenith, Barcelona, 2011.
- STERNBERG, R. J., «A triangular theory of love», en *Psychological Review*, 93, 2, pp. 119-136, 1986.
- *El triángulo del amor: intimidación, pasión y compromiso*, Paidós, México, 1988.
- TIME MANAGER INTERNATIONAL, «Ocho de cada diez empleados no están involucrados en su trabajo», en *Forum Calidad, Sector Consumo*, n.º 151, 2004.
- URRA, J., «Adolescencia y violencia. Tópicos y realidades», en *Revista de Estudios de juventud*, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales e Injuve, Madrid, 2003.
- *Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida*, Planeta, Barcelona, 2010.
- VALLS, A., *Negocie, disfrute y gane. Desarrolla tu habilidad para negociar en todas las situaciones*, Amat, Barcelona, 2008.
- VEYNE, P., *El Imperio grecorromano*, Akal, Madrid, 2009.
- WADELL, P., *La primacía del amor. Una introducción a la ética de Tomás de Aquino*, Pelicano, Madrid, 2002.
- WALUSINSKI, O., «Neurofisiología del bostezar y estirarse: su ontogenia y filogenia», en *Electroneurobiología*, vol. 14 (4), pp. 175-202, 2006.
- WHITE, G. L. Y MULLEN, P. E., *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies*, Guilford Press, Nueva York, 1989.
- XIRAU, J., *Amor y mundo. Y otros escritos*, Península, Barcelona, 1983.

- SCHRIJVERS, J., *Lunes por la mañana. Acaba con el sufrimiento*, LID Editorial Empresarial, Madrid, 2005.
- SELIGMAN, M., *Learned Optimism*, Knopf, Nueva York, 1991.
- SÉNECA, *De la cólera*, Alianza, Madrid, 2006.
- SENTIS, V., *De Esalen a Poona. Osho y el camino de la psicología humanista-transpersonal*, Comunicaciones Noreste Ltda, Santiago de Chile, 2004.
- SERRANO MARTÍNEZ, G. Y CARREÑO FERNÁNDEZ, M., «La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico», en *Psicothema*, vol. 5, suplemento, pp. 151-167, 1993.
- SINGER, P., *Repensar la vida y la muerte: el derrumbe de nuestra ética tradicional*, Paidós, Barcelona, 1994.
- SOLÍS, A. de, «Las amazonas», en *Sales cómicas, agudezas y rasgos de imaginación de autores españoles y extranjeros*, Imprenta de Cabrerizo, p. 95, Palencia, 1831.
- SORIANO, E., *El donjuanismo femenino*, Península, Madrid, 2000.
- SOSA CORREA, M., *Escala autoinformada de inteligencia emocional* (tesis doctoral), Universidad Complutense, Madrid, 2008.
- SOWELL, T., *The Quest for Cosmic Justice*, The Free Press, Nueva York, 1999.
- *A Conflict of Visions: Ideological Origins of Political Struggles*, Basic Books, Nueva York, 2007.
- *Intellectuals and Society*, Basic Books, Nueva York, 2009.
- STAMATEAS, B., *Autoboicot*, Zenith, Barcelona, 2011.
- STERNBERG, R. J., «A triangular theory of love», en *Psychological Review*, 93, 2, pp. 119-136, 1986.
- *El triángulo del amor: intimidación, pasión y compromiso*, Paidós, México, 1988.
- TIME MANAGER INTERNATIONAL, «Ocho de cada diez empleados no están involucrados en su trabajo», en *Forum Calidad, Sector Consumo*, n.º 151, 2004.
- URRA, J., «Adolescencia y violencia. Tópicos y realidades», en *Revista de Estudios de juventud*, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales e Injuve, Madrid, 2003.
- *Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida*, Planeta, Barcelona, 2010.
- VALLS, A., *Negocie, disfrute y gane. Desarrolla tu habilidad para negociar en todas las situaciones*, Amat, Barcelona, 2008.
- VEYNE, P., *El Imperio grecorromano*, Akal, Madrid, 2009.
- WADELL, P., *La primacía del amor. Una introducción a la ética de Tomás de Aquino*, Pelicano, Madrid, 2002.
- WALUSINSKI, O., «Neurofisiología del bostezar y estirarse: su ontogenia y filogenia», en *Electroneurobiología*, vol. 14 (4), pp. 175-202, 2006.
- WHITE, G. L. Y MULLEN, P. E., *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies*, Guilford Press, Nueva York, 1989.
- XIRAU, J., *Amor y mundo. Y otros escritos*, Península, Barcelona, 1983.

Somos cambio

Laura Rojas-Marcos

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© del diseño de la portada, Rudesindo de la Fuente, 2012

© de la imagen de la portada, Shutterstock

© Laura Rojas-Marcos, 2012

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2012

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo 2012

ISBN: 978-84-9998-160-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	2
Cita	4
Nota al lector	6
Introducción al cambio	9
El extraordinario caso de Helen Keller	10
¿Qué es el cambio?	12
La era de los cambios	13
Capítulo uno. Los cambios vitales	17
¿Qué son los cambios vitales?	18
Cambiar equivale a empezar de nuevo	21
Cambiar supone dar un primer paso	23
La capacidad para cambiar: de la pasividad a la actividad	26
Los cambios estresan	29
La paciencia: aptitud esencial para afrontar los cambios	31
Navegando en el presente, entre Escila y Caribdis	33
El recuerdo de los cambios del pasado	35
Capítulo dos. El desafío de la incertidumbre	38
La serenidad emocional y las dudas	39
La incertidumbre	41
El estrés	44
La buena y la mala suerte	46
El síndrome de la indefensión aprendida	49
Capítulo tres. Actitudes negativas frente a los cambios	52
La actitud en la vida	53
La actitud resistente	54
La agresividad	57
La manipulación	60
El miedo	62
Sabotaje y boicot a uno mismo	65
La indiferencia	67
Las quejas	69
El catastrofismo y el pesimismo	71

Capítulo cuatro. Actitudes positivas frente a los cambios	75
La psicología positiva	77
El optimismo	78
La actitud resolutive	81
La asertividad	83
La proactividad	85
La diligencia	87
La curiosidad	89
Cambiar de actitud	90
Capítulo cinco. La creatividad: una habilidad esencial para el cambio	92
La creatividad humana	93
El instinto de conservación y el de exploración	96
Los enemigos de la creatividad: la monotonía y el automatismo	98
Dar paso a la creatividad	100
La creatividad en la toma de decisiones y la resolución de conflictos	103
El efecto global de la clase creativa	106
Capítulo seis. Facilitar los cambios: interés, atención, motivación y compromiso	108
El interés	109
La atención	112
La motivación	116
El compromiso	118
Capítulo siete. Los cambios en el sentir: amor y odio	121
Los sentimientos	122
Teoría del cambio de Aristóteles aplicada a las emociones	124
El amor	125
El enamoramiento: un sentimiento que transforma	131
Amores imposibles	134
El odio	137
La antesala del odio: los celos, la codicia, la envidia y la cólera	140
Capítulo ocho. El aburrimiento: un indicador de la necesidad de cambio	156
El aburrimiento: un sentimiento despreciado	158

La pereza y el poder de la fuerza de voluntad	160
La baja tolerancia al aburrimiento	161
Comer por aburrimiento	162
El aburrimiento en la pareja	164
El aburrimiento en el trabajo	165
El estado de aburrimiento permanente	167
Cómo combatir el aburrimiento: la distracción	169
Capítulo nueve. Los cambios a veces duelen	171
Las pérdidas y el dolor	172
Las despedidas	175
La muerte	177
El suicidio	181
Aceptar una nueva realidad: el duelo	184
Superar el duelo	186
El duelo no resuelto	188
Soltar el dolor: la liberación emocional	190
Expresiones básicas del dolor: el grito y el llanto	192
Capítulo diez. Los cambios suceden en el tiempo	196
El paso del tiempo: la fugacidad de la vida	197
El tiempo como fenómeno relativo	198
La importancia de medir el tiempo	199
Nuestras expectativas sobre el futuro	201
La gestión del tiempo en la vida cotidiana	203
Capítulo once. La adaptación saludable a los cambios	207
Las dos caras de la moneda	208
Tener confianza y coraje	209
Una psicología de la felicidad: querer es poder	210
Agradecimientos	214
Bibliografía	216
Créditos	223