



JAVIER DE LAS HERAS

YA NO
SUFERO
MÁS


ESPASA

Prólogo

Todas las personas han sufrido muchas veces a lo largo de sus vidas. Los médicos somos, quizá, los profesionales que mejor conocemos el sufrimiento del ser humano, ya que tratamos a diario con él, haciendo todo lo posible por aliviarlo. Es cierto que en ocasiones el sufrimiento es algo inevitable, pero también lo es que realizando determinadas modificaciones se le combata haciendo que desaparezca, que disminuya de manera significativa o que se convierta en algo más llevadero.

De todas las formas de dolor, el sufrimiento rigurosamente psíquico es el más penoso y el que puede ser más destructivo. Al menos esta es mi opinión como psiquiatra. Todos hemos sufrido muchas veces de forma innecesaria. De hecho, a veces, con el paso del tiempo, nos asombramos de cuánto nos hizo sufrir algo, que después, visto en la distancia, nos resulta carente de importancia. Nos repetimos que si ahora nos volviese a suceder lo mismo, sufriríamos mucho menos porque sabríamos enfocar aquello de un modo mucho más adecuado. Sin embargo, no es raro volver a caer en el error, sufrir exageradamente de nuevo.

A lo largo de las páginas de este libro se analizan las situaciones más comunes que provocan sufrimientos innecesarios. Son muchas las personas que se angustian por problemas que aún no se han producido o por sucesos que ya pertenecen al pasado. Otros sufren debido a temores muy improbables o infundados, o bien debido a las interpretaciones equivocadas que hacen de la realidad.

Algunos sentimientos, como el miedo, la envidia, el egoísmo, la vanidad o el rencor, hacen sufrir mucho a quien los experimenta. Se sufre a menudo como consecuencia del pesimismo, del perfeccionismo, de la falta de realismo o por tener un exagerado sentido de la responsabilidad. Actitudes equivocadas y obstinadas hacen padecer de forma innecesaria a quienes las adoptan, debido a su negativa a rectificar o a aceptar la realidad. Una gran parte de estos sufrimientos se habrían atenuado o evitado modificando actitudes, patrones de afrontamiento y estilos de pensamiento.

Intento en este libro explicar cómo se puede convivir con los problemas sin que estos destruyan nuestro estado de ánimo. Describir cómo se puede aprender a afrontar mejor el sufrimiento cotidiano, a adaptarse a las adversidades y a superar desgracias e infortunios. En definitiva, pretendo transmitir al lector, cómo corrigiendo ciertos errores y desarrollando algunas estrategias, se evitan muchos sufrimientos y se alcanza una vida más plena y satisfactoria.

1

LA REALIDAD DEL SUFRIMIENTO

Diferencias entre dolor y sufrimiento

Dolor y sufrimiento son dos términos que vienen a significar lo mismo. Si consultamos el *Diccionario* de la Real Academia Española, podemos leer:

Dolor. Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior. || 2. Sentimiento de pena y congoja.

Doler. Padecer dolor una parte del cuerpo, mediante causa interior o exterior. || 2. Causar pesar o aversión una cosa.

Sufrimiento. Paciencia, conformidad, tolerancia con que se sufre una cosa. || 2. Padecimiento, dolor, pena.

Sufrir. Sentir físicamente un daño, dolor, enfermedad o castigo. || 2. Sentir un daño moral. || 3. Recibir con resignación un daño moral o físico. || 4. Sostener, resistir. || 5. Aguantar, tolerar, soportar. || 6. Permitir, consentir.

No obstante, en medicina, ambas palabras se suelen utilizar con matices distintos. Se habla de dolor cuando se hace referencia a la sensación física dolorosa. Se le pregunta al paciente si le duele determinada parte del cuerpo, si le duele mucho o le duele poco. Entendemos el dolor como una sensación física molesta que se acompaña de respuestas reflejas *motoras* —como quitar la mano si nos pinchamos— o *vegetativas* —como sudores, náuseas, etc.

Los estímulos dolorosos se transmiten a partir de una alteración en los tejidos de una parte del organismo que genera unas sustancias que activan una serie de receptores denominados *nociceptores*, que son de dos tipos diferentes: los *mecánicos*, que transmiten los dolores agudos, y los *polimodales*, que transmiten los dolores crónicos. La información del dolor viaja a través de las vías sensitivas hasta la corteza cerebral, donde las sensaciones se hacen conscientes.

El dolor constituye un mecanismo de defensa de la naturaleza que nos avisa de que algo está poniendo en peligro nuestra integridad. Si no fuese por el dolor, tocaríamos el fuego y nos quemaríamos sin darnos cuenta. También nos informa de los excesos que cometemos como, por ejemplo, cuando comemos demasiado y después nos duele el estómago. El dolor es un síntoma clave, muchas veces el primero que nos indica que estamos padeciendo una enfermedad; pero a pesar de su utilidad, siempre procuramos evitarlo, ya que casi siempre resulta desagradable y se acompaña de cierta cantidad de sufrimiento.

El sufrimiento lo utilizamos en una acepción más psíquica o moral. Se trata de un dolor más profundo e indeterminado que no tiene localización: se percibe como algo interno. Algunas personas lo sienten cerca del corazón. Es algo difícil de describir, que

pertenece más bien a la esfera de los sentimientos. El ejemplo más claro nos lo ofrecen los trastornos depresivos, sobre todo los más graves. Aunque muchos no se acompañan de ningún tipo de dolor físico, todos cursan con un intenso sufrimiento, difícil de describir y transmitir a los demás, que hace que estas personas se sientan incomprendidas en su padecimiento. En ocasiones, su nivel de sufrimiento es tan importante que muchos me han dicho que hubiesen preferido cualquier otro tipo de enfermedad. Incluso algunos que han pasado por duros tratamientos contra el cáncer, también dicen preferirlo a la depresión. En las depresiones que se acompañan de dolores físicos importantes —dolores de cabeza, digestivos, musculares, etc.—, los síntomas físicos pueden ser molestos y preocupantes, pero el nivel global de sufrimiento suele ser menor.

De todos los tipos de enfermedades, creo que aunque los trastornos psíquicos suelen cursar con pocos dolores físicos, son los que ocasionan un sufrimiento mayor, y eso que el estado de ánimo y las emociones también influyen en la percepción del dolor. Por ejemplo, cuando alguien tiene miedo, está tenso, inseguro o pesimista disminuye su umbral de dolor, por lo que estímulos menores resultan más dolorosos. A veces, la misma intensidad de dolor físico se acompaña de un nivel inferior o superior de sufrimiento. Esto tiene que ver a menudo con el significado y naturaleza del dolor. Cuando este tiene un cierto sentido y utilidad, se acompaña de menos sufrimiento como, por ejemplo, cuando padecemos una enfermedad muy dolorosa y acudimos al médico para que nos cure, el dolor que puede ocasionar tiene un significado y nos produce un sufrimiento menor que el que provocaría una persona haciéndonos lo mismo para torturarnos o sin mayor sentido que satisfacer unos instintos sádicos.

Esto aún es más evidente cuando el dolor se acompaña de esperanza o ilusión. El sufrimiento es menor si se está seguro del éxito de la intervención médica y también cuando es algo inevitable para lograr aquello en lo que se está esperando, como una intervención de cirugía estética o un parto. No es que el sufrimiento no exista, sino que suele ser menor con relación al dolor físico. La carga moral del dolor tiene todavía más importancia a la hora de provocar sufrimiento. Cuando una persona le da a otra una bofetada, el dolor físico puede ser poco relevante, pero puede provocar un sufrimiento terriblemente intenso, debido a lo que significa. Hay personas incapaces de olvidar el enorme sufrimiento que les causó una bofetada por parte de su padre o su pareja, aunque el dolor de la misma sea insignificante en comparación con otros dolores físicos que han padecido a lo largo de su vida.

Las emociones y los sentimientos están muy implicados en nuestros sufrimientos y son los principales responsables de que a menudo podamos padecer mucho sin que exista ningún tipo de dolor físico. Por ejemplo, cuando sufrimos por el dolor ajeno, viviéndolo como propio, tal como les sucede a muchos padres con el dolor de sus hijos. El sufrimiento aparece también sin ninguna relación con dolores físicos. Una persona puede padecer mucho porque se ha quedado sin trabajo, por un fracaso amoroso, por cualquier tipo de desengaño, problema o preocupación. El sufrimiento es algo que va mucho más allá del mero dolor y que nos acompaña, en mayor o menor medida, durante toda la vida, tal como veremos a lo largo de las páginas siguientes.

¿Por qué sufrimos?

La naturaleza del dolor es algo difícil de precisar. Siempre se mezclan factores orgánicos y psíquicos, aunque parecen ser más relevantes los segundos. Hay que entender el dolor como un proceso sensorial en el que están implicadas las emociones y el sistema nervioso central, habiendo quedado obsoleta, tal como ha destacado Steven King, la clasificación del dolor en dos tipos: el primario, asociado a una enfermedad orgánica identificable, y el secundario, a factores psicológicos, con el peligro de que se pueda considerar que el primero es verdadero, mientras que el segundo es imaginario cuando, en realidad, la percepción del dolor por el paciente es la misma y su sufrimiento igual de real.

No todas las personas sienten el mismo dolor ante situaciones equivalentes, ya que en la experiencia dolorosa influyen múltiples factores. El umbral doloroso, es decir, el punto a partir del cual se siente dolor, varía en función de cada persona y sus circunstancias. Hay personas con un umbral muy bajo, que enseguida perciben el dolor, lo cual puede deberse a factores constitucionales; incluso hay familias más sensibles a los estímulos dolorosos. También influyen factores culturales y ambientales, de modo que si en determinado ámbito se considera que algo es muy doloroso, el miedo y la expectación que esa situación provoca con antelación, hace que duela mucho más. De hecho, el cansancio, la tensión emocional, el miedo, la ansiedad o los síntomas depresivos bajan el umbral del dolor, haciendo que todo duela más.

La incertidumbre sobre la naturaleza del dolor también lo incrementa. Cualquier médico de cabecera comprueba en su práctica clínica diaria cómo cuando visita por primera vez a un enfermo que padece algún tipo de dolor, si le explica que se debe a un proceso benigno y le pone un tratamiento asegurándole que pronto se pondrá bien, el dolor disminuye como por arte de magia. El efecto tranquilizador del médico y la esperanza que ha transmitido al paciente, hacen que el umbral del dolor ascienda, a veces, de forma espectacular. Es sabido que existen numerosos trastornos de carácter psicosomático en los que los síntomas psíquicos tienden a expresarse fundamentalmente en forma de dolores o molestias corporales. En algunos casos, incluso, el dolor puede ser el único síntoma visible de ciertos trastornos psicopatológicos, tal como sucede, por ejemplo, en las denominadas *depresiones enmascaradas*, en las que los síntomas depresivos se reducen a dolores de cabeza, molestias digestivas, mareos, náuseas, vómitos, alteraciones del equilibrio o de la estabilidad en la marcha, etc.

El sufrimiento puede entonces manifestarse sobre todo con signos que afectan a lo corporal, con molestias o dolores puramente físicos; pero, por lo general, el sufrimiento se expresa más en el ámbito psíquico, con relación a las emociones y los sentimientos. Los motivos que hacen sufrir son innumerables. Muchas veces guardan una

correspondencia directa con los demás, como cuando alguien es objeto de burlas, abusos, agresiones, amenazas, humillaciones, etc. Personas de todas las edades sufren porque no se consideran queridos, valorados o aceptados por sus semejantes, o bien porque se sienten desplazados, discriminados o despreciados por los demás. En algunos casos el sufrimiento se experimenta en forma de agravio comparativo, como cuando un niño cree que sus padres le quieren menos que a sus hermanos. Otras veces el sufrimiento procede del sentimiento de estar siendo explotado o de estar padeciendo una situación injusta de cualquier tipo.

En ocasiones se sufre como consecuencia del desagrado. El hombre puede hacer el bien a los demás o a determinadas personas sin esperar nada a cambio, y muchas veces es así, pero existen unos sentimientos más o menos inconscientes de reciprocidad. Resulta decepcionante y doloroso si hemos prestado veinte veces el coche a nuestro vecino, que él nos niegue el suyo si algún día lo necesitamos. El sufrimiento puede ser intenso cuando alguien se siente inferior a los demás, y más aún cuando se experimenta en forma de no poder ser como los otros, de no poder «ser uno más». También, y sobre todo, entre los niños, cuando nunca se puede hacer lo que los demás hacen. Se comprende la magnífica labor que se desarrolla al conseguir que personas discapacitadas realicen lo mismo que el resto de la población.

Todas las formas de pérdida de algo que se considera valioso, provocan mucho dolor. De manera especial la de seres queridos, por muerte o abandono. También las que tienen que ver con rupturas amorosas, con la pérdida de un buen trabajo o de cosas materiales que tenían un significado importante y especial, como la venta de una casa llena de recuerdos. En otras ocasiones, el sufrimiento es íntimo y tiene que ver con sentimientos de culpa o de arrepentimiento en relación con errores, equivocaciones o comportamientos que se consideran moralmente indignos. Puede deberse también a situaciones difíciles de aceptar, porque implican una pérdida importante de independencia, autonomía o libertad; o por el contrario, porque exigen demasiada dosis de responsabilidad.

La inseguridad y el miedo en todas sus facetas son la causa de infinidad de padecimientos. Tal como decía antes, hay numerosos motivos implicados en el sufrimiento, que van desde las necesidades más básicas, cuando su carencia es prolongada y extrema, como el hambre, la sed, el frío, el calor, etc., hasta las más elevadas, como las que Maslow denominó *metanecesidades* o *necesidades de trascendencia*, por las que el hombre se siente insatisfecho cuando no logra objetivos que van más allá de sí mismo.

El sufrimiento inevitable

El sufrimiento acompaña siempre al hombre a lo largo de su trayectoria biográfica. Se sufre más o menos a lo largo de esta, pero resulta imposible suprimirlo por completo. Es difícil pasar toda una vida sin el más mínimo dolor, y el dolor implica un cierto nivel de sufrimiento. Además, está el sufrimiento que acompaña a cada una de las frustraciones, en todas sus diversas formas de expresión, que irán surgiendo a lo largo de la vida. Nos ilusionamos con algo y sufrimos al ver frustrados nuestros deseos, al ver desvanecerse la esperanza que habíamos puesto en una empresa. Sufrimos al desengañarnos de todo aquello que habíamos idealizado, se trate de personas, de viajes, de cosas materiales o de objetivos profesionales.

Hay sentimientos imprescindibles para tener una vida plena, como el amor, que inevitablemente se acompaña de algún sufrimiento. Toda relación amorosa que termina rompiéndose provoca dolor, pero también implican cierto sufrimiento aquellas que se desarrollan del mejor modo posible, ya que tan solo ver que sufre nuestro ser amado, nos hace sufrir. ¿Qué padre no se aflige al ver sufrir a su hijo? ¿Quién no padece ante la muerte de un ser querido?, aunque no se trate de un ser humano, sino de su mascota. Pretender no sufrir a toda costa, huir sistemáticamente de todo sufrimiento, es una equivocación que ocasiona un padecimiento mayor. Esto viene a ser así cuando, por experiencia o intuición, lo que se hace es huir de todo aquello que se piensa que puede llegar a resultar doloroso. No se puede vivir con continuo miedo al sufrimiento, porque entonces se produce un malestar mayor. Esta es una de las principales causas de infelicidad.

Hay personas que se niegan a enamorarse de nuevo por miedo a volver a padecer tanto como en su última relación, con lo que renuncian definitivamente a uno de los ingredientes fundamentales de una vida plena. Algunos no quieren hacer amigos nuevos, para no volver a verse decepcionados por ellos, con lo que renuncian al enriquecimiento personal que proporcionan nuevas relaciones personales. He conocido personas que no se atreven a tener hijos por miedo «a que les salgan mal», a los problemas o disgustos que les puedan dar, incluso a los gastos que les puedan ocasionar.

Este miedo al sufrimiento provoca que su vida se vacíe de contenidos, favoreciendo una existencia superficial, tal vez cómoda, pero tan anodina que siempre se acompaña de un malestar de fondo de difícil filiación. Estas personas suelen sentirse, sin saber muy bien por qué, incompletas, con la percepción de que les falta algo para estar bien. A menudo se trata de la insatisfacción derivada de estas necesidades a las que han renunciado por miedo a sufrir.

En otros casos se renuncia también por comodidad, por un temor al sufrimiento acompañado de egoísmo. Hay gente a la que el sufrimiento, al menos en un primer

momento, la convierte en egoísta. Cualquier tipo de dolor hace que volvamos nuestra atención exclusivamente sobre nosotros mismos. Por ejemplo, cuando alguien se pone enfermo de cierta gravedad o con dolores intensos, está preocupado y tiende a centrar toda su atención en sí mismo. Solo sabe hablar de sus síntomas, ya que en esos momentos es lo único que le interesa. Se vuelve, en ese sentido, egoísta y egocéntrico. Por eso le produce irritación que si alguien le visita se ponga a hablarle a su vez de sus enfermedades.

Esta actitud egocentrista puede persistir cuando el sufrimiento ya ha cesado, en forma de estrategias de defensa para evitar a toda costa que algo parecido vuelva a suceder. Esto es frecuente en algunos trastornos psicopatológicos. Los hipocondríacos centran toda su atención en evitar a toda costa el sufrimiento que les provoca contraer cualquier tipo de enfermedad. Algunos no refieren este miedo solo respecto de sí mismos, sino que lo amplían a sus seres más queridos, sobre todo a sus hijos. Este miedo a sufrir hace que estén en angustia constante, ya que sienten amenazas para su salud por todas partes e interpretan cualquier síntoma trivial, como el signo inequívoco de estar padeciendo una enfermedad grave. De forma paradójica, su miedo a la enfermedad hace que estén siempre enfermos: enfermos de hipocondría, algo así como el avaro, cuyo miedo a la pobreza hace que pase toda su vida pobremente.

Algo similar sucede con todas las fobias. El miedo a afrontar aquello que se teme, hace que la fobia se establezca de manera definitiva, que la persona se sienta incapaz de superarlas y viva condicionada por las mismas, siempre que se trate de fobias incapacitantes, es decir, que impiden realizar una vida normal. Esto le termina creando una sensación de invalidez psicológica que daña su autoestima, produce inseguridad y hace que la ansiedad surja en más situaciones, facilitando que aparezcan nuevas fobias y, en definitiva, provocando un sufrimiento mayor que el que en un principio se intentó evitar. No obstante, a lo largo de la vida, hay muchas ocasiones en las que padecemos innecesariamente. No se trata de evitar el sufrimiento a toda costa, ya que eso, tal como ya se ha dicho en páginas anteriores, lleva a sufrir aún más, sino de conseguir evitar y controlar muchos sentimientos que nos hacen sufrir injustificadamente o más de la cuenta. Se trata de identificar aquello que no nos conviene, para eludirlo. De saber afrontar las dificultades y las adversidades de un modo que evite o anule el sufrimiento. De no utilizar mecanismos psicológicos de defensa inadecuados que, aunque en un primer momento eludan el sufrimiento, terminan provocando un sufrimiento mayor.

Podemos ahorrarnos muchos sufrimientos

Todas las personas han padecido a lo largo de sus vidas, pero muchas, si no la totalidad, podrían haberse ahorrado una buena parte de esos sufrimientos. No todo el mundo se aflige igual ante la misma desgracia. Esto se debe al modo en que se toman los sucesos desafortunados. Incluso se puede decir que en algunas ocasiones, son las propias personas las que se provocan su sufrimiento debido a la actitud que toman ante determinadas situaciones o ante ciertos acontecimientos. La realidad es que la causa del sufrimiento no está muchas veces en lo que acaece, sino en la interpretación que hacemos de lo sucedido. Cuando alguien querido viene de viaje y se retrasa, no se sufre igual si se interpreta que el retraso se debe a que ha tenido un accidente, que si se piensa que este es debido a retenciones en la circulación. Los que piensan lo primero, sufren de manera innecesaria porque están padeciendo por algo que quizá no ha ocurrido, ya que lo más probable es que el retraso se deba a cualquier motivo sin importancia. En ese sentido, puede decirse que son ellos los que se han provocado de forma innecesaria la angustia que han padecido. Si se acostumbrasen a no vivir de manera anticipada desgracias que no han sucedido, y que es probable que nunca sucedan, se ahorrarían sufrir en muchas ocasiones a lo largo de sus vidas.

Otras veces se sufre inútilmente debido al significado que le damos a algo, como cuando alguien se siente aludido por un comentario negativo que hace cualquier persona. Este tipo de malentendidos dan lugar a muchos sufrimientos y producen, además, numerosos conflictos interpersonales. Hay gente más desconfiada o suspicaz que otra, en la que es muy frecuente estas interpretaciones erróneas que le amargan la vida y le crean muchos problemas con los demás. Algo similar sucede con los aprensivos, cuando interpretan un síntoma físico banal como un signo inequívoco de una enfermedad grave e incurable.

En ocasiones las personas padecen innecesariamente por anticiparse a un hipotético futuro negativo; por ejemplo, sufren el domingo por la tarde, pensando en lo que tienen que hacer el lunes siguiente, cuando en realidad podrían haber disfrutado de una buena tarde de domingo si se hubiesen centrado en el presente. Además, luego resulta, al menos en la mayoría de los casos, que lo del lunes no fue tan malo como se habían imaginado, con lo que lo pasaron peor la tarde del domingo pensando en lo que tenían que hacer que el mismo lunes.

Se puede sufrir en el presente por algo que no está sucediendo ni aún ha sucedido, o también por sucesos que pertenecen al pasado, cuyo recuerdo innecesario provoca que estos se vuelvan a experimentar indefinidamente. Se trata de algo muy característico de las personas rencorosas, que sufren incluso más debido a su resentimiento, mientras que podrían ahorrarse este dolor si evitasen pensar en aquello que ya no tiene remedio. Otros

se afligen más de lo normal debido a que no son capaces de quitarse un problema de la cabeza, con lo que se pasan todo el día preocupados y angustiados, a menudo tan obcecados, que no son capaces de vislumbrar ninguna solución.

Hay personas que no son capaces de tomar una decisión debido a las «vueltas» que dan y a la angustia que sienten ante las dificultades planteadas. Lo más grave es que en algunos casos se trata de problemas o desgracias que aún no se han producido y que probablemente nunca ocurrirán. En algunos casos el sufrimiento excesivo se debe a la falta de realismo de algunas personas. No se conocen lo suficiente o no saben medir bien sus verdaderas capacidades y circunstancias, con lo que carecen de objetividad a la hora de trazarse metas, por lo que tienden a fracasar siempre, o casi siempre, en lo que se proponen, lo cual les ocasiona no solo un importante sufrimiento, sino sentimientos de incapacidad e inutilidad que terminan provocando una baja autoestima que condiciona toda su vida. Esta falta de realismo se manifiesta también en forma de excesivas expectativas, que están referidas tanto a uno mismo como a los demás, como cuando se espera indefinidamente a que los otros dejen de ser como son. No es tan raro que alguien piense que su pareja cambiará tras el matrimonio o que sus padres, ya de cierta edad, modificarán esas actitudes o defectos que resultan tan problemáticos. Las expectativas también se refieren a sucesos cotidianos, desde lo maravilloso que va a ser un viaje, a la idea que suscita una película, un partido de fútbol o una corrida de toros. Quienes tienden a crearse unas perspectivas demasiado halagüeñas terminan sintiéndose casi siempre decepcionados y profundamente frustrados, al comprobar de forma reiterada que no se cumple aquello que intuimos y que tanto deseamos.

Otras veces el sufrimiento está provocado por la misma persona que lo padece en forma de desánimo. Ante situaciones difíciles o retos personales importantes, algunas se dan a sí mismas mensajes que solo sirven para crearles inseguridad, pesimismo y angustia, como el estudiante, que, agobiado por un examen inminente, se autoconvence de que no sabe nada y de que va a suspender; lo único que conseguirá será generarse una ansiedad que le impida concentrarse para estudiar y un bloqueo que le hará quedarse en blanco el día del examen. Esta actitud solo les sirve para sufrir más y para favorecer el fracaso que tanto temen, y, sin embargo, es algo que no es tan excepcional entre algunos estudiantes.

Imaginemos lo absurdo que sería que el capitán dijese a sus soldados antes de la batalla que saliesen a luchar, haciéndoles ver que el enemigo al que se tienen que enfrentar es más numeroso, más valiente, que está mucho mejor armado y más adiestrado en el arte de la guerra. Desde tiempo inmemorial se arenga a la tropa en un sentido contrario, ya que es sabido que «la moral de la tropa gana batallas». Bien, pues a pesar de que esta actitud es del todo perjudicial, muchas personas la aplican sin darse cuenta en situaciones cotidianas, con lo que además de sufrir innecesariamente, se crean inseguridad y favorecen su fracaso.

El sufrimiento excesivo de otros se debe a su hipersensibilidad emocional. Todo les afecta mucho más de lo normal, sobre todo los sucesos de contenido afectivo, con lo que padecen mucho más que el resto de las personas. Si intentasen controlar mejor sus

exageradas reacciones emocionales, enfocando todo desde una perspectiva más fría, distante y racional, en vez de pensar tan emocionalmente, se librarían de muchos sufrimientos inútiles. Además, si son de aquellos que reaccionan con agresividad cuando sufren, evitarían también numerosos conflictos con otras personas. Otros sufrimientos innecesarios proceden de la empeñada obstinación en no cambiar de actitud, a pesar de comprobar reiteradamente las malas consecuencias que ocasiona, o bien insistir en conseguir unos objetivos que se han demostrado inalcanzables. Estas situaciones, a pesar del cariz irracional que tienen, son mucho más comunes de lo que se piensa.

Muchas personas sufren de forma innecesaria durante periodos muy prolongados de tiempo, en su empeño por lograr una relación amorosa que es a todas luces imposible, por levantar una empresa que no tiene remedio, por lograr un éxito en algo para lo que no están dotados o por curarse ellos solos, sin recibir tratamiento profesional, de algo tan doloroso como una depresión. Muchos sufrimientos se evitarían sabiendo rectificar a tiempo, pero en ocasiones los seres humanos nos empeñamos en asuntos que destrozan nuestras vidas. La frase tan latina «de perdidos, al río», hace que una pequeña «pérdida» termine provocando una ruina completa. Esto se debe a que se abandona el comportamiento al timón de sus emociones, a que se piensa de un modo irracional, quiero decir, puramente emocional, lo cual suele traer siempre malas consecuencias y muchos sufrimientos inútiles.

Al fin y al cabo, sufrimos por lo que sentimos, y en buena medida sentimos por lo que pensamos. Haciendo otra lectura de la realidad esta se vuelve más inofensiva y objetiva. A lo largo de las páginas siguientes se analizan muchos otros motivos que nos hacen sufrir y el modo en que se podrían evitar numerosos sufrimientos.

2

¿QUÉ NOS HACE SUFRIR?

Negar la realidad

Lo que cada cual percibe es una distorsión mayor o menor de la realidad objetiva. Los sentimientos, emociones y pasiones influyen en la percepción de la realidad deformándola, al igual que la personalidad de cada cual. La psicología cognitiva ha estudiado minuciosamente cómo cada persona tiene un modo particular de construir la realidad, un modo peculiar de ver las cosas, que constituiría su principal seña de identidad. Así se comprende que la visión del mundo del inseguro, del miedoso o del paranoico esté repleta de peligros y amenazas, o que el enamorado tenga un punto de vista distorsionado e idealizado de su ser amado, que se transforma, a veces en lo contrario, tan pronto como se termina su pasión. Además, la percepción de la realidad se ve muy influida por nuestras creencias. Se llega a pensar que si nosotros no creemos en algo, eso no existe, ya que no existe para nosotros. El hombre en su ingenuidad cree que la realidad es su realidad. Por ejemplo, si alguien no piensa que hay vida en otros planetas, para él no existe, aunque en verdad, el que exista vida en otros planetas o no, es decir, la realidad objetiva, es algo que es lo que es, independientemente de lo que esa persona sostenga.

Estas transformaciones no afectan solo a la realidad exterior, sino que nos implican también a nosotros mismos. Quizá sea este el motivo por el que es tan difícil llegar a conocerse bien a uno mismo. Por eso, las personas con baja autoestima tienden a valorarse muy poco. No dan ninguna importancia a sus aspectos más positivos, que siempre tienden a minimizar, mientras que dan un gran valor a todo aquello en lo que son deficitarios, que tienden a magnificar. Justo lo contrario de lo que les sucede a los narcisistas, que tienen una visión idealizada de sí mismos, con negación inconsciente de sus defectos y limitaciones.

Algunas personas no solo desfiguran la realidad, sino que llegan incluso a negarla. Esta negación puede ser completamente inconsciente y establecerse como un mecanismo psicológico de defensa. En esos casos, no se advierten determinados aspectos de la realidad, ya que si se percibiesen resultarían muy dolorosos, evitándose así el sufrimiento. Esto sucede con más frecuencia de lo que se cree. Es el caso del marido que es el último en enterarse de que su mujer le engaña, del padre que es el único que no sabe que su hijo se droga o de la persona con una enfermedad grave y terminal que, a pesar de la evidencia, no es consciente de que está ya al borde de la muerte.

En otras ocasiones, la negación de la realidad es consciente y deliberada. Toda biografía está repleta de luces y sombras. A lo largo de la vida hay siempre decepciones, frustraciones y sucesos dolorosos. Algunos provocan un sufrimiento tan intenso o caen tan fuera de nuestras previsiones que son inaceptables. Las personas reaccionan entonces negándose a aceptar la realidad. Se sienten incapaces de asumirla. Son conscientes de lo

que ha sucedido, de la realidad objetiva, pero se niegan a admitirla, como si de este modo pudiesen dar marcha atrás, hacer que aquello que les resulta tan doloroso, nunca hubiese ocurrido. Se toma entonces una actitud de obstinada resistencia a reconocer lo sucedido, que es muy destructiva psicológicamente, ya que al negar la realidad, se impide que se pongan en marcha los diversos mecanismos que permiten lograr una adaptación a la nueva situación.

Se trata de un mecanismo ilógico, irracional, ya que la persona es consciente de que las cosas no van a cambiar porque ella no las acepte, que solo se explica desde una perspectiva emocional. A menudo las emociones intensas nos impiden actuar lógicamente. El fuerte dolor que provoca lo ocurrido hace que la persona prefiera engañarse a sí misma, ya que se siente incapaz de afrontar lo sucedido o sus consecuencias. Estas actitudes de negación consciente de la realidad son más frecuentes ante acontecimientos dolorosos de intenso colorido afectivo. He visto muchos casos de negación de la realidad ante la muerte de seres queridos, sobre todo de madres a los que se les ha muerto un hijo de forma repentina e inesperada, como en un accidente de tráfico. Aparece en estos casos una actitud de desesperación, con sentimientos entremezclados de rebeldía y negación de lo que ha pasado, que se percibe como algo injusto e inexplicable.

Estas actitudes de negación consciente de la realidad también se ven favorecidas por otro tipo de sucesos en los que los sentimientos juegan un papel predominante, por ejemplo, en las personas que son abandonadas de forma brusca e inesperada por su pareja. Se sienten engañadas y estafadas por el otro, y aún más cuando existe una tercera persona. Aquí la negación se basa tanto en la dificultad para asumir que la pareja sea capaz de comportarse así, como en lo duro que resulta aceptar que durante la relación se haya estado viviendo una ficción, en un continuo engaño. La negativa a aceptar esta realidad hace que las personas prefieran continuar enamoradas, con una infundada esperanza en que las cosas cambien de repente y vuelvan a ser como antes.

Negar la realidad como mecanismo para evitar el sufrimiento tan solo sirve para que este se prolongue más en el tiempo, ya que se trata de un medio de defensa insano, que impide que elaboremos y digiramos esa realidad dolorosa, realizando las necesarias modificaciones para lograr adaptarnos a la nueva realidad. La adaptación es el único modo de superar las adversidades y pasa por aceptar primero la realidad, por dolorosa que esta resulte. Después hay que ver si es posible cambiarla. Si no es así, hay que procurar realizar las transformaciones necesarias para disminuir las consecuencias negativas que haya provocado, encontrando alternativas que las atenúen o compensen.

Ponerse siempre en lo peor

El futuro siempre es incierto, pero el hombre tiende a hacer pronósticos, a intentar adivinar el devenir de los acontecimientos. Hay personas que suelen pensar que las cosas irán bien, mientras que otras creen siempre que irán fatal. Esta perspectiva se corresponde con su personalidad, con su particular modo de construir la realidad. Las que se ponen siempre en lo peor, son personas pesimistas —del latín *pessimum*, lo pésimo, lo peor—. Otra cuestión son las personas que en algún momento de sus vidas pasan una etapa pesimista, debido a una serie de desgracias encadenadas, o bien lo cual es muy frecuente, por padecer un trastorno depresivo. En las personas verdaderamente pesimistas esta actitud negativa es permanente, persiste a lo largo de toda la vida como una característica más de su forma de ser.

Los pesimistas carecen de esperanza en el futuro, tienden a creer que todo sucederá del modo más desfavorable posible. Esto hace que sufran permanentemente, ya que las ideas negativas y amenazantes que a cada poco invaden su pensamiento, impiden que se sientan sosegados y que disfruten con normalidad de la vida. Su estado de ánimo se ve influido por sus preocupaciones. Siempre existe algún riesgo, alguna amenaza; la posibilidad de dificultades inesperadas, la sensación de que se haga lo que se haga, todo saldrá mal. Ellos suelen creer y decir que sus pensamientos no son pesimistas, sino «realistas», ya que en verdad existe el peligro de que todo salga mal. Aunque esto suele ser cierto, están equivocados. Su error radica sobre todo en confundir lo posible con lo probable.

Como siempre se ponen en lo peor, sufren continuamente. Si alguien llega tarde a una cita, piensan que le ha sucedido una desgracia; si notan una pequeña molestia, creen que tienen una enfermedad grave; si en su empresa hay una regulación de empleo, están seguros de que les despedirán a ellos; si viajan en un avión, presienten que se estrellará, y si toman una medicina, temen que les produzca todos los efectos secundarios que describe el prospecto. Se olvidan de que lo más probable es que suceda lo contrario. Casi siempre las cosas suceden según la probabilidad mayor, no según la menor; pero para ellos, el hecho de que exista algún riesgo de que algo vaya mal, por mínimo que sea, se convierte en una posibilidad muy probable, que, por tanto, condiciona su pensamiento, su estado de ánimo y su comportamiento. Su frase es: «Es raro, pero me puede tocar a mí». Como todo es posible, ya que la vida está llena de hipotéticos riesgos, viven continuamente inmersos en esa sensación de amenaza, sufriendo aterrorizados el desenlace fatal que en su mente han imaginado.

En términos generales, lo sano es comportarse en la práctica como si lo que es muy improbable fuese imposible. Pasear despreocupados sin miedo a que nos caiga en la cabeza algo que nos mate, andar por la acera sin temer que un coche suba y nos

atropelle, coger un autobús sin miedo a tener un accidente, ir por la calle sin miedo a que explote una bomba y comer en un restaurante sin miedo a contraer una intoxicación alimenticia.

Es verdad que todas estas cosas pasan a veces, pero no se puede vivir pensando que van a suceder, porque entonces no haríamos nada, ni estar en nuestra casa, ya que esta se puede hundir de forma inesperada, puede explotar el gas o entrar unos delincuentes para robarnos o asesinarlos. Estas cosas pueden ocurrir en teoría, pero no en la práctica; es decir, tenemos que comportarnos como si fuese imposible que sucediesen. De lo contrario pasaremos toda nuestra existencia amargados y, además, no podremos evitar que nos ocurra alguna desgracia excepcional, ya que en realidad los pesimistas no previenen todos los peligros existentes, que son casi infinitos, sino solo aquellos que a ellos les parecen más verosímiles. Esta selección inconsciente no la realizan siguiendo criterios científicos o estadísticos, sino de una forma arbitraria, generalmente en función de noticias de informativos o de experiencias excepcionales relatadas por personas próximas. Piensan que igual que les ha sucedido a otros, les puede pasar a ellos.

Los pesimistas sufren inútilmente, casi siempre por motivos injustificados. Deberían modificar su concepción de la realidad y del peligro hasta comprender que lo sano es hacer una vida normal, despreocupándose por completo de riesgos excepcionales, que es lo que hacen la mayoría de las personas. Si en alguna ocasión tienen la mala suerte de que les ocurra alguna de estas impensables desgracias, verán como la resuelven, pero al menos, no habrán pasado toda su vida sufriendo por fatalidades inexistentes.

El rencor

Los seres humanos somos capaces de provocarnos recíprocamente mucho dolor. Todo el mundo se ha sentido en alguna ocasión herido por los demás, a veces de manera muy intensa. Esto puede ser el motivo para que aparezca el rencor. Este es un sentimiento de animadversión hacia una persona o un grupo de personas, que han hecho en un momento dado algo que nos ha provocado un intenso sufrimiento.

El rencor produce un desagradable y agudo desasosiego interior que hace sufrir a quien lo experimenta. A menudo se acompaña de deseos de venganza, es decir, del anhelo de provocar en los que nos han hecho sufrir un padecimiento mayor o equivalente, que se experimenta como un afán de justicia. El rencor, entonces, tiene la peculiaridad de que, aunque lo que se desea es el daño ajeno, lo que produce en realidad es el sufrimiento de quien lo experimenta.

El rencor no solo se refiere a personas afectivamente lejanas, que en un momento dado pudieron provocar un perjuicio y con las que ya no se tiene ningún tipo de contacto, sino que con frecuencia se siente hacia aquellos con los que se mantiene un trato diario; por ejemplo, en el entorno profesional, ya sean jefes, subordinados o compañeros de trabajo. En muchos ámbitos laborales es frecuente que los sentimientos de venganza y rencor creen un clima de tensión tal, que resulta mucho más agotador y devastador que el esfuerzo propio del trabajo en sí mismo.

También en el medio familiar el rencor está más o menos presente. Hay hermanos cuya relación está mediatizada por el rencor, lo que hace que su relación esté empobrecida y repleta de críticas y comentarios sarcásticos. Tampoco es demasiado raro que los hijos alberguen este tipo de sentimientos hacia sus padres, a los que pueden culpar de todos sus males, ya que piensan, con más o menos razón, que les han traumatizado, que no les quisieron lo suficiente, que otro hermano fue su preferido, etc. También los padres pueden sentir resentimiento hacia sus hijos, a los que tachan de desagradecidos.

El rencor empaña las relaciones personales, haciendo que estas pierdan calidad, pureza y espontaneidad. Los afectos se ven empobrecidos y enturbiados por los sentimientos de rencor, que esta ahí, como agazapado, esperando cualquier pequeño motivo para volver a reactivarse. Esto es particularmente frecuente en algunas personas, que en cuanto se vuelven a sentir ofendidas por alguien a quien guardan rencor, le sueltan de nuevo la lista de todos los momentos en los que a lo largo de su vida se han sentido agraviadas por él, como si con cada nueva ofensa realizase todas las anteriores, ya que el rencor las reactiva, volviéndose a experimentar de nuevo.

Esta situación suele ser frecuente en las relaciones amorosas, donde al menos uno de los dos miembros de la pareja tiende a ser rencoroso. Esta animosidad dificulta que brote

y se mantenga el auténtico afecto propio de este tipo de relaciones, ya que hace que cualquier demostración de verdadero cariño por parte del otro se acompañe de recuerdos sobre la ofensa sufrida, que desvirtúan y anulan el clima amoroso. El rencor estropea la relación, porque impide al que lo experimenta volver a sentir un amor verdaderamente pleno hacia el otro. Los rencorosos sufren mucho y esto hace que se vuelvan amargados. Son personas resentidas, es decir, que vuelven a sentir, a experimentar, el sufrimiento que en un momento dado les ocasionó la ofensa de alguien. Esta vuelta una y otra vez al pasado es lo que caracteriza al rencor. Es lo que provoca que no pueda cicatrizar la herida y que se agrande y reactive al volver a pensar en ella. Son incapaces de perdonar. Es frecuente que digan a los demás que ellos «perdonan, pero no olvidan», pero lo único verdadero es que son incapaces de olvidar, ya que cada cierto tiempo tienen presente la ofensa sufrida. No pueden perdonar y por eso mantienen viva la herida provocada por el agravio. No son conscientes de que esa incapacidad de perdón les destruye a sí mismos más que a los demás, y si lo son, prefieren en su obstinación sufrir antes que perdonar de verdad al otro.

Son incapaces de hacer de verdad «borrón y cuenta nueva», como exige el verdadero perdón con las personas con las que seguimos manteniendo cualquier tipo de vínculo de proximidad. Toda relación afectiva, sea de tipo amorosa, familiar o de verdadera amistad, exige saber perdonar, ya que siempre existen motivos, con fundamento objetivo o no, para sentir algún tipo de agravio.

Para evitar caer en el rencor es necesario dejar de pensar en el suceso que nos ha hecho sufrir. Considerarlo como parte del pasado y dejar que el tiempo cicatrice la herida que ese hecho haya producido. Mirar al futuro, tal vez tomando medidas para evitar ser objeto de otra situación similar, lo cual puede ocasionar cambios en nuestra vida. Si se elige continuar la relación con la persona o personas responsables del daño sufrido, resulta necesaria una actitud de verdadero perdón para que las cosas vuelvan a ser como antes de lo sucedido. Solo de ese modo se evita el inútil sufrimiento que produce el rencor. Además, el que es capaz de perdonar de verdad a los demás, también alcanza motivos para poder perdonarse. No conozco a ningún ser humano que no tenga algo que perdonarse a sí mismo.

La vanidad

La vanidad está mucho más extendida de lo que se podría pensar. *Omnia vanitas*, dice la conocida sentencia, «todo es vanidad». Es fácil que el hombre conceda mucha importancia a lo que no la tiene, que se empeñe, incluso que dedique toda su vida a conseguir cosas, que una vez logradas, le dejen ver que no valían la pena. Es fácil caer en el error de creer que lo que resulta importante para nosotros, es algo verdaderamente importante. Muchas personas se engríen por logros que a los demás les son insignificantes, o que al caer tan lejos de su mundo y sus intereses, ni tan siquiera son capaces de calibrar. Estos, en su vanidad, resultan siempre a los ojos de los demás completamente ridículos.

En otros casos el éxito logrado o las cualidades personales son tan destacadas que llaman la atención de todos, provocando tal vez su emulación y facilitando siempre que surjan a su alrededor toda una corte de aduladores que alimentan su vanidad. Al igual que hay personas vanidosas sin fundamento objetivo, hay otras que teniendo motivos de sobra no lo son.

La vanidad es un dulce veneno que tiene efectos devastadores sobre el ser humano. Los vanidosos son soberbios y engreídos, tienen siempre una idea distorsionada sobre sí mismos por la que se sienten mucho más de lo que son. Sus logros o cualidades, mayores o menores, en alguna faceta concreta, les han llevado a creerse superiores a los otros, no solo en ese aspecto en el que destacan, sino en todos o casi todos los demás. Se consideran especiales, geniales y, por tanto, con derecho a ventajas y a un trato especial de favor por parte de todo el mundo, por el mero hecho de tratarse de ellos. Se toman todo tipo de confianzas, sin ningún reparo, para lograr lo que pretenden, y llegan a creer que los otros accederán a sus pretensiones, ya que les compensan con el «privilegio» de poder relacionarse con ellos. Es como si su simple presencia fuese suficiente para provocar una particular satisfacción en los demás, como si hiciesen un gran honor a los otros al tratar con ellos. Por eso tienen comportamientos exigentes fuera de contexto y son tan arrogantes, presuntuosos y desconsiderados con la mayor parte de las personas con las que tratan.

Al ser tan «especiales», no se sienten obligados a respetar y cumplir las normas sociales como el resto de la gente, ni tienen con los demás un verdadero sentido de reciprocidad, salvo que se trate de personas tan «especiales» y superiores como ellos. Aunque algunos pueden resultar encantadores en una primera impresión, enseguida se empieza a percibir su aire de superioridad y autosuficiencia. Siempre esperan de los demás actitudes particulares de deferencia, implicación y dedicación, tendiendo a explotar a sus subordinados. Algunas personas muy vanidosas tienen un *trastorno narcisista de la personalidad*.

La vanidad es responsable de muchos sufrimientos del ser humano. Hace que se tolere muy mal cualquier tipo de crítica. El vanidoso no soporta que se le diga la verdad. Por ejemplo, este tipo de personas de gran éxito se enfadan incluso con sus familiares más directos o sus grandes amigos cuando les dicen algo negativo sobre ellos. Son los únicos que a veces se atreven a hablar pensando en su bien, pero estos suelen reaccionar violentamente, despreciando estas opiniones negativas de personas a las que ahora consideran inferiores. Por el contrario, suelen ser pasto de los interesados aduladores que solo buscan, de un modo u otro, sacar provecho de ellos.

De este modo, el vanidoso acaba solo, porque su actitud termina alejando de su lado a todas las personas desinteresadas y sinceras. Se vuelve intratable y odioso. Algunos, con éxitos objetivos, pueden estar permanentemente rodeados de estos aduladores interesados, que desaparecen con rapidez si al vanidoso le empiezan a ir las cosas mal, convirtiendo sus anteriores alabanzas en despiadadas críticas. Como los éxitos son casi siempre pasajeros, estas personas terminan padeciendo la amargura de estas situaciones. Muchos acaban amargados, entre la ficción de superioridad de sus recuerdos.

El vanidoso es muy vulnerable a cualquier tipo de fracaso, ya que pone de manifiesto lo frágil de su pretendida superioridad. Algunos se defienden inconscientemente negando los fracasos que tienen o buscando todo tipo de justificaciones para poder sostener la imagen idealizada que tienen de sí mismos. Como el artista que, ante su falta de éxito, se refugia en el argumento de que el público ignorante no sabe apreciar el arte verdaderamente valioso.

Además de sufrir intensamente cuando algo les sale mal, las personas vanidosas no soportan el menor revés. Han llegado a creerse con derecho a todo, por lo que viven sus frustraciones como algo injusto e inaceptable. A menudo reaccionan ante ellas con amenazas o comportamientos agresivos hacia las personas implicadas en las mismas. Aquí también se comportan con arrogancia y entre ellos son frecuentes comentarios como: «No saben con quién están tratando» o «Van a acordarse para siempre de mí», aunque por lo general aquello termina en nada.

Es fundamental no caer en la vanidad. Ser conscientes de que cualquier logro en esta vida, por importante que parezca, es insignificante y efímero. No hace falta más que ver lo que de eso queda con el paso del tiempo. Es imprescindible evitar que cualquier éxito, cualquier elogio, sirva para aumentar la vanidad, que «se nos suba a la cabeza», porque entonces estamos labrando nuestra ruina. Hay que tener mucho cuidado, porque tal como dice Salomón: «A los necios les pierde su fortuna».

Es preferible desconfiar y huir de los aduladores, cultivando la compañía de personas nobles y sinceras, aunque a veces duelan algunos de sus comentarios. Hay que aprender a aceptar nuestros inevitables errores y fracasos, comprendiendo nuestras propias limitaciones, sin caer en la ingenuidad de sentirnos infalibles. Aceptar los fallos inevitables en el devenir de la vida, todo aquello que nos proporciona una buena dosis de saludable humildad, comprendiendo que en el fondo, tampoco son tan importantes, sobre todo cuando no nos cogen por sorpresa, porque hemos logrado conocernos bien y valorarnos ajustadamente, ni en mucho más ni en mucho menos de lo que somos.

No rectificar, a pesar de tropezar siempre en la misma piedra

Muchas personas se hubiesen ahorrado una gran parte de lo que han sufrido a lo largo de su vida si hubiesen sabido rectificar. Si no se hubieran empeñado obstinadamente en tal o cual cosa, a pesar de saber que era la causa de su sufrimiento, o de comprobar que los medios que utilizaban para conseguir sus objetivos eran del todo ineficaces.

La vida es un continuo aprendizaje. Con el desarrollo del pensamiento lógico a lo largo de la infancia, el niño va aprendiendo a encontrar relaciones causa-efecto referidas a multitud de asuntos. Cuando realiza algo y obtiene un resultado desfavorable, si no en la primera ocasión, en pocas más deja de hacerlo. Se produce un aprendizaje automático porque su conducta queda condicionada, como cuando toca el fuego y se quema. Cuando intenta lograr un objetivo mediante un determinado procedimiento y fracasa, puede insistir durante cierto tiempo en el mismo, pero si comprueba que ese medio no sirve para conseguir lo que se desea, lo lógico es cambiarle por otro. Sin embargo, muchas personas, ante la evidencia de que lo que hacen no sirve para lograr lo que pretenden, incluso viendo que a veces consiguen precisamente lo contrario, no son capaces de rectificar su estrategia.

Esto puede deberse a que carecen de soluciones alternativas, con lo cual insisten en la única fórmula conocida por ellos para lograr su objetivo, a pesar de comprobar su ineficacia. No obstante, en la mayoría de las ocasiones la explicación hay que buscarla dentro del ámbito emocional.

Recuerdo una paciente mía que se quejaba de que su marido ya casi no la hacía ningún caso, de que estaba cada vez más distante y arisco con ella. Esto la tenía obsesionada y amargada. Ella, llena de resentimiento, le insultaba, le echaba en cara que ya no la quería, se quejaba de los dolores de cabeza que tenía por su culpa, le acosaba y vigilaba continuamente por si tenía alguna amante y le reprochaba haber tenido que terminar visitando a un psiquiatra por su culpa. Cuando la pregunté si creía que su forma de comportarse con su marido era útil para volver a ser atractiva para él, pareció ofenderse mucho y me explicó: «Encima no voy yo a estar cariñosa con él, tal como se porta conmigo». Aunque comprendió que si no cambiaba de actitud continuaría provocando el rechazo y no la atracción de su marido, tal como pretendía, factores emocionales la impedían rectificar de estrategia. Sentía que era injusto y humillante que ella tuviese que adoptar una actitud diferente, afectuosa y conciliadora, hacer aquello que podía lograr que recuperase el atractivo que antes tuvo para su marido. No parecía comprender que el amor y el atractivo se conquistan, que no se pueden exigir a nadie.

Recuerdo algo similar con unos padres que me trajeron a la consulta a su hijo porque

la situación familiar ya era insostenible. Los padres le habían dado una educación muy rígida, estricta y restrictiva. Esto había provocado que su hijo, al llegar a la adolescencia, se comportase con una rebeldía cada vez mayor, ante lo cual, ellos reaccionaron con una actitud aún más autoritaria y rigurosa, castigándole exageradamente, de modo que el muchacho ya no hacía casi nada de lo que deseaba. Como consecuencia, habían favorecido que el hijo comenzase a comportarse con violencia y con desprecio de toda autoridad paterna. Cuando vinieron a verme ya no podían controlarle; la relación entre ellos estaba completamente deteriorada, y todos decían estar pasándolo muy mal. Les dije a los padres que tenían que procurar una educación más flexible y menos rigurosa, poner más dosis de afecto y menos de autoritarismo. Su reacción ante mi sugerencia no la aceptaron nada bien. Lo que ellos pretendían es que su hijo cambiase de actitud y se comportase tal como debía según sus expectativas, sin que ellos tuviesen que variar en nada. Al final, les pude hacer comprender que su postura educativa era la que había traído estas consecuencias y que insistir en la misma, tal como su propia experiencia demostraba, solo serviría para agravar aún más el problema.

Empeñarse en aplicar de manera obstinada una solución que no funciona, insistir en una conducta que trae las consecuencias opuestas a lo que se pretende conseguir, solo conduce a la frustración y al sufrimiento. Algunas personas ni tan siquiera se paran a analizar las relaciones causa-efecto entre sus comportamientos y sus consecuencias. Se comportan de una forma instintiva, estereotipada, resistiéndose a cambiar por mera comodidad, por pura testarudez, por falta de alternativas o por condicionamientos emocionales de los que no siempre son plenamente conscientes.

En la vida hay que intentar anticipar las consecuencias de nuestro comportamiento y si nos equivocamos, rectificar cuanto antes. Resulta necesario detenerse a pensar si lo que estamos haciendo es un medio verdaderamente eficaz para lograr lo que nos proponemos, o si por el contrario, existe un camino mejor para conseguirlo. De lo contrario nos exponemos a empecinarnos en el fracaso y en la desesperación.

Resolver problemas que aún no existen ni existirán

La tendencia a resolver problemas antes de que estos aparezcan deriva de un exagerado afán previsor. Dicho afán se debe a unos excesivos miedos y sentimientos de inseguridad hacia el futuro, que provocan la necesidad de tenerlo lo más controlado posible.

Las sociedades desarrolladas se caracterizan por estar excesivamente volcadas hacia el porvenir. Casi no se vive el presente debido a esta excesiva proyección, que hace que se coma el primer plato pensando en el segundo. La necesidad de seguridad, una de las necesidades básicas de cualquier persona, tal como describió Maslow, se proyecta también hacia el futuro, haciendo que el hombre de nuestros días no solo procure resolver los problemas que le surgen a cada momento, sino que se adelante a resolver también todos aquellos que piensa que pueden aparecerle próximamente. De este modo intenta tranquilizarse. Por un lado, se angustia imaginando todas las amenazas que están a su acecho, se agobia pensando en que puede ocurrir esto o lo otro, y cuanto más piensa, más peligros descubre, aunque sean a largo plazo. He conocido jóvenes de treinta años preocupados porque la situación económica puede hacer peligrar el cobro de su pensión de jubilación. Para sentirse razonablemente segura, este tipo de persona necesita encontrar una solución a cada uno de los problemas que van surgiendo en su imaginación. Esto hace que pase de la angustia que le produce la expectación del peligro a la tranquilidad derivada de haber encontrado ya una posible solución, en caso de que ese problema llegue a aparecer. De este modo, ante la ausencia de problemas concretos y reales, dedica su tiempo y sus energías a resolver contratiempos que aún no se han presentado y que en la mayoría de los casos, nunca lo harán. Se angustia y sufre ante un sinnúmero de amenazas y peligros ficticios, que es posible que aparezcan en el futuro, pero que tal vez no lleguen nunca a plantearse.

El efecto tranquilizador que surge al ir encontrando soluciones, sean mejores o peores, suele ser fugaz, ya que enseguida aparecen nuevos posibles problemas que vuelven a preocuparle y a ocupar su mente. Este estado casi constante de preocupación se asocia con la angustia correspondiente, que aparece y desaparece, favoreciendo un estado de ansiedad bastante generalizada. Por otra parte, cuando al fin surge de verdad alguno de estos problemas, la angustia que le provoca facilita que aplique de inmediato la solución que habían encontrado previamente. Esta tiene el inconveniente de que la había pensado con un conocimiento más superficial de la cuestión, sin la riqueza de detalles concretos que acompañan al asunto cuando se presenta de verdad. Como consecuencia, suele terminar aplicando un remedio peor que el que hubiese encontrado si se hubiera limitado a resolver el problema al presentarse este. Además, se habría ahorrado la angustia y el sufrimiento anterior.

Bastante tiene el ser humano con resolver los problemas que le van surgiendo a lo

largo de la vida, como para tener que resolver también los que aparecen por su imaginación. Es cierto que puede ser útil tomar ciertas medidas preventivas, como hacerse seguros, planes de pensiones o cosas por el estilo, pero eso es muy diferente a estar cada cierto tiempo resolviendo hipotéticos conflictos que, como ya he dicho en multitud de ocasiones, quizá nunca aparezcan.

Por eso se dice de algunas personas que «si no tienen problemas, ellos se los crean». Parece como si tuviesen siempre en la mente una preocupación inquietante, algo que hace que estén siempre fastidiados por algo que no se va desarrollando de acuerdo con sus previsiones. Cuando no ocurre ningún contratiempo y todo parece ir bien, sienten como si en el ambiente pesase una carga grave que lo estropea todo, una amenaza inconcreta que les impide disfrutar de las cosas cotidianas, incluso tienen el presentimiento de que algo malo sucederá. Casi siempre tienen presente algún pequeño problema, que si desaparece, es sustituido por otro con rapidez. Por eso nunca están relajados, nunca logran sentirse verdaderamente tranquilos, ya que tienen siempre una preocupación en su mente, que permanece como un telón de fondo de sus vidas. Cambia el color del telón, uno sustituye al otro, pero la tensión persiste, produciendo una infelicidad permanente.

Vivir centrados en el pasado

No hay vida que no esté salpicada de sucesos desgraciados y dolorosos. En toda biografía se suceden pequeñas o grandes heridas y traumas que abarcan desde la infancia hasta la vejez. En la gran mayoría de ocasiones, los autores de estas lesiones son otros seres humanos. Los padres, hermanos, amigos, familiares, compañeros de clase o de trabajo y, menos veces, personas lejanas o desconocidas, son los protagonistas de estos sucesos.

En muchos casos, sobre todo cuando se trata de traumas infantiles, estas personas nunca han llegado a ser conscientes del daño que causaron. A veces se trata de hechos concretos que son poco relevantes, pero que, por diversas razones, estuvieron dotados de una alta carga afectiva que hizo que dejaran una importante huella en la personalidad del otro. En otras situaciones, por el contrario, se trata de sucesos dotados objetivamente con un alto potencial traumático. Muertes, agresiones, humillaciones, abusos sexuales, guerras, incendios, terremotos y otras catástrofes son los responsables de que la personalidad quede herida y vulnerable.

Estos sucesos pueden ser difíciles de asimilar y superar. Pueden quedar alojados en la personalidad y reactivarse de manera periódica, cuando aparece algún estímulo directa o indirectamente relacionado con ellos. Esto es sobre todo característico de algunos cuadros clínicos como el *trastorno por estrés postraumático*. No obstante, es necesario procurar superar estos aspectos negativos del pasado, porque si no, condicionarán de un modo determinante el presente y el futuro de esa persona. Son heridas que hay que dejar cicatrizar, ya que en caso contrario continúan provocando tanto dolor y daño como el primer día.

Para elaborar de forma adecuada estos sucesos desdichados del pasado es necesario hablar de ellos, reconsiderarlos, asumir la responsabilidad de cada cual en el conflicto, evitando en la medida de lo posible los sentimientos de rencor y los deseos de venganza, ya que solo sirven para mantener la herida más viva, evitando que pueda al fin cicatrizar. Sin embargo, los sentimientos de perdón o de indiferencia hacia las personas implicadas en el daño actúan como un bálsamo del dolor. Lo más importante es «pasar página». Asumir lo sucedido y dejar que solo ocupe un lugar en un lejano capítulo del libro de nuestras vidas. Impedir que condicione y afecte de manera negativa al momento presente, reabriendo su recuerdo constantemente. Esto solo sirve para mantener vivo el dolor que ocasionó, prolongando su sufrimiento durante el presente y el futuro.

Si es perjudicial revivir los sucesos negativos del pasado, tampoco son buenas las actitudes nostálgicas, en las que se añoran los aspectos positivos de etapas anteriores. Vivir exclusivamente de recuerdos solo parece aceptable para la última etapa de la vejez, en el caso de que existan tantas limitaciones que dificulten continuar llevando una vida

creativa. No obstante, hay personas tan apegadas a un pasado feliz, generalmente idealizado, que parecen resistirse a asumir las transformaciones propias de la edad y de la evolución psicológica y existencial que implica. Niños que se resisten a crecer y hacerse adultos, y adultos que se resisten a envejecer, que pretenden vivir en una ficción de eterna juventud. Estas actitudes terminan provocando siempre una frustración, que se acompaña de un sufrimiento mayor del que pretenden evitar.

Lo más sano es vivir centrados en el presente, dentro de cada etapa biográfica, sabiendo que todas tienen sus ventajas y su atractivo si se saben aprovechar. Vivir el presente significa prestar todo el interés y atención a lo que se hace en cada momento; de ese modo, metidos intensamente en cada instante, es como se le saca el mejor provecho a la vida. Toda actividad resulta más eficaz y más interesante, o si se trata de descansar, centrarse en el propio descanso hace que este sea mucho más reparador.

Sin embargo, también hay que recordar que vivir el presente no significa vivirlo aisladamente, de forma improvisada. Toda vida necesita la coherencia de una secuencia. Vivir el presente significa entonces experimentarlo dentro de una proyección de futuro que le dé sentido, no vivir el presente «sin ton ni son», en función de las meras circunstancias de cada momento. Se trata de vivir con intensidad lo que se hace en cada momento, pero dentro de una trayectoria en la cual la existencia tenga una dirección y un sentido. Por tanto, es necesario dejar atrás el pasado, sabiendo que explica lo que somos, pero que no debería influir más en el presente, que es el que debe centrar toda nuestra atención, aunque este debe estar siempre situado dentro de una proyección de futuro que tenga coherencia y continuidad.

La envidia disfrazada de injusticia

La envidia es un sentimiento que aparece al calibrar algo que otros individuos han conseguido en cualquier orden de cosas, con relación a lo logrado por la persona que la experimenta. Es un sentimiento profundamente desagradable que provoca un intenso sufrimiento; sufrimiento a todas luces inútil. La envidia es fruto de la comparación. El envidioso se compara con determinadas personas y comprueba que ellas poseen más cualidades —son más guapos, inteligentes, simpáticos, etc.—, han logrado más éxitos —amorosos, profesionales, deportivos, etc.— o poseen más o mejores cosas que ellos —dinero, casa, coche, etc.—; y no solo cosas: se puede tener envidia de que los demás tengan hijos y ellos no, etc. Se puede decir que se puede sentir envidia de todo y por todo.

Algunos se sorprenden de que otros les envidien, cuando ellos se sienten con menos fortuna que las personas que les envidian, y en verdad puede ser así. El envidioso se compara con otros solo en alguna faceta concreta y se percibe allí inferior, entonces comete el error de lógica de juzgar el todo por la parte, y llega a la conclusión que el otro es más afortunado que él. Se olvida de considerar el resto de los aspectos, que para él no existen o quedan en un segundo plano.

Verdaderamente, comparar una persona con otra desde una perspectiva global es inviable. Son tantas las facetas que tiene el ser humano que comparar todas una a una resulta del todo imposible, tanto más si se tiene en cuenta que habría que valorar cada una a lo largo de toda la vida y que habría que considerar también nuestras circunstancias personales para poder hacer una valoración objetiva y completa. Inconsciente de todo esto, el envidioso se compara y llega a la conclusión de que el otro es más afortunado que él, aun cuando a sus mismos ojos solo se encuentre en mejor situación en uno o unos pocos aspectos, referidos, además, al momento actual. Esto le provoca un sentimiento de envidia que surge disfrazado de injusticia.

Al envidioso le parece injusto que la persona con la que se compara sea más que él o tenga más que él. Le parece injusto porque se equipara con alguien con el que, por la razón que sea, considera su igual. Puede tratarse de un hermano, de un amigo, de un vecino, de un colega o de cualquier otra persona con la que se compara, sin mayor fundamento, sintiendo, por tanto, como injusto que el otro tenga alguna ventaja sobre él en ese aspecto. La envidia se disfraza entonces de sentimiento de injusticia. «Si yo soy hijo del mismo padre, es injusto que mi hermano sea más guapo que yo». «Si yo he estudiado la misma carrera que mi amigo, es injusto que a él le vaya profesionalmente mejor que a mí». «Si yo vivo en la misma casa que mi vecino, es injusto que el se pueda comprar un coche mejor que el mío». «Es injusto que asciendan a mi compañero de trabajo antes que a mí».

Para el envidioso, las posesiones o éxitos de los demás constituyen siempre un motivo de alarma y de pesadumbre, ya que, además de provocarle sentimientos de envidia, ponen de manifiesto su incapacidad para haber logrado lo mismo que la persona con la que se compara. Ponen de relieve que el otro ha sido más listo o hábil que él y eso también le causa un profundo malestar.

La envidia produce un sufrimiento que es a todas luces innecesario. El envidioso se reconcome cuando piensa en la fortuna de aquellos con los que se compara y llega incluso a desear su ruina, que les vaya mal, que descendan a su situación o, mejor, que caigan por debajo de él, lo cual a sus ojos, sería lo verdaderamente justo. Las desgracias ajenas, de las personas con las que se compara, tienen para él un sabor agradable, le producen una satisfacción inconfesable. La realidad es que la envidia es un sentimiento íntimo que rara vez se suele confesar. Aunque todo el mundo está de acuerdo en afirmar que hay muchas personas envidiosas, pocos envidiosos reconocen serlo, incluso muchos ni siquiera son conscientes de ello.

El envidioso, igual que el rencoroso, es un amargado. Se pasa la vida sufriendo por los éxitos de los demás, que le provocan verdaderos sentimientos de hostilidad hacia esas personas, a las que también critica, difama y calumnia en un afán de venganza y de reducir la importancia de los mismos.

La envidia se suprime evitando compararse con los demás. Siendo conscientes de que cada persona y cada vida son tan complejas, que resulta imposible llegar a valorar verdaderamente cuál es mejor que cual. Además, hay que comprender que no nos podemos creer con los mismos derechos o características que las personas que nos rodean, o con las que nos podríamos comparar, y que no son verdad los atributos que podemos dar a las cosas o cualidades de los demás. Simplemente, tal como se ha repetido por tantos en innumerables ocasiones, las personas más guapas, más ricas, más inteligentes, etc., no son las más felices, ya que a menudo estas cualidades se acompañan de otras desventajas implícitas y de otros muchos factores diferentes que las compensan y equiparan.

La única comparación posible con nosotros mismos y la única satisfacción verdadera para el hombre consiste en procurar estar cada vez más feliz de lo que él es, de lo que ha hecho consigo mismo, no ya solo en un sentido exterior, en lo que se refiere a sus éxitos externos, sino sobre todo en lo que ha hecho consigo mismo más por dentro, respecto de su propia personalidad y condición. Saber que este año somos mejores que el año anterior.

Estas personas gozan de una cierta tranquilidad interior, incluso cuando tienen que afrontar situaciones adversas. Los envidiosos, por el contrario, son incapaces de soportarse a sí mismos y pasan su vida sufriendo bajo el disfraz de las injusticias de la vida.

La falta de realismo

Muchos disgustos y frustraciones se deben a la falta de realismo. Todos creemos ser objetivos en nuestra apreciación de la realidad, pero en ocasiones no es así. A menudo nos lo dicen los demás, nos advierten que no somos justos con esto o con aquello, pero nos resulta difícil darnos cuenta y aceptarlo. Los deseos personales, los sentimientos y, sobre todo, las pasiones son los grandes responsables de la deformación de la realidad que provoca esa falta de objetividad. No hay más que ver lo que les sucede a los hinchas de fútbol cuando juega su equipo. Esta carencia de realismo da lugar a decisiones equivocadas que, a veces, tienen graves consecuencias.

La falta de realismo se refiere tanto a uno mismo como a los demás. Saber conocerse y valorarse adecuadamente es tan difícil como importante. Es necesario tener un conocimiento objetivo de las propias capacidades, para emprender proyectos con realismo. De otro modo, se corre el riesgo de trazarse metas inalcanzables que solo producirán fracaso y frustración o, por el contrario, buscar metas poco ambiciosas para las propias posibilidades. Tan malo es valorarse en exceso como no hacerlo lo suficiente. Si lo primero conduce a comportamientos ingenuos, presuntuosos y arriesgados, lo segundo limita el correcto y pleno desarrollo de la personalidad.

La valoración que se hace de uno mismo puede verse influida por muchos factores. Determinados sucesos como el fracaso, el sentirse rechazado por alguna persona, los comentarios despectivos o desfavorables sobre la valía personal, favorecen la baja valoración de uno mismo. Cuando estos comentarios negativos se producen de forma habitual por personas próximas, como los padres o la pareja, dañan profundamente la autoestima, provocan injustificados sentimientos de inferioridad y hacen que la personalidad se vuelva muy insegura. La tendencia a valorarse poco es también característica de los trastornos depresivos, de muchos trastornos de la personalidad y de otros trastornos psicopatológicos.

Para lograr una correcta autovaloración es necesario tener un suficiente conocimiento de uno mismo. Así, la idea del propio valor no se modificará tanto por cualquier pequeño fracaso, ni por el comentario desfavorable que emita cualquier persona. O por el contrario, tampoco se verá exageradamente aumentada por cualquier modesto éxito. La tendencia a valorarse en exceso es propia de las personas que han logrado un triunfo importante en alguna faceta profesional, lo cual se ve favorecido, además de por el éxito en sí mismo, por la corte de aduladores que suelen rodear a estas personas. También es muy frecuente entre los niños muy deseados, a veces hijos únicos, con padres que celebran cualquier nimiedad que el niño hace como un acontecimiento extraordinario. Niños que son excesivamente mimados, recibiendo una educación por la que se les acostumbra a sentirse con derecho a todo a cambio de nada. Estas personas suelen tener

una imagen idealizada de sí mismos repleta de elementos narcisistas.

La idealización se refiere también a los demás, incluso a animales, objetos, situaciones o actividades, a las que les atribuyen, a menudo de forma inconsciente, cualidades o características que no poseen. La falta de realismo que implica esta idealización proviene generalmente de los propios deseos. Se completa la faceta desconocida de alguien o de algo, mediante un mecanismo inconsciente de proyección, por el que se rellena lo desconocido con aquellos atributos que nos gustaría que tuviese.

Esto es muy frecuente cuando alguien se enamora, por eso se dice que «el amor es ciego». Se da por hecho que el otro es, en todo aquello que desconocemos de él, tal y como nos gustaría que fuese. Luego, al irle conociendo, podemos ir comprobando que no era así, que no eran ciertos todos aquellos atributos que nosotros habíamos supuesto. Decimos que nos sentimos defraudados por el otro, se utiliza la expresión «desengaño amoroso», cuando en realidad somos nosotros los que nos hemos engañado a nosotros mismos.

Al igual que el amor, los sentimientos contrarios como el odio también desfiguran la realidad. Por eso, si se pasa bruscamente del amor al odio, se modifica la percepción de quien hasta entonces era el objeto amado, produciendo hasta una sensación de sorpresa por haberse enamorado de alguien así.

Los temores personales también desfiguran la realidad. El miedo y la inseguridad hacen que se vean peligros y amenazas por todas partes, incluso se produce cierto *paranoidismo* por el que se imaginan malas intenciones en todo el mundo, dobles sentidos, alusiones y mensajes subliminales completamente infundados.

Para ser objetivo hay que procurar ver las cosas más a distancia, con la menor implicación personal posible. Por eso nos resulta mucho más fácil ser ecuanimes con los asuntos de los demás que con los propios. Por lo general, resulta útil dejar pasar cierto tiempo antes de tomar una decisión importante, permitiendo que la respuesta emocional que acompaña a muchos acontecimientos se vaya apagando y nos impida ser verdaderamente objetivos. Contrastar nuestro punto de vista con el de otras personas no implicadas en ese asunto, siempre que sean sinceras, también aportan una buena dosis de realismo a la perspectiva del problema. Para no caer en idealizaciones hay que procurar controlar la imaginación y ceñirse en nuestras apreciaciones a lo que en realidad conocemos, antes de llegar a conclusiones.

Ser realista implica también saber calibrar no solo nuestras capacidades, sino los medios con los que contamos como, por ejemplo, el tiempo. De este modo se evitaría la prisa y el estrés derivado de querer hacer más cosas de las que permite el tiempo del que disponemos.

La falta de realismo también hace que se comiencen demasiadas cosas que en realidad nunca se terminarán, o que se realicen gastos innecesarios que dependen de intenciones que no se cumplirán, como apuntarse a un gimnasio al que casi no se irá, o comprarse un libro que no se leerá. Con demasiada frecuencia el ser humano se llena de buenas intenciones que luego es incapaz de llevar a cabo. Esto le produce frustración y baja su confianza en él mismo. Les suele ir mejor a aquellos que se trazan menos metas, pero se

obligan más a cumplirlas.

Esta falta de realismo también ocasiona numerosos conflictos con otras personas, por ejemplo, cuando lleva a crear expectativas que luego no se cumplirán. A veces, como consecuencia de una intención puramente momentánea, en la que no se han valorado lo suficiente las propias capacidades o las consecuencias de una determinación, se pueden hacer promesas o crear en los demás una serie de expectativas que luego no se realizan, porque resulta muy complicado llevarlas a cabo.

Esto siempre termina provocando decepciones, reproches o un distanciamiento con esas personas, que se hubieran evitado si antes se hubiesen considerado mejor las posibilidades reales de hacer lo prometido. Ajustarse a la realidad puede ahorrar muchos problemas y multitud de sufrimientos innecesarios.

El perfeccionismo

Las personas perfeccionistas se caracterizan por buscar en todo la perfección, en lo que hacen, en lo que compran, en sus parejas, en sus hijos, en ellos mismos, en definitiva, en todo lo que les atañe íntima y directamente. Esta tendencia a mejorar les lleva a estar insatisfechos de todo, ya que rara vez encuentran esa perfección que buscan, sufriendo al descubrir siempre la diferencia entre la realidad y la cualidad idealizada, entre lo que es y lo que ellos desearían que fuese.

Les molesta la imperfección y también el desorden. Se ponen nerviosos si ven un cuadro torcido, aunque solo sea un poco, o algo fuera de su sitio habitual. Muchos son obsesivos, incluso entre ellos no es raro el padecimiento de un *trastorno obsesivo de la personalidad* o un *trastorno obsesivo-compulsivo*. Entonces, el perfeccionismo adquiere un carácter plenamente patológico y puede provocarles un sufrimiento verdaderamente intenso, al que se añaden los sentimientos de incompreensión por parte de los demás.

El perfeccionista suele ser muy crítico con él mismo, aunque a veces no lo exprese o no lo aparente, y también con los demás, sobre todo con las personas más próximas y de mayor confianza, como la pareja o los hijos. Las críticas suelen hacer referencia a todos los aspectos del otro en los que encuentran algún fallo, con lo que terminan abarcando todas sus facetas personales. Detalles sobre su físico, su forma de vestir, sobre su modo de hablar, de pensar, de hacer las cosas, etc., son cuestionados periódicamente, dando la impresión al otro de que todo en ellos les desagrade, cuando en realidad no es así. Además, tienden a decir siempre lo malo y nunca lo bueno, ya que sobreentienden que si no se quejan de algo es porque eso les parece bien, lo cual no es frecuente, ya que su perfeccionismo hace que, a pesar de que consideren que algo es magnífico, siempre encuentren un «pero», un «pero de tal modo podría estar aún mejor».

Esto hace que a menudo resulten pesados y desagradables, de modo que su perfeccionismo estropea sus relaciones personales. Suelen ser poco conscientes de esto. Interpretan que ellos se limitan a decir su opinión sobre las personas y la cosas, o mejor, se limitan a decir «la verdad» sobre las cosas, ya que están firmemente seguros de que su opinión es la cierta. Sin embargo, no suele ser así, pues su visión de la realidad está sesgada por su perfeccionismo. Sin apenas darse cuenta, se han ido acostumbrado a buscar siempre el fallo, lo negativo, para corregirlo, ya que esto constituye la esencia del perfeccionismo. Por tanto, tienden a fijarse en lo malo de todo, lo cual les conduce a tener una visión distorsionadamente negativa del mundo.

Esto hace que, en general, su perspectiva sobre la realidad, las cosas, las personas y la vida sea casi siempre insatisfactoria, debido a la imperfección que encuentran en todo. Todo son fallos e inconvenientes, y si por el contrario algo les resulta perfecto, enseguida les viene a la mente la idea de que pronto dejará de ser así. Como consecuencia, casi

nunca logran disfrutar plenamente de las cosas. Además, su perfeccionismo les puede provocar que sean poco eficaces. Este tipo de individuos pasan horas y horas dedicados a llevar a cabo algo con esmero innecesario e inútil. Un perfeccionista apasionado por su coche se dedica horas y horas a lavarlo como si se tratase de una valiosa pieza de museo, aunque comprenda que poco después volverá a mancharse, que su minuciosa tarea ha sido inútil. Es como si iniciada una labor, no pudiesen parar hasta terminarla «perfectamente», hasta corregir toda suciedad o imperfección. Sienten un extraño malestar si tienen que dejar su faena inacabada, pero cuando logran realizarla a su gusto, la satisfacción que sienten es del todo efímera.

Malgastan mucho tiempo en lo que hacen, ya que, además, suelen dedicar más tiempo a cuestiones accesorias que a las fundamentales. A la forma que al fondo de las cosas. Por ejemplo, un abogado perfeccionista que realiza un escrito puede dedicar menos tiempo al contenido del mismo, que es lo verdaderamente importante, que a la forma, pudiendo pasar horas y horas modificando la redacción o el formato del texto.

Los perfeccionistas deberían asumir el concepto de suficiente. Aprender a hacer las cosas «solo suficientemente bien» y a encontrar el encanto de la imperfección y de lo imperfecto. De este modo serían más capaces de querer a las personas y las cosas de un modo completo, no solo al porcentaje perfecto que encierran.

En este sentido, la mayor dificultad que tienen es respecto de sí mismos. No son capaces de aceptarse con sus facetas imperfectas. Por decirlo de otro modo: se quieren solo al setenta por ciento. Sufren al comprobar la distancia que existe entre su «yo real» y su «yo ideal», y esto les crea una profunda angustia. Esta aflicción aparece debido a que su autoestima disminuye cada vez que encuentran en sí mismos una deficiencia que les aleja del «yo ideal». Para tener una buena autoestima, para poderse querer y aceptarse con plenitud, tendrían que ser ideales, perfectos. Si se demuestran, y de paso a los demás, que valen mucho, que han hecho algo a la perfección, entonces encuentran motivos para quererse, su valoración de ellos asciende y se sienten bien. Si por el contrario se descubren un nuevo fallo, si se han equivocado, si no han hecho algo suficientemente bien, comprueban que sus cualidades son menores de lo que pensaban, su autoestima desciende y aparece la amargura, el rechazo hacia sí mismos y el sufrimiento. Confunden, por tanto, autoestima con autovaloración y, en consecuencia, estimación con admiración.

El problema del perfeccionista no es que desee ser mejor de lo que es, hacer las cosas mejor de lo que las hace, lo cual es normal; así como encontrar una satisfacción cuando se comprueba este perfeccionamiento personal. Su dificultad radica en que «necesita» ser perfecto y sufre al cerciorarse de que no lo es, de que no logra serlo. Por eso, para solucionar su problema, debe aprender a aceptar y querer a las cosas, a las personas y particularmente a sí mismo con todas sus imperfecciones. Debe entender que la grandeza del amor humano no radica en la admiración y deseo de seres perfectos, sino al contrario, en la capacidad para aceptar y querer plenamente a seres imperfectos. Y aquí se da la gran paradoja del perfeccionismo, ya que, a través de este amor pleno hacia seres imperfectos, es donde alcanza su mayor desarrollo y madurez la personalidad,

donde más se perfecciona a sí mismo el ser humano.

El egoísmo

A primera vista se creería que las personas egoístas, a costa de pensar solo en ellos y de salirse con frecuencia con la suya, son más felices que las demás, pero no suele ser así. Obtienen muchas veces lo que buscan, pero a costa de perder otras cosas más importantes. Las personas egoístas se caracterizan por tener un exagerado amor por sí mismos, que hace que solo se preocupen de lo que a ellos les conviene, desentendiéndose por completo de los intereses de los demás. El hecho de estar exclusivamente pendientes de lo que les atañe, hace que todo lo que se refiere a ellos tenga a sus ojos una gran importancia, por el contrario de lo que les sucede respecto de los asuntos de los otros, que a su lado les resultan insignificantes. Están tan volcados en ellos, que rara vez piensan en los otros o incluso cuando lo hacen, es de manera desconsiderada, despreciando sus sentimientos y necesidades. Cuando esto es muy acentuado puede tratarse no ya de meras personas egoístas, sino de personas que padecen algún trastorno psicopatológico, sobre todo un trastorno de la personalidad de tipo «narcisista» o de tipo «antisocial», cuya descripción está fuera del objeto de este libro.

La única finalidad de los egoístas está en ellos mismos: solo piensan en ellos, solo viven para ellos, lo cual hace que tengan una personalidad miserable y empobrecida. El ser humano se enriquece, en general, al volcarse en los demás en el mundo exterior; de este modo expresa su personalidad y la desarrolla, dentro de una interacción en la que se intercambian ideas, experiencias y afectividad. Al dar, las personas se enriquecen interiormente. Por el contrario, las personas con esta actitud solo saben explotar a los demás, manipularles, aprovecharse de ellos. No albergan sentimientos de generosidad. A sus ojos los demás nunca merecen nada. En este sentido, se dice que son individuos incapacitados para las relaciones afectivas, que no aman verdaderamente, si se entiende por amor al «sentimiento que mueve a la persona a buscar la felicidad del otro y vivirla como propia».

Los egoístas no quieren a nadie, salvo a ellos mismos. Esto acaba provocando que los demás se alejen de estos, pues nunca encuentran el menor signo de correspondencia a su generosidad. El amor y la amistad necesitan un mínimo de reciprocidad del que el egoísta, a veces sin ser muy consciente, es incapaz. No obstante siempre terminan encontrando a alguna persona para aprovecharse de ella, bien porque la conocen desde hace poco tiempo y todavía no se ha dado cuenta de su profundo egoísmo, o bien porque se trata de alguien con una paciencia y generosidad ilimitada.

Los grandes egoístas son mandones. Cuando quedan con alguien siempre quieren hacer lo que a ellos les apetece, lo que argumentan razonando que sus ideas son evidentemente mejores. Llaman a los demás para desahogarse contándoles sus

problemas, pero no escuchan los de los otros, lo que justifican diciendo que ellos están tan mal, tan afectados, que no se encuentran en situación de soportar que otras personas les cuenten sus penas. Piden ayuda, ventajas o dinero, algo que ellos nunca dan, lo que explican diciendo que ellos están más necesitados, o que o necesitarán en el futuro. En definitiva, siempre justifican su explotación de los demás y su egoísmo. Estas actitudes terminan provocando que sus familiares les eviten, que no tengan o se queden sin amigos. Una de sus quejas más frecuente es la de su profunda soledad, pero cuando su situación se analiza con minuciosidad se comprueba que no tiene remedio, ya que no es más que la consecuencia directa de su egoísmo.

Recuerdo una paciente que traté hace muchos años, soltera, con casi ochenta años, que se quejaba de estar muy deprimida, de lo sola que estaba y de lo vacía que era su vida. Físicamente se encontraba muy bien, a pesar de su ya avanzada edad y conservaba todas sus facultades mentales, incluso la capacidad de concentración y memoria, hasta un punto en que comprendí que no tenía tal depresión, aunque sí un cierto nivel de ansiedad. Se sentía una pobre víctima indefensa y desvalida. Hablaba mal de sus sobrinos, a los que calificaba de despiadados egoístas, de seres carentes de la menor humanidad, que ya no querían ni hablar por teléfono con ella. Decía que sus amigas solo querían hacer planes que ella ya no podía realizar y que casi no las veía. Que nadie la escuchaba ni la quería ayudar y que varios psiquiatras de su sociedad médica la habían dicho que no volviese a sus respectivas consultas porque no la podían dedicar el tiempo que ella demandaba.

Cuando fui conociendo el caso con mayor detalle y profundidad me di cuenta de que la realidad era bien diferente. No veía a sus amigas, salvo que ellas estuviesen dispuestas a hacer lo que esta deseaba y siempre cerca de su casa. Sus sobrinos ya se habían hartado de sus continuas exigencias injustificadas, de que les llamase, a menudo por la noche, para contarles sus quejas durante horas y horas al teléfono, pues su soledad y su angustia hacían que tuviese una verborrea inagotable. Varias personas de su edad con las que entró en contacto a través de una psicoterapia de grupo le dijeron al psicólogo que no podían hacer ningún plan con ella, porque era terriblemente egoísta e inaguantable. Recuerdo que un día le sugerí la posibilidad de colaborar con una ONG, visitando ancianos enfermos, y me dijo muy indignada que «ella estaba para que la visitasen, no para visitar ella a nadie». Su soledad y su aparente depresión no eran más que consecuencias directas de su profundo egoísmo. Estos individuos terminan resultando insoportables para todo el mundo, incluso para ellos mismos. No se aguantan y aunque puedan no aparentarlo, tienen siempre un trasfondo de amargura, de rabia hacia los demás y de profunda insatisfacción. Sufren mucho más de lo que se piensa en una primera impresión, culpan a los otros de la falta de afecto que experimentan y no parecen darse cuenta de que la solución está en dejar de mirar tanto hacia sí mismos.

Hacerse a la idea

El hombre tiende a anticipar el futuro para programarlo, prevenir situaciones y adaptarse a él. Puede pensar con antelación las siguientes actividades para organizarlas mejor, procurando comprenderlas y abarcarlas con mayor precisión y detalle. Esto facilita que en algunas ocasiones las llegue a vivir por adelantado a través de la fantasía, por ejemplo, imaginando los detalles de un viaje, mucho más allá de lo que resulta necesario para planificarlo.

A través de estos mecanismos algunas personas dotan a situaciones futuras de todo tipo de detalles, de modo que llegan a elaborar una secuencia completa de sucesos. Es lo que se conoce como «hacerse a la idea de...». La anticipación puede ser de carácter positivo o negativo, es decir, que se refiera a sucesos agradables o desagradables. Cuando se viven anticipadamente sucesos desagradables, lo que se pretende es prepararse, mentalizarse, con la finalidad de poder asumirlos mejor cuando se presenten. No se trata de resolver por adelantado problemas inexistentes, asunto del que ya se ha hablado con anterioridad, sino de procurar adaptarse a una situación que va a suceder dentro de poco tiempo, de ir «haciéndose a la idea» de lo que vamos a tener que sufrir, de modo que esto no nos coja desprevenidos y nos suponga un *shock* emocional.

Una persona que tiene que ser sometida a una intervención quirúrgica dentro de poco tiempo, que ya tiene asignada una fecha concreta para la misma, no solo puede planificarse para solucionar del mejor modo posible su ausencia de sus actividades cotidianas, sino que también se puede mentalizar sobre su estancia en el hospital, las molestias que va a tener que soportar, etc. A veces, este mecanismo de anticipación aumenta el sufrimiento más que lo disminuye, sobre todo en las personas obsesivas y pesimistas, debido a que creen que todo va a ser peor de lo que en realidad luego será y, además, no son capaces de dejar de pensar en ello. Como resultado, sufren más y durante más tiempo debido a la anticipación sobre lo que luego padecerán al afrontar la situación penosa real.

He conocido a muchas personas que no disfrutaban de sus últimos días de vacaciones, pensando que dentro de poco tendrán que volver al trabajo. Esto se debe a que de tanto pensar en el problema lo terminan magnificando, sufriendo con más intensidad durante la anticipación, ya que luego comprueban que no eran para tanto las penalidades que habían imaginado. Por tanto, el resultado es que esta estrategia les lleva a sufrir más y durante más tiempo, por lo que sería preferible para ellos abandonarla y limitarse a pensar que cuando vengan las dificultades, ya las abordarán, confiando en su capacidad de improvisación y de sacrificio. Deben aprender a sustituir su pensamiento de «ahora estoy muy bien, pero pronto estaré muy mal» que hace que inmediatamente dejen de estar bien, por la idea de «ahora estoy muy bien, y cuando vengan dificultades sabré

arreglármelas para no estar muy mal».

No se trata de darse sin más un ánimo carente de fundamento. Esta actitud rebaja el miedo y aumenta la confianza en uno mismo, lo cual disminuye el sufrimiento y provoca un estado de ánimo mejor, que facilita, además, una mejor solución de problemas, al librarse de la merma que producen los efectos nocivos de la anticipación negativa anterior. Incluso en efectos puramente biológicos se ha demostrado en las personas que son sometidas a intervenciones quirúrgicas, que cuando tienen un mejor estado de ánimo, con menos temor y más confianza en el resultado de la intervención, su postoperatorio va ser mejor. Esto se debe, entre otras cosas, a que su confianza favorece una mejor respuesta inmunitaria. Asimismo, tal como se ha dicho con anterioridad, el miedo, la ansiedad y el estado de ánimo bajo disminuyen el umbral del dolor, aumentando el sufrimiento de las personas enfermas, tanto física como psicológicamente.

No obstante, sí que es beneficiosa una cierta anticipación del suceso penoso, pero solo cuando esta va enfocada a familiarizar a la persona con la nueva situación que debe abordar, ayudándola a conocer mejor algunas particularidades de la misma y a desdramatizar las dificultades que haya imaginado. Por ejemplo, se ha demostrado que el impacto psicológico de las intervenciones quirúrgicas en los niños, sobre todo cuando son sometidos a su primera operación, es mucho menor cuando poco tiempo antes de ingresar, visitan el hospital con sus padres, dentro de programas de prevención de la *yatrogenia postquirúrgica infantil*. Allí conocen la habitación en la que van a estar, al personal sanitario y a los médicos que les explican lo que van a hacer para curarles de forma sencilla y desdramatizada. De este modo se consigue que el niño no imagine situaciones penosas que le llenen de miedo y angustia, a la vez que se evita también la sorpresa de quedar en manos de desconocidos que le manipulan y le hacen daño, aunque solo sea para ponerle una vía o una inyección, sin saber con qué objeto, lo cual puede ocasionarle un cuadro de *estrés postraumático* o una fobia al personal sanitario.

Si el hecho de hacerse a la idea de sucesos negativos del futuro inmediato puede ser perjudicial y aumentar los niveles de sufrimiento, lo mismo se dice respecto de los sucesos positivos. Aunque se obtenga un efecto motivador al pensar en una expectativa atractiva, o disfrutar de un proyecto con antelación por la ilusión que provoca, tal como sucede al planificar un viaje muy deseado, esto favorece que después surjan sentimientos de desengaño y frustración. Esto es característico de las personas muy fantasiosas, que enseguida imaginan cualquier proyecto con todo lujo de detalles, de aquellos que tienden a ilusionarse sobre lo que les gustaría que sucediese, de modo que después se sienten profundamente decepcionados. Son personas que ya «se han hecho a la idea» de lo que alguien les va a regalar, de cómo se comportará el otro en una cita, del ascenso en el trabajo que van a conseguir, de cómo va a ser el país al que van a viajar, el hotel en el que se van a alojar, etc. Luego resulta que las cosas no son como ellos habían deseado y esto les genera una gran dosis de sufrimiento y frustración. Se sienten decepcionados y desilusionados, no solo cuando todo es peor de lo que pensaban, sino también cuando no es así, sino simplemente distinto, incluso mejor, ya que la decepción se debe a que la realidad no se ajusta a lo que ellos habían esperado.

La tendencia a «hacerse a la idea» de situaciones futuras se asocia con frecuencia con la dificultad para adaptarse a los cambios, sobre todo a los bruscos e imprevistos. Esta asociación es muy perjudicial, ya que toda ilusión puesta en un proyecto se desvanece ante cualquier modificación, que se experimenta como una frustración intolerable, ocasionándoles rabia, sentimientos de rebeldía y un gran padecimiento.

Son personas que se quejan diciendo que «ya se habían hecho a la idea» de hacer tal o cual, resistiéndose a aceptar cualquier cambio de planes, y cuando no les queda más remedio que modificarlos, abordan el nuevo objetivo con una actitud negativa que les impide disfrutar de los mismos, pues continúan añorando aquello que pudo ser y no fue. Por tanto, es preferible no vivir anticipadamente las posibles satisfacciones futuras, ya que de este modo se evitan decepciones y frustraciones, junto con el sufrimiento que siempre las acompaña. Es preferible centrarse en el presente y elegir improvisadamente entre lo que este nos ofrece en cada momento. De este modo, al no tener las actividades tan pensadas, se evita la decepción de tener que renunciar a ellas debido a cambios no planeados, siendo mucho más fácil improvisar con ilusión algo satisfactorio.

Depender demasiado de los demás

La independencia implica un buen nivel de autonomía por la que las personas son capaces de desenvolverse de forma adecuada en todos los ambientes habituales de la vida. La independencia es algo que se va alcanzado progresivamente hasta llegar a la edad adulta. Los deseos de independencia son naturales y se manifiestan con claridad ya al llegar a la adolescencia, en que se desea regir la propia vida sin tenerse que someter a las directrices paternas. En líneas generales, la independencia es un bien preciado. Por ejemplo, en el trabajo, la mayoría de las personas prefieren poder decidir por ellas mismas y no tener que plegarse a pautas determinadas por superiores, aunque para otros el estar en un puesto subordinado les exime de algunas responsabilidades y les resulta más fácil y sencillo.

Del mismo modo, hay individuos que prefieren tomar una actitud global de dependencia hacia los demás, sintiéndose así relativamente cómodos. No obstante, estas personas dependientes, es decir, con una autonomía psicológica limitada, suelen sufrir más en múltiples situaciones, debido a que están demasiado supeditados a otras personas, tanto en el ámbito familiar, como en el amor o la amistad. Sin embargo, ellos no suelen experimentar esta dependencia como negativo, sino más bien como algo natural y, en cierto modo, irremediable. Suelen tener dificultades para tomar decisiones y necesitan consultar y pedir consejo con demasiada frecuencia a los demás, debido a que confían poco en sí mismos como consecuencia de lo poco que se valoran. Asumen con resignación su escasa autoestima y prefieren que otros, a los que siempre consideran mucho más competentes, decidan por ellos. Al final esto es lo que les resulta más fácil.

En ocasiones, cuando tienen que tomar una decisión importante, consultan a muchas personas diferentes, lo que hace que escuchen opiniones tan dispares que se quedan sin saber qué hacer. Esto hace que se angustien mucho, que lo pasen muy mal y que experimenten el tener que tomar decisiones como una desagradable responsabilidad, por lo que en situaciones sucesivas prefieren no decidir o, mejor, delegar sus resoluciones en los demás. De este modo les parece que si la decisión resulta equivocada, ellos salvaron su responsabilidad, ya que se equivocaron los otros.

La angustia de tener que decidir y el miedo a equivocarse hacen también que tiendan a retrasar mucho sus decisiones, dejando que sea el tiempo, los demás o las circunstancias las que decidan por ellos, lo cual no suele traer buenas consecuencias. Su falta de iniciativa o de objetivo les convierte en individuos demasiado pasivos, salvo en lo que se refiere a la actividad a la que se ven arrastrados por los demás, sobre todo por las personas de las que sostienen una dependencia más fuerte. Las metas que tienen en la vida, más que decididas por ellos, suelen haber sido sugeridas por aquellos de los que dependen, buscado su aprobación para todo lo que hacen.

Estos suelen tolerar muy mal la soledad, pudiendo mostrarse exigentes con el tiempo que los demás les dedican, aunque, por lo general, se comportan con mucha amabilidad con los que han establecido estos lazos de mayor dependencia, por miedo a que se enfaden con ellos, se rompa la relación y queden desvalidos, ya que en mayor o menor medida no se sienten capaces de desenvolverse por sí solos en la vida. Esto también explica que se culpen a sí mismos de todo y que suelen aceptar sus iniciativas y sugerencias, que siempre les procuren agrado, satisfacer, que les den siempre la razón y que tiendan a expresar sus mismas opiniones con tal de evitar que se creen situaciones de tensión o de provocar su rechazo.

Otra fuente de desdichas es su escasa capacidad de autoafirmación personal. Rara vez hacen valer sus derechos, no se saben negar a lo que les piden los demás o manifiestan abiertamente su desacuerdo con algo. Nunca se muestran hostiles o agresivos, ni siquiera competitivos, sino que son dóciles, amables, comprensivos, conciliadores y dispuestos a complacer a todo el mundo.

En los casos en los que la autoestima es muy baja y la dependencia personal muy grave, como cuando se padece un *trastorno de la personalidad por dependencia*, la sumisión puede ser absoluta, pudiéndose llegar a soportar auténticas situaciones de explotación o de verdadero maltrato psíquico y físico por parte de las personas de las que se depende, debido al terror que tienen a perderlas y no saberse desenvolverse en la vida. Los dependientes sufren debido a que están demasiado a merced de los demás, con lo que no son libres en realidad, ni son verdaderamente los que dirigen el timón de sus vidas. A menudo se consideran inferiores, incapaces e incompetentes, con lo que tienen siempre elevados niveles de angustia. En cuanto no disponen de la ayuda de los demás se sienten inseguros y desvalidos, necesitando excesivamente el apoyo, y la protección y aprobación social. Esto hace que sufran mucho cuando se creen rechazados o ven amenazada la relación que mantienen con las personas con las que sostienen una fuerte dependencia. La pérdida de apoyo exterior les crea sentimientos de indefensión, que si se sostiene bastante en el tiempo, termina provocándoles un trastorno depresivo.

La desesperanza

En la vida siempre hay algunas etapas difíciles, problemas que resultan imposibles resolver y situaciones adversas de las que parece que nunca se saldrá. Dificultades económicas que no parecen tener fin, preocupaciones legales agobiantes, enfermedades prolongadas o de mal pronóstico, conflictos laborales o amorosos que juzgamos imposibles de arreglar, etc., surgen amenazadoramente creando tensión e inseguridad.

Estas situaciones se pueden abordar desde una perspectiva pesimista. Entonces se llega a la convicción de que no tienen solución, con lo que no se procura hacer nada por resolverlas, o si se hace, es con tan poca convicción, que la desmotivación se acompaña de una falta tal de ideas, iniciativas y energía, que solo un milagro puede hacer que se solucione el problema. Como un parado que no confía en absoluto en encontrar trabajo. Su desmotivación hace que busque menos entre las ofertas de empleo, que no se fije en aquellas que correspondan a su perfil, que se sienta incapaz de desarrollar actividades laborales, que con un poco más de esfuerzo y preparación llevaría a cabo de forma adecuada y que si acude a alguna entrevista de trabajo, deje entrever esta actitud, lo cual hará que no consiga el empleo.

Se ha demostrado que abordar las situaciones difíciles con energía y optimismo aumenta de forma muy significativa las posibilidades de éxito. Una fuerte motivación es muy importante para lograr el triunfo en empresas difíciles y para eso también resulta fundamental tener una expectativa positiva, es decir, creer que existe la posibilidad de llegar a superar esa situación. Esta es la labor de la esperanza.

El *Diccionario* de la Real Academia Española define la esperanza como «el estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos». La esperanza es, por tanto, un ingrediente imprescindible de la motivación humana. No tiene sentido emprender ninguna acción sin esperanza, es decir, sin creer que existe la posibilidad de lograr aquello a lo que va dirigida dicha acción. Además, la esperanza ayuda a sobrellevar todo tipo de situaciones penosas. El preso soporta mejor la cárcel con la esperanza de salir libre el día en que termine su condena; el enfermo sufre mejor las molestias ocasionadas por su enfermedad con la esperanza puesta en su curación; el parado lleva mejor su situación si mantiene viva la esperanza de volver a encontrar un empleo. La esperanza actúa como un bálsamo haciéndonos ver que el sufrimiento terminará pasando, que se trata de algo transitorio.

Lo terrible es cuando la esperanza deja paso a la «desesperanza». Esta es la que aviva el sufrimiento, al sentir que no es posible que se produzca aquello en lo que habíamos confiado, ya que se desvanece todo el mecanismo psicológico que servía para compensar, en mayor o menor medida, nuestras penalidades. Si por lo que sea se pierde esta esperanza, surge su expresión más terrible: la desesperación.

Pocos individuos tienen un padecimiento mayor que las personas desesperadas, es decir, las que han perdido definitivamente toda esperanza de alcanzar un bien que consideran imprescindible para vivir sin un sufrimiento atroz. Se impregnan de un sentimiento de indefensión. Piensan que no pueden hacer nada para salir de esa terrible situación en la que se encuentran, lo cual agrava la sintomatología depresiva, cerrándose un círculo vicioso.

La desesperanza es muy frecuente en los trastornos depresivos. La depresión provoca un extraordinario sufrimiento que no suelen calibrar bien ni comprender los allegados. Debido al pesimismo que característicamente acompaña a los trastornos depresivos, muchas personas que padecen esta enfermedad pierden la esperanza de llegar a curarse, no confían en volver a sentirse tan bien como antes de que comenzase la depresión, a pesar de que en la actualidad esto se logra en la gran mayoría de los casos. Creen que cuando el médico les asegura que mejorarán, lo dice solo para animarles y consolarles. El profundo pesimismo que acompaña a la depresión hace que vean su curación como algo difícil o imposible. Esto agrava aún más su ya de por sí elevado sufrimiento. Cuando la pérdida de la esperanza es total, cuando surge la desesperación, creen que van a tener que estar padeciendo tanto como ahora durante todo lo que les queda de vida, lo que produce que muchos deseen la muerte cuanto antes, incluso que piensen en el suicidio.

La experiencia demuestra que siempre hay motivos para mantener viva la esperanza. Muchas cosas, no se sabe muy bien cómo, terminan resolviéndose: los pronósticos médicos fallan, personas en dificultades económicas encuentran pequeñas ayudas o soluciones con las que, aunque a veces malamente, salen adelante. De repente surgen inesperados golpes de suerte que alivian el problema.

No se puede vivir sin esperanza. Ella nos ayuda a sobrellevar dificultades y adversidades con menos sufrimiento y mejor estado de ánimo, lo cual, además, se ha demostrado que hace que tengamos más posibilidades de lograr nuestros objetivos. Tal vez por eso clame el poeta Miguel Hernández al final de su *Canción última*: «Dejadme la esperanza».

Las ingenuas pretensiones de felicidad

Siempre que una persona se crea unas expectativas muy altas sobre algo, suele quedar decepcionado. Mucha gente sufre debido a que espera de la vida mucho más de lo que esta le da. Se trata de individuos insatisfechos en su búsqueda de realidades idealizadas, que se sienten profundamente infelices en su permanente búsqueda de una felicidad inexistente.

No se puede buscar una relación amorosa en la que la pasión se mantenga indefinidamente en el tiempo, con la misma intensidad que al principio. A nadie le tiemblan las piernas cuando ve a su marido o a su mujer después de diez años de matrimonio. Tampoco se puede pretender una relación en la que no se discuta ni un solo día, o en la que el otro no tenga defectos, o en la que otro tenga que demostrar siempre un amor de una generosidad sin límites. Si esto es lo que se pretende, toda relación será pronto decepcionante.

Es imposible encontrar un trabajo que resulte apasionante todos los días, que sea diverso, independiente, seguro, creativo, con futuro, bien remunerado, etc. Que los compañeros de trabajo, lo subordinados o los superiores sean eficaces, comprensivos, amables, humanos, etc. Ninguna profesión es ideal por mucha vocación que se tenga. Ningún trabajo es perfecto, aunque solo sea por las obligaciones que siempre implica.

Esta búsqueda de ideales inexistentes, aunque planteada de un modo menos exagerado, es más frecuente de lo que se cree. Muchos hijos se quejan de sus padres, de sus defectos, de los fallos que tuvieron al educarles, con un nivel de exigencia extraordinario, como si todos los padres tuvieran que ser una especie de superhombres ideales. Este punto de vista es propio de los adolescentes y suele desaparecer cuando ellos son padres a su vez, al comprobar las dificultades de la paternidad y las limitaciones que tenemos todos los seres humanos, padres incluidos. También hay padres que tienen unas exageradas expectativas respecto de sus hijos, que provocan que siempre se sientan defraudados y decepcionados por ellos. Es como si sus hijos tuviesen que ser perfectos, o bien conseguir aquello que ellos no lograron, o ser tal como ellos se habían imaginado que serían. Estos padres parecen no comprender que los hijos tienen que ser ellos mismos, no necesariamente lo que sus padres desean, por bueno que sea.

Lo mismo puede decirse de los hermanos, de los amigos y, en definitiva, de todo tipo de relación humana. Las expectativas excesivas conciernen a multitud de situaciones y siempre provocan frustración y sufrimiento. Pueden referirse a un viaje, a un regalo, a una cena, a una fiesta de cumpleaños o a una declaración de amor. A veces, la decepción no procede ya de que la realidad sea inferior a lo esperado, sino simplemente de que sea diferente a lo que se había imaginado.

Es mejor comprender que todo tiene su cara y su cruz, asumir que nada es perfecto,

completamente ideal o pleno. No debemos depositar excesivas expectativas en las cosas, ni en las actividades ni en las relaciones humanas, sino más bien ir viendo lo que dan de sí, procurando buscar lo bueno que tienen, lo mejor que nos ofrecen. En cierto modo, para ser feliz hay que renunciar a serlo. Desde esa perspectiva es más fácil descubrir que mucho menos de lo que habíamos imaginado es suficiente para que la vida valga la pena.

3

¿QUÉ DISMINUYE
EL SUFRIMIENTO?

Aprender a convivir con los problemas

Mucha gente se afana por conseguir vivir sin preocupaciones, aunque difícilmente lo logra durante un periodo prolongado de tiempo. Si no se trata de algo importante, es cualquier pequeñez que en ese momento puede resultar muy relevante, al menos, hasta que surge otro problema más grave que lo relega a un segundo plano. «Mal mayor quita menor», dice el proverbio médico.

Hay quienes, aunque no tengan ningún problema, también se sienten mal imaginando los que vendrán, pensando que una racha con tantas cosas buenas no puede durar tanto. No solo eso, sino que intuyen que tendrán que venir un montón de cosas malas para compensarlo. Algunos siempre encuentran motivos para estar preocupados. En ciertos casos, esto constituye un síntoma del denominado *trastorno de ansiedad generalizada*, pero otras veces no es sino una característica de personalidad, que les hace ser muy desgraciados.

No es posible eludir cualquier tipo de problema. Para conseguirlo habría que desligarse de todo y de todos, lo cual es casi imposible. Además, en caso de poder hacerlo, siempre nos quedarían algunos problemas ligados intrínsecamente a nosotros mismos, y nuestra vida estaría vacía de contenido. He conocido personas desligadas de todo, en un afán por no tener ningún tipo de problema ni de responsabilidad, que se han ido empobreciendo personalmente en su egoísmo, dentro de una vida cómoda, pero insustancial y superficial, que lejos de proporcionarles paz y felicidad, les provocaba sentimientos de soledad, vacío y aburrimiento.

La clave no está en lograr eludir cualquier tipo de problemas, sino en abordar de manera adecuada todos los que irán surgiendo a lo largo de la vida. Se trata de aprender a convivir y a desarrollar estrategias para ir adaptándose a ellos, y de que nos afecten lo menos negativamente posible. Lo primero es aceptarlos, tal y como vienen. Es absurdo negar la existencia de lo inevitable. Lo peor es rebelarse contra ellos con expresiones como «qué he hecho yo para merecer esto», o asombrarse ante los mismos como si nos creyésemos a salvo de este tipo de sucesos, con comentarios del tipo de «¿cómo me ha sucedido esto a mí?». Asumirlos es el primer paso para intentar encontrar soluciones para combatirlos y suprimirlos o, si esto no es posible, para adaptarse a ellos.

Saber convivir con los problemas que tenemos significa no dejar que nos sobrepasen, que nos desborden cuando llegan, sino saberlos limitar en la importancia que tienen, sin permitir que afecten a otras áreas más allá de la que les corresponde. Por ejemplo, si se tiene un problema profesional, hay que limitar su posible repercusión al área laboral, sin dejar que perjudique también otras facetas importantes de nuestra vida, como la amorosa, la familiar, las relaciones sociales, el cuidado de nuestra salud, etc. De lo contrario se corre el riesgo de hacer realidad ese proverbio que dice que las «desgracias

no vienen solas».

Hay que desdramatizar la importancia de los problemas, enfocándolos desde una perspectiva más argumental que emocional. No se debe caer en ideas repetitivas negativas como «esto es un desastre, no tiene solución, todo va a ir fatal», etc., que solo sirven para provocar inseguridad, ansiedad, un estado de ánimo bajo y pesimismo, facilitando las reacciones emocionales desproporcionadas y descontroladas. La mejor actitud pasa por abordarlos racional y fríamente, intentando verlos a una cierta distancia, incluso pensando en lo que nosotros le aconsejaríamos a otra persona si nos plantease un problema de esas características. Hay que intentar aproximarse a ellos con una gran dosis de sentido práctico, pensando sobre todo en cuál es la mejor solución que podemos encontrar para afrontarlos de manera adecuada.

Al fin y al cabo, la repercusión emocional que un problema termina teniendo sobre nosotros depende tanto del significado del mismo como de la relevancia que nosotros le queramos dar. Nuestra actitud es al menos tan fundamental como su importancia objetiva. Esto explica por qué ante sucesos equivalentes, la misma persona sufre algunas veces mucho más que otras. Cuanto más importante es el problema, más necesario resulta continuar confiando en nosotros. Es necesario darse ánimos, decirse a uno mismo que se puede ser capaz de resolver el problema. Esto provoca motivación y seguridad. Incluso en esas ocasiones en las que resulta difícil creérselo del todo, al menos sirve para evitar que la mente se inunde de pensamientos derrotistas y catastrofistas, de ideas de signo contrario, que además de provocar ansiedad, crean una falta de confianza en uno mismo que facilita el fracaso. También hay que intentar limitar el tiempo que dedicamos a considerar, analizar o resolver el problema, impidiendo tenerlo permanentemente presente. Hay que aprender a conectar y desconectar de los problemas, con el fin de que no se conviertan en una sobrecarga estresante y de poderlos abordar con más claridad, tal como se explica con detalle más adelante.

Valorar el lado bueno de las personas y de las cosas

Todo el mundo, cuando hace turismo y llega a una ciudad desconocida, explora aquello que piensa que tiene más interés para él, como los barrios o los edificios más interesantes desde el punto de vista arquitectónico, las obras de arte, los lugares más típicos o pintorescos, etc. Esto hace que disfrute más de la ciudad y que esta le aporte cultura y le enriquezca personalmente. Es más, muchas personas no solo buscan los lugares más interesantes y con más valor, sino que se informan con antelación de todo aquello que más vale la pena, para no dejar de ir allí.

Imaginemos un turista que, por el contrario, cuando decide pasar un fin de semana en una ciudad bonita y desconocida para él, dedícase el primer día a ver las alcantarillas de esa ciudad, el siguiente a visitar sus vertederos de basura y después se volviere a su domicilio habitual. A todos nos parecería un comportamiento tan insólito como absurdo. Sin embargo, hay personas que se comportan así en su vida cotidiana, tal como ya se ha dicho respecto de los perfeccionistas. Tienden a fijarse, incluso a buscar activamente, el aspecto negativo de todo. Esto les acaba provocando una visión distorsionada de la realidad, que a sus ojos aparece como algo mucho peor de lo que es, que termina impregnándoles de infelicidad.

Las personas que saben disfrutar de la vida hacen justo lo contrario. Al igual que cuando hacen turismo, procuran buscar lo bueno, las ventajas de vivir en la ciudad que viven y de la casa que tienen. Saben encontrar los aspectos positivos de su trabajo para disfrutar de ellos. Aprovechan las ventajas propias de las personas de su edad, de estar en esa etapa biográfica. Si están casados, buscan las ventajas de estarlo, al igual que si están solteros. Toda circunstancia tiene algo de interés. Unas más que otras, como es evidente, pero no existe ciudad o paisaje que no tenga algo atractivo, sobre todo si se sabe buscarlo. De este modo, estos individuos son capaces de encontrar cotidianamente los aspectos positivos que están a su alcance, para disfrutar de ellos, mientras que otros, por el contrario, solo se fijan en los negativos, con lo que están siempre llenos de pesadumbre.

Buscar el lado bueno de todo ahorra muchos sufrimientos y, además, facilita la adaptación a hechos adversos. Toda situación difícil ofrece alguna alternativa, alguna ventaja, alguna posibilidad de supervivencia; pero hay que buscarla activamente, apresarla y sacarle provecho. Si es verdad que todas las cosas buenas tienen un lado malo, también lo es que las malas tienen su lado bueno. «No hay mal que por bien no venga», dice la sentencia popular. Esta actitud no solo es válida para las cosas materiales y para las circunstancias personales, sino que también se aplica a las relaciones con los demás. Asimismo se puede buscar lo mejor de las personas para disfrutar, en el buen sentido de la palabra, de ellas. Si tenemos un amigo muy instruido, podemos tener con él

una conversación sobre temas culturales que quizá resulte muy interesante y enriquecedora; pero si es un soso, no tiene sentido que pretendamos pasar una tarde divertida a costa de los chistes que nos puede contar.

Al igual que las ciudades, en todas las personas hay algo atrayente. Lo que no podemos pretender es encontrar en ellas lo que no tienen. Creo que el arte de vivir consiste en centrarse fundamentalmente en el momento presente, saber encontrar lo mejor que en ese momento nos ofrece lo que está a nuestro alrededor, para sacarle el mayor partido posible. Esto hace que las personas se dividan en dos grandes grupos: los que encuentran siempre lo malo de lo que les rodea, sufriendo por lo que tienen y añorando lo que no, con la consiguiente insatisfacción; y los que por el contrario, saben siempre encontrar lo mucho o poco bueno que les ofrece la vida, para disfrutar de ello. Estos últimos son más felices, se adaptan mejor a las adversidades, gozan de un estado de ánimo mucho mejor y, además, son más atractivos al resto de las personas y, desde luego, su compañía siempre resulta más agradable.

Saber desconectar

Una de las actitudes que más agudizan el sufrimiento es no saber desconectar cuando se tiene una preocupación. Al estar continuamente presente, crea una tensión emocional permanente que provoca una ansiedad abrumadora, lo cual es característico de muchos cuadros de sobrecarga por estrés.

Este comportamiento es propio de las personas obsesivas y de algunas profesiones, sobre todo de empresarios y otro tipo de autónomos, que parecen estar continuamente pensando en los problemas de su trabajo, lo que termina resultándoles un esfuerzo agotador. En algunos trastornos psíquicos, como el denominado *trastorno de ansiedad generalizada*, se produce un estado de constante preocupación en el que las preocupaciones nunca desaparecen y cuando lo hacen, es para ser de inmediato sustituidas por otras, lo cual ocasiona una gran tensión emocional y sufrimiento a las personas que lo padecen. No saber desconectar de los problemas es una de las causas más frecuentes de insomnio. Cuando estas personas se van a dormir les asaltan inquietudes relacionadas con lo que tienen que hacer el día siguiente o todo tipo de preocupaciones que les angustian e impiden poder conciliar el sueño. A menudo estas ideas toman un curso negativo, de manera que cada vez se ve todo más «negro» y difícil, con la ansiedad correspondiente.

Sin embargo, al día siguiente las cosas suelen tomar un cariz más positivo, ya que esa persona se ha liberado del círculo vicioso que hace que un pensamiento pesimista produzca un descenso del estado de ánimo, que a su vez induce un pensamiento aún más negativo, que influye bajando el ánimo más, etc. Estos procesos, al estar por la noche en la oscuridad, en silencio, es decir, libres de estímulos, suceden a gran velocidad, con lo que en poco tiempo se puede llegar a enfocar cualquier asunto con una perspectiva verdaderamente negativa.

Es evidente que pensar en un problema es el modo de abordarlo para encontrar una solución, pero cuando se está siempre discutiendo sobre él, llega un momento que se produce una especie de obcecación por lo que lejos de solucionarlo, se ve todo más confuso, provocando sentimientos de angustia e inseguridad. Es frecuente que estas personas pronuncien frases como «llevo seis horas dándole vueltas a este asunto y ahora sí que no sé que hacer». Pensar demasiado en las cosas genera confusión, ya que al analizar todo minuciosamente, el problema se descompone en excesivos elementos que no se pueden procesar de manera correcta. Si una persona tiene que decidir entre dos alternativas, valora los principales argumentos a favor o en contra de las mismas, que pueden ser tres, cuatro o cinco, y toma una decisión, aunque no lo vea claro del todo. Pero si lo analiza mucho, termina encontrando tal cantidad de factores, la mayoría irrelevantes, que su mente no es capaz de sopesarlos y decidir. Por eso es importante

detener el proceso sin permitir que este se alargue demasiado.

Hay que intentar dedicar un tiempo limitado a pensar en preocupaciones o problemas, ya que es el modo de que estos no nos sobrepasen y de que podamos enfocarlos mejor. Si la solución no se ve con claridad, es mejor hacer un paréntesis durante un tiempo, dejarlo para otro día, porque así es más fácil descubrir alguna clave que pudo pasar inadvertida. Continuar pensando y pensando en lo mismo solo sirve para generar estrés y confusión. Por tanto, lo ideal es delimitar el tiempo que se va a dedicar a pensar en ese problema, ponerle unos límites, para impedir que adquiera carácter de permanencia. Realmente es lo que se hace en muchos trabajos y profesiones. Un médico, por ejemplo, medita en el problema de un paciente durante un tiempo determinado, que varía en función del trastorno que se trate, para luego olvidarse por completo y pasar a pensar en el de otro enfermo.

Es imprescindible saber conectar y desconectar el pensamiento en relación con cada problema concreto. A veces es muy difícil dejar de pensar en determinada preocupación, ya sea porque esta nos parece muy relevante y grave, o bien porque no se ha encontrado una solución satisfactoria al problema. Para lograrlo es necesario introducir otra idea en la mente. Pensar en algo que atraiga nuestra atención e interés, para que la nueva idea consiga desplazar a la que queremos desechar. En algunas ocasiones no se logra debido a que esa cuestión es tan preocupante que de modo más o menos consciente, nos negamos a dejar de pensar en ella. En el fondo tenemos la falsa creencia de que si continuamos pensando en ella sin cesar, será más fácil encontrar la solución; o bien resulta tan agobiante, que no podemos librarnos de ella. En esos casos suele ser muy útil postergar el problema, dejándolo para al día siguiente a una hora concreta: personas que salen de su oficina apartando de su mente las preocupaciones y que las retoman cuando vuelven a estar en su ámbito laboral. La tranquilidad de saber que será abordada en pocas horas ayuda a desprenderse de ella. Cuando se hace esto sistemáticamente durante bastante tiempo, se convierte en un hábito fácil de aplicar.

Hacer una buena distribución del tiempo implica dedicar diferentes parcelas a nuestras distintas obligaciones e intereses. No debemos dejar que nada nos obsesione y ocupe la mente de forma permanente porque, en sí mismo, no resuelve nada, sino todo lo contrario y, además, nos impide dedicar la atención necesaria a todas las otras facetas que componen nuestra vida.

Conocer todo lo que depende de nosotros mismos

Hay individuos que piensan que lo que sucede en esta vida depende de factores externos a ellos, como lo que hagan los demás o las circunstancias del ambiente en el que viven. Creen que las personas nunca cambian, que todo está determinado por la educación que han recibido, por la herencia genética, por la buena o mala suerte, o incluso que las vidas están ya escritas y que estamos completamente determinados por el destino. Son aquellas que dicen que no dejan de fumar porque conocen a un anciano que siempre ha fumado muchísimo y tiene una maravillosa salud, mientras que también conocen a otra que nunca fumó y murió de cáncer de pulmón. También conocen a un abstemio que falleció de cirrosis hepática, por tanto, consideran que los hábitos saludables de vida son una tontería. Hacen ley de lo excepcional. De este modo justifican realizar lo que más les apetece en cada momento, sin preocuparse de las consecuencias, que dejan en gran medida en manos del azar. Para qué va a estudiar tanto el estudiante, si luego le cae una pregunta inesperada en el examen y suspende. Para ellos las medidas de seguridad no sirven para nada, incluso pueden ser peligrosas, ya que también conocen el caso de alguien que tuvo un accidente de tráfico y murió precisamente por llevar abrochado el cinturón de seguridad. Están esperando a que su pareja cambie para que su relación empiece a funcionar mejor, en vez de procurar conocer y hacer aquello que está en su mano para mejorar los problemas que existen entre los dos. Si les va mal su negocio se mantienen a la espera de que mejore la crisis económica, sin buscar posibles soluciones a pesar de la misma, ya que ella parece ser la única responsable y ellos no pueden hacer nada para combatirla. Si no tienen trabajo, más que empeñarse en encontrarlo, esperan a ver si con un poco de suerte alguien les llama para hacerles una buena propuesta.

Este tipo de personas parecen estar esperando a que el mundo cambie, a que todo y todos se transformen según sus deseos para que ellos sean felices. El inconveniente es que esto jamás sucede. Algunos se quejan continuamente asegurando que «la gente es muy egoísta», que «esta vida es un asco», que «si está escrito que te tienes que morir igual te da lo que hagas», que «no puedes contar con nadie para nada», que «no hay quien aguante a los hombres» o que «no hay quien entienda a las mujeres». Como resultado, terminan frustrados, con problemas de salud que podrían haber evitado y, con menos logros, tanto en el terreno personal como en el profesional. Y por si esto fuera poco, quienes sitúan el control de sus vidas fuera de ellos tienen menos tolerancia al estrés, más conflictos psicológicos y mayor riesgo de padecer trastornos de ansiedad, trastornos depresivos y otros trastornos psíquicos, incluidas las tentativas de suicidio, que quienes lo sitúan dentro de ellos, tal como demostró Julian Rotter.

Si no queremos sufrir de manera innecesaria es mejor asumir que el control de

nuestras vidas depende fundamentalmente de nosotros mismos. Descubrir todo lo que podemos hacer para lograr nuestros objetivos y procurar hacerlo. Aunque es cierto que existen otros factores en juego como, por ejemplo, la suerte, estos no son casi nunca determinantes y, sobre todo, no cabe duda de que el que se esfuerza más por lograr algo, poniendo los medios adecuados, tiene más posibilidades de conseguirlo. Tal como afirma Marco Aurelio: «El que tiene juicio conoce que en su proceder estriba toda su felicidad».

Es necesario asumir las consecuencias de nuestros comportamientos, y saber que si nos empeñamos seremos capaces de resolver muchos problemas y de enderezar muchas situaciones difíciles. Esta actitud esperanzada de confianza en uno mismo ayuda, además, a afrontar las adversidades de la vida con más seguridad y optimismo, lo cual también aumenta las posibilidades de superarlas de forma adecuada. De este modo, la vida resulta siempre más satisfactoria. Las personas que, por el contrario, se limitan a esperar a que las cosas mejoren por sí mismas, terminan desesperándose en su inacción. No desarrollan habilidades en la resolución de problemas, sino solo su capacidad de resignación ante la adversidad, o bien actitudes agresivas de rebelión frente al modo de ser de los demás, ante el transcurso natural de las cosas o frente a la realidad en general. Es decir, terminan enfadándose con el mundo. Como consecuencia, surgen siempre en ellos abundantes síntomas de desesperanza y de indefensión.

No se debe dejar en manos de los demás lo que se puede resolver por uno mismo. La solución no estriba en mantenerse a la espera de que realicen los cambios que deseamos las autoridades, el director de la empresa en que trabajamos, nuestros padres, hijos, hermanos, amigos y mujer o marido. Lo único sensato y eficaz es pensar en lo que realmente está en nuestra mano, qué es lo que nosotros podemos hacer para mejorar lo que deseamos. Confiar en que lo único que termina dando resultados prácticos es conocer qué comportamientos podemos cambiar para conseguir lo que queremos, y después intentar llevarlos a cabo.

Controlar las emociones a través del pensamiento

Es frecuente e inútil decir a alguien que está bajo de ánimo que «se anime», como si él fuera imbécil y no se hubiese animado a sí mismo de ser esto tan fácil. He constatado en multitud de ocasiones que no hay nada que les irrite más a las personas que padecen una depresión que esta frase. Modificar nuestras emociones y nuestros sentimientos no es una labor sencilla. El único modo de influir en las mismas es transformar las ideas y el modo de analizar y comprender la realidad, lo cual no es en absoluto simple y requiere un cierto entrenamiento. Esta tarea ha sido estudiada detalladamente por la *psicología cognitiva* y cuando es necesario se aplica en forma de terapia individual.

Se trata de no dejar que nuestra mente piense lo primero que se le ocurra, sino controlar lo que pensamos para evitar las ideas indeseables y sustituirlas por otras inofensivas o que nos convengan más. Para ello es necesario aprender a identificar lo que estamos pensando en ese momento, para ver si nos conviene modificarlo. Es preferible hacer esto cuando se pone en marcha el sentimiento o la reacción emocional, ya que una vez que esta cobra una cierta intensidad es más fatigoso modificarla y controlarla. Es sabido que cuando alguien está muy hundido, enfadado, angustiado, atemorizado, etc., le resulta muy difícil razonar, ya que sus pensamientos se vuelven automáticos, reiterativos y llenos de contenidos emocionales.

Estos pensamientos explican las reacciones desproporcionadas, ya que solo sirven para intensificar la emoción con lo que se fijan aún más, cerrándose un círculo vicioso, como cuando alguien está hundido por una mala noticia o por algo que le ha salido mal. Si empieza a tener pensamientos de «esto es un desastre», «no hay remedio», «a partir de ahora todo irá fatal», «no hay solución», etc., cada idea contribuirá más a abatir su estado de ánimo. Como el estado de ánimo orienta el curso del pensamiento, cada vez aparecen ideas más negativas que desaniman aún más, con lo que al final esa persona termina completamente hundida.

Las reacciones agresivas, cuando no se trata de impulsos automáticos, también se fomentan mediante estas cadenas de pensamiento. Si cuando alguien se siente molesto por algo que ha realizado otra persona, empieza a tener ideas del tipo de «ya estoy harto», «es insufrible», «ya está bien», «esto no se puede tolerar», «se va a enterar», etc., cada uno de estos pensamientos aumenta su agresividad, lo que facilita que surjan pensamientos nuevos, cada vez de un contenido agresivo mayor, hasta que se corre el riesgo de una explosión de ira. Muchos pensamientos negativos son los responsables de sufrimientos innecesarios y de diversos conflictos. Es necesario educar nuestro pensamiento para ser más dueños de las ideas que circulan por nuestra mente. Aprender a sustituir pensamientos negativos por positivos que nos permitan sentirnos bien, a pesar de estar pasando por una etapa o una situación difícil.

Es necesario descubrir los pensamientos que se esconden detrás de las emociones o los sentimientos que queremos fomentar o eliminar, para cultivarlos, modificarlos o suprimirlos. Esto se podría educar desde la misma infancia, ya que al niño se le dirige en su comportamiento, se le enseña a controlar lo que puede o no puede decir o hacer, pero no se le enseña a identificar y controlar sus pensamientos, a pesar de que en estos está muchas veces la clave del control de sus sentimientos y emociones. No tiene sentido decirle que no sea rencoroso, envidioso, miedoso, caprichoso, etc., si no se le explica cómo lo puede conseguir. Lo único que se logra de ese modo es que el niño se calle o que no se queje, pero no que deje de sentir lo que siente. Hace falta explicarle que puede suprimir el rencor que siente si deja de pensar en la ofensa sufrida, y que conseguirá no sentir envidia si evita compararse con los demás. Es necesario que sepa que va a vencer el miedo si logra evitar las ideas amenazantes que hacen que este aparezca en cada situación concreta, como si al ver a un perro cree que este le va a morder. Hay que explicarle que se volverá caprichoso si piensa repetidamente en algo que desea, como un juguete; que estar siempre pensando en él y en su disfrute hace que se convierta en algo necesario para él. Debe aprender que si antes de un examen piensa insistentemente que suspenderá, la inseguridad y la angustia que él mismo se crea le llevará a bloquearse o a rendir menos durante el mismo. Hay que hacerle comprender que pensar de manera innecesaria en cosas tristes le pondrá más triste, y que entonces le vendrán ideas aún más tristes, cerrándose un círculo vicioso que hará que cada vez se sienta peor. En algunos colegios ya se ha empezado a enseñar y a dirigir este tipo de comportamiento, pero nunca es tarde para comenzar a ponerlo en práctica. Todo consiste en identificar los pensamientos responsables de las emociones o sentimientos no deseados, para suprimirlos sustituyéndolos por otros más adecuados. Al principio es una tarea ingrata, ya que es difícil acordarse de identificarlos y a menudo se cae en la cuenta cuando el proceso está ya muy avanzado. Pero si se insiste con cierta constancia, cada vez resulta más fácil.

En cualquier caso, es el medio más eficaz para controlar las emociones de una forma específica y directa. Es una buena herramienta para suprimir o disminuir el dolor de muchas situaciones y acontecimientos, y desde luego, para evitar muchos sufrimientos injustificados provocados por nosotros mismos.

Saber defender nuestros intereses

En un mundo tan competitivo como en el que vivimos, es necesario no comportarse con excesiva timidez, saber autoafirmarse suficientemente, tener entereza para no dejarse avasallar y para saber defender nuestros intereses. Hay un punto intermedio entre una postura egoísta y otra excesivamente indulgente con los demás, que favorezca el ser víctima de personas aprovechadas.

Uno de los problemas más comunes radica en no saber negarse a lo que otros solicitan. Esto se debe a que algunas personas piensan que si se niegan provocarán una situación tensa y desagradable, o que decepcionarán a quienes les solicitan algo, con lo que terminan prefiriendo hacer lo que les piden, aunque por el motivo que sea, no deseen hacerlo. Esto sucede a pesar de que les venga muy mal, de que les cree un problema importante y desproporcionado, o incluso, aunque vaya en contra de sus propios intereses o de su forma de pensar. Terminan diciendo «sí», donde ellos mismos creen que deberían de haber dicho «no». Por tanto, no se trata de una cuestión de generosidad, sino de incapacidad para negarse a lo que se les solicita en un momento dado, lo cual les lleva a estar luego reconcomidos con ellos mismos por tener que hacer algo que no deseaban.

Para poder «decir no» debemos saber que cuando alguien nos solicita algo que nosotros no deseamos hacer, no existen solo dos opciones: no hacerlo y desilusionarle o hacerlo y perjudicarse a uno mismo, sino que hay una tercera posibilidad que consiste en «decir no», pero de tal forma que no se cree tensión, ni el otro se vea defraudado. Por ejemplo, para «decir no» a alguien que nos solicita un favor que no podemos o queremos hacer, resulta necesario dejarle claro que no se lo hacemos por una serie de motivos fundados, pero, además, hay que explicarle que no se lo dejamos de hacer porque no le queramos, sino todo lo contrario, que le apreciamos mucho y estaríamos encantados de hacerlo si pudiésemos o no nos viniese tan mal. Hay que aclararle que nos parece fenomenal que haya tenido la confianza de pedírnoslo, y que estamos dispuestos a ayudarle en eso mismo dentro de un tiempo, cuando nos venga mejor, o bien ahora, pero de otro modo. En lo que decimos debemos ser sinceros, ya que si nos viene a pedir un favor alguien que no nos importa nada, «decir no» es fácil. Cuando se sabe «decir no» de este modo es muy difícil que se cree una situación tensa o desagradable, y lo normal es que la otra persona no quede decepcionada ni enfadada.

También hay que saber abordar con naturalidad situaciones frecuentes que a algunas personas les resultan bastante problemáticas, como devolver objetos defectuosos que hemos comprado o decir en un restaurante que nos calienten un plato que ha llegado demasiado frío. Cuando esto se realiza cuidando las formas, casi siempre se consigue lo que se desea, sin que se cree ninguna tensión, ya que la mayoría de las personas lo

comprenden y suelen comportarse con amabilidad.

Esta actitud es muy beneficiosa también en muchas otras situaciones. Hay que atreverse a expresar las propias opiniones, a pesar de que sean discordantes con las de otras personas, ya que si esto se realiza con la suficiente habilidad y haciendo énfasis en que se comprende y respeta su punto de vista, no tiene por qué crearse ninguna tensión y no nos sentiremos mal por no haber dicho la verdad o por habernos traicionado a nosotros mismos. Asimismo, es conveniente aprender a expresar los propios sentimientos hacia otras personas, no callarse todo, con el fin de corregir algunos inconvenientes que pueda haber en la relación con ellos, para mejorar esta, aunque de tal modo que no se sientan heridos, diciéndoles los aspectos positivos junto con los negativos. Muchas veces el sentido del humor permite decir cosas que no se dirían de otra forma.

También hay que saber pedir favores sin resultar incómodos, haciendo ver por adelantado que se comprende perfectamente que la otra persona no lo pueda hacer o que no esté en sus manos resolver lo que le solicitamos. Lo mismo puede decirse sobre pedir disculpas con toda naturalidad, cuando vemos que hemos realizado algo inconveniente, o sobre dar o recibir elogios. Por último, también es necesario saber expresar quejas o justas demandas sin crear tensión, ya que las personas que no lo hacen sufren en silencio estos problemas, pero luego se rebelan internamente ante su incapacidad y el dolor que les ocasionan estas situaciones crueles o injustas. Incluso algunos terminan «explotando» cualquier día después, diciendo de malos modos todo lo que no se atrevieron a expresar con anterioridad, lo cual, además de sorprender a los demás, ocasiona conflictos importantes.

En definitiva: debemos procurar ser nosotros mismos en todo momento, pero procurando hacerlo de tal modo que esto no cree problemas ni tensiones desagradables con el resto de las personas. Es una faceta muy importante del ser humano, denominada *asertividad*, que se puede aprender y entrenar, y que no es más que un conjunto de habilidades sociales destinadas a mantener la autoafirmación personal, sin crear tensiones con los demás ni perjudicarles.

Ser los dueños de nosotros mismos

Al fin y al cabo, cada cual es el responsable de todos sus actos y del camino por el que dirige su vida. Hay personas que tienden a actuar impulsivamente sin pensar casi lo que hacen, lo cual provoca que después, al darse cuenta de las consecuencias negativas de lo que han hecho, se sientan mal y se arrepientan de haber obrado así.

Esto es propio de los niños y adolescentes, debido a que aún no han logrado tener un suficiente control de sus impulsos, tendiendo, además, a hacer solo lo que les apetece. Si no lo hacen es porque sus padres, profesores, etc., se lo impiden, directamente o a través de castigos, pero lo intentarán realizar si creen que sus educadores nunca se darán cuenta.

Al llegar a la edad adulta es necesario lograr un buen control de estos impulsos. Cuando la personalidad ha alcanzado una estructura sana, se debe ser capaz de renunciar a determinadas apetencias inmediatas por motivos de índole básica o superior. Es lo que desde la perspectiva de la estructura de la personalidad se conoce como controlar las descargas del «ello» a través del «yo», como en: «No me como toda la caja de bombones porque luego me dolerá el estómago», o a través del «superyo» como en: «No me como toda la caja de bombones porque son para repartir entre toda la familia». Sin embargo, hay personas que sufren mucho debido a que llegan a la edad adulta sin un suficiente control de sus impulsos y apetencias. Esto hace que tengan serias dificultades para lograr lo que se proponen, lo cual implica siempre una dolorosa merma de libertad. Por ejemplo, son incapaces de comer menos para adelgazar o de hacer ejercicio de forma periódica para mejorar su forma física.

En algunos casos puede tratarse de una impulsividad patológica, como en el caso de las personas que tienen un *trastorno del control de los impulsos agresivos*, o bien una compulsividad patológica que les lleva a no poder dejar de hacer determinados rituales —*trastorno obsesivo-compulsivo*—, a comer descontroladamente —*bulimia nerviosa*—, a beber descontroladamente —*dipsomanía*—, a jugar compulsivamente —*ludopatía*—, a provocar incendios compulsivamente —*piromanía*—, a realizar compras compulsivamente, etc. Otras veces el problema radica en una dificultad para saber anticipar las consecuencias de cada uno de nuestros comportamientos. Para no obrar en función del primer impulso o de lo que nos apetece en ese momento, tan solo sabiendo si lo que vamos a hacer no va a dar lugar al desenlace deseado, sino a todo lo contrario. Estas contradicciones, más o menos inconscientes, son muy frecuentes y son las culpables de muchos sufrimientos y desengaños.

Sin apenas darnos cuenta, cogemos la carretera que va al norte a pesar de que lo que deseamos es ir al sur. Como la persona enamorada que agobia a su amante llamándole continuamente buscando su amor, a pesar de que comprueba que de ese modo solo

consigue su rechazo. Como el estudiante que tiene un gran interés en aprobar el curso, pero dedica su tiempo a mil cosas que le van surgiendo, a todo, menos a estudiar. Como el paciente que quiere curarse, pero nunca hace caso del tratamiento que le ha mandado su médico. Es necesario llegar a ser los verdaderos dueños de nosotros mismos si queremos ahorrarnos muchos sufrimientos. Eso significa mandar en nuestro comportamiento, ser capaces de hacer lo que nosotros queremos hacer, lo que nosotros consideramos, al margen de los demás, que debemos hacer. Para lograrlo hay que ejercitar la fuerza de voluntad, la capacidad para renunciar a apetencias inmediatas o para realizar determinadas cosas, a pesar de que requieran un esfuerzo importante. Es algo que solo se alcanza ejercitándolo, al igual que solo se adquiere una buena forma física haciendo deporte a diario.

De este modo se paga el precio de renunciar a satisfacciones primarias e inmediatas, por lograr otras mucho más importantes y profundas, aunque tengan una proyección menos definida en el tiempo, ya que vienen a abarcar el sentido de la propia existencia. Se trata de algo imprescindible para lograr que nuestra vida transcurra por donde deseamos, para darla un sentido coherente y significativo, que es lo único que a la larga hace que el hombre se sienta verdaderamente libre y satisfecho de sí mismo.

Saber adaptarnos a las dificultades

Cualquier vida está repleta de cambios, algunos favorables y otros desfavorables. Nuestra misma personalidad sufre numerosas modificaciones a lo largo de nuestra existencia, en parte debido al impacto de dejan en ella estos acontecimientos. Todos los sucesos significativos, todas las experiencias intensamente vividas, van a dejar su impronta en la personalidad. Resulta imprescindible adaptarse a cualquier situación nueva, sea positiva o negativa. Adaptarse significa acomodarse, acoplarse, transformarse para estar bien dentro del nuevo escenario en que transcurre ahora nuestra vida. Los mecanismos de adaptación son fundamentales para disminuir el sufrimiento ocasionado por cualquier adversidad o para sostener un cierto bienestar psicológico. Además, en situaciones muy peligrosas, resultan decisivos para determinar la propia supervivencia.

En líneas generales puede decirse que la capacidad de adaptación de los seres humanos es muy alta. Casi todo el mundo la tiene mayor de lo que él mismo cree, tal como se suele poner de manifiesto al menos, ante situaciones verdaderamente relevantes y dramáticas. No obstante, esta capacidad varía mucho de unas personas a otras y depende también de los sucesos adversos que haya que afrontar. Es como si existiese una vulnerabilidad diferente dependiendo de la clase de desgracia de que se trate. Es decir, una persona puede tener más dificultad que otra para adaptarse a las consecuencias de las rupturas amorosas, pero menos que esa misma persona para aclimatarse a los efectos negativos de problemas profesionales.

Esto se debe al significado o atribución que esa persona da a esas situaciones. Por ejemplo, si alguien sufre el abandono de su pareja porque esta ha encontrado un nuevo amor, lo atribuye a su frivolidad o a su incapacidad de fidelidad. Había escogido a la persona inadecuada para el tipo de relación que pretendía, por lo que la solución está en saber encontrar a otra persona que se adecue más a este propósito. En este caso, la repercusión será claramente menor que la de otra persona que ante el mismo suceso, lo atribuye a su poca valía, a defectos personales concretos, a su aptitud para sostener el interés de las personas con las que establece una relación amorosa, etc. Tanto más si se añaden ideas catastrofistas como: «Esto me pasará siempre en cualquier otra relación que tenga», «Nunca encontraré una persona que me quiera de verdad», etc., lo cual hace que sea mayor el sufrimiento que provocan estas situaciones y que sea más difícil adaptarse a las mismas y superarlas.

Cuando a las adversidades se les deja que invadan todas las facetas de nuestro ser, cuando en vez de limitarlas a la parcela concreta que afectan, se les permite extenderse por todas las demás, tienen una repercusión negativa mucho mayor y es mucho más difícil adaptarse a ellas. A veces sucede en forma de pensamientos en cadena, cada vez más negativos, que van abarcando de manera progresiva nuevos territorios de nuestra

existencia. Como si cuando alguien se quedara sin trabajo, pensara: «No volveré a encontrar otro empleo, entonces terminaré sin recursos económicos, no podré alimentar a mi familia, seré un mal padre, la vergüenza de mi familia, me abandonarán mis amigos y pasaré solo y despreciado el resto de mi vida».

También son más devastadoras si se les concede un carácter irreversible. En algunos casos es así, por ejemplo, si fallece un ser querido, pero en otras ocasiones son transitorias, tal como sucede con muchas enfermedades. Enfocarlas sin culpabilizarse más de la cuenta, con esperanza y con un razonable optimismo, disminuye el sufrimiento que provocan, facilita el poder adaptarse a ellas y el conseguir superarlas. Para adecuarse bien a las dificultades lo primero que hay que hacer es aceptarlas, asumir la realidad de las mismas, tal como ya se dijo en páginas anteriores, procurando calibrarlas del modo más objetivo posible, sin exagerar ni dramatizar el hecho en sí mismo, ni sus posibles consecuencias. Nunca hay que dejarse llevar por el miedo o el pánico, que es lo que nos hace sufrir más y dificulta encontrar la salida. Como aseguraría Séneca: «En las adversidades nada hay temible sino el temor».

Después es necesario procurar encontrar una solución. Cuando esto es imposible, hay que pensar que se trata de algo que hay que asumir y que aunque ahora sea muy penoso, este dolor irá atenuándose con el paso del tiempo. A pesar del impacto emocional que se puede haber sufrido, todo se superará en el futuro. Para comprenderlo en esos momentos, sirve de ayuda pensar cómo acontecimientos que en su momento nos parecieron muy importantes, ahora, con el paso del tiempo, nos resultan poco relevantes. En cualquier caso, no hay nada peor que pensar que nunca se será capaz de superar el trauma provocado por un suceso adverso, ya que esta actitud precisamente impide superarlo. Lo mejor es olvidarse de lo sucedido, aunque después de haberlo asumido y digerido convenientemente. No es beneficiosa la actitud de pasarlo por alto, de hacer como si en realidad no hubiese sucedido, utilizando el mecanismo psicológico de «represión», ya que entonces el conflicto permanece en el inconsciente generando angustia ante situaciones que evocan su recuerdo, lo cual ya fue descrito por Freud como un factor responsable de la neurosis.

Recurrir al alcohol o al consumo de drogas para intentar olvidar lo sucedido, o como un remedio para aliviar los sentimientos depresivos, angustiosos o de culpa posteriores es claramente perjudicial, ya que aunque nos alivie en el momento, pocas horas después regresan con más fuerza, lo que induce a consumir más estas sustancias, cerrándose un círculo vicioso que favorece que se establezca una dependencia de las mismas y la aparición de trastornos depresivos o trastornos psíquicos de otro tipo. El alcohol o las drogas tampoco sirven de ayuda para afrontar dificultades aún presentes, ya que estas sustancias dificultan el abordar con claridad la posible solución al problema.

Cuando se trata de desgracias ocasionadas por otras personas, tampoco son convenientes los sentimientos prolongados de resentimiento y venganza hacia ellas, ya que estar hurgando cada poco tiempo en la herida solo sirve para impedir que cicatrice. Es preferible una actitud de olvido y de indiferencia o perdón, que ayude a considerar lo sucedido como algo ya pasado, que queda atrás, que ha sido superado; dejando paso a

un presente libre de esa carga y a un futuro por trazar, que puede estar tan lleno de venturosas expectativas como el de cualquier otra persona.

El cariño de los demás

Los seres humanos tenemos la necesidad, desde la misma infancia, de querer y de sentirnos queridos por los demás. Esto facilita el desarrollo de una buena autoestima y que la personalidad se desarrolle adecuadamente. Esta necesidad, si cabe más importante durante la infancia y adolescencia, se va a mantener a lo largo de toda la vida. El amor en todos sus modos de expresión es tan importante que puede ser suficiente para llenar la vida de sentido, incluso cuando solo se refiere a una persona. Por el contrario, una vida carente por completo de este sentimiento difícilmente alcanza una verdadera plenitud. Al final de sus vidas, muchas personas afirman que su relación con sus seres queridos ha sido lo más importante de las mismas.

Tener relaciones afectivas de cierta intimidad ayuda a compensar los aspectos duros o desagradables de la vida, aunque solo sea porque las personas que mantienen vínculos afectivos sanos, profundos y sinceros, siempre pueden desahogarse contando sus penas. Esto siempre ayuda a desdramatizar todo tipo de desgracias, disminuyendo el sufrimiento que ocasionan y ayudando a asumir mejor, a digerir adecuadamente cualquier suceso más o menos traumático. Compartir el dolor con alguien hace que este se vea aliviado de inmediato. Es algo que anima y consuela cualquier aflicción. Aquellas personas que quieren a otros y que a su vez se sienten queridos por ellos, siempre tienen con quien compartir sus sentimientos, incluidos los dolorosos. De este modo, al sentirse comprendidos y apoyados en su sufrimiento, es más difícil que se derrumben, al compartir el problema es más probable que se abra la esperanza a alguna posible solución, evitándose el sentimiento de indefensión que tanto favorece trastornos como la depresión.

De hecho, esta clase de personas se sienten más integradas y vinculadas socialmente, sobrellevando mejor sus problemas y las dificultades que les plantea la vida. Por ejemplo, si quedan en desempleo, se ven menos afectados en su autoestima y tienden a buscar trabajo con más optimismo y energía que los que no se sienten apoyados y queridos. Se desmotivan menos cuando con el paso del tiempo no lo logran y lo continúan buscando con más persistencia y entusiasmo, todo lo cual aumenta sus posibilidades de éxito. Sentirse querido protege también de los sentimientos de desesperanza. Las personas que se sienten queridas y que están bien integradas en la sociedad, por tener una buena relación de pareja, con su familia o con determinado grupo social, tienen menos riesgo de llegar a suicidarse. Esto se debe en parte a su deseo de no abandonar o causar daño a estas personas, pero también a que los seres queridos constituyen un estímulo poderoso para soportar el sufrimiento y para luchar contra todo tipo de dificultades.

Tener unas relaciones afectivas adecuadas protege de muchos desórdenes mentales a lo largo de cualquier etapa de la vida. Por el contrario, las personas solitarias, sin lazos

familiares significativos, que carecen de pareja estable y de verdaderos amigos, se encuentran más solos en su sufrimiento, siendo más vulnerables a trastornos como la depresión, la ansiedad, el alcoholismo, etc., y están en peor disposición para afrontar adecuadamente las adversidades de la vida. Es cierto que en muchos casos existen determinados problemas psicológicos que han ocasionado esa falta de cariño y de integración social. Las personas falsas, egoístas, desconsideradas, pesadas, aburridas, pesimistas, desconfiadas e inoportunas suelen terminar alejando a los demás de su lado. También las personas excesivamente tímidas, con una autoestima muy baja, eluden las relaciones íntimas por miedo a ser rechazados, tal como ocurre en el *trastorno de la personalidad por evitación*. Otros trastornos de la personalidad y trastornos mentales de otro tipo, como la *esquizofrenia*, también facilitan un excesivo aislamiento, sobre todo cuando fallan los lazos familiares.

En cualquier caso, no sentirse querido por nadie ocasiona en la mayoría de las personas un sufrimiento en sí mismo, acompañándose de un particular sentimiento de soledad y vacío que resulta verdaderamente penoso. El cariño de los demás es algo necesario, imprescindible, que se logra con actitudes generosas. No me refiero a generosidad en un sentido material. Aquellos que siembran cariño, es decir, que buscan de forma sincera y desinteresada el bien de los demás, que saben escucharles con interés, aceptarles sin hacer juicios de valor, dentro de una actitud comprensiva en la que se es capaz de compartir con ellos sus sentimientos, siempre estarán acompañados de personas que les quieran.

El sentido del humor

El sentido del humor es la capacidad para ver el lado cómico de la vida y tiene mucha relevancia dentro del ámbito de la personalidad. Hay un tipo de humor burlón, sarcástico, mordaz, incluso agresivo, que a menudo puede herir a los demás, que desvela un fondo de cierta amargura y que no es demasiado sano desde un punto de vista psicológico. El buen sentido del humor es más ingenuo y sencillo, es el que sirve para encontrar la comicidad de nosotros mismos y de determinadas situaciones en las que a veces nos vemos envueltos.

Tener un buen sentido del humor es propio de personas maduras. Es algo que ayuda mucho a hacer más llevaderas las dificultades cotidianas de la vida. Transforma los planteamientos trágicos en cómicos, pudiendo dar la vuelta por completo al enfoque de muchas situaciones, al despojarlas de su dramatismo. En verdad, no hay nada peor que tomarse todo demasiado en serio, enfocándolo trágicamente, ya que entonces se agranda el sufrimiento inherente a multitud de situaciones y la vida se convierte en un trayecto amargo, tanto para estas personas como para los que habitualmente les acompañan. Por el contrario, las personas con sentido del humor —no me refiero a esos que siempre se andan haciendo los graciosos— constituyen una agradable compañía y un buen antídoto contra el aburrimiento. El buen sentido del humor suele resultar ingenioso y divertido, tiende a sorprender al otro, aportando un punto de vista diferente e inesperado.

Además, estas personas se caracterizan por tener unas buenas habilidades sociales, con lo que casi siempre se celebra la llegada a una reunión de alguien que tiene esta capacidad del humor. Por otra parte, un tono jocoso de broma permite decir a los demás ciertas cosas, que dichas de otro modo resultarían hirientes u ofensivas. Al expresarlas en un tono humorístico se toleran porque no ofenden. Incluso, si se tiene suficiente habilidad, se pueden enfocar con humor las quejas de los demás y hacer que no llegue a crearse una situación tensa. Pero tal vez lo más importante sea la capacidad para reírse de uno mismo. Aquellos que saben encontrar su lado cómico en todo tipo de situaciones, acostumbran a gozar de una buena estabilidad emocional. Además, saber admitir los propios defectos y limitaciones con naturalidad y realismo, sin menoscabo de la estimación hacia uno mismo, es un buen indicador de salud mental y algo que ayuda siempre a alejar el peligroso fantasma de la vanidad.

El sentido del humor sirve también para desdramatizar toda clase de situaciones y quitarles su exceso de carga emocional. Asimismo es un buen antídoto contra el abatimiento y el pesimismo catastrofista. Es imprescindible en situaciones límite, pues como afirma un viejo proverbio chino, solo «el sentido del humor te librará de la desesperación». Enfocando los problemas con cierta dosis de sentido del humor es más fácil resolverlos adecuadamente, ya que al diluirse la carga emocional que les acompaña,

se enfocan con una perspectiva más fría, distante y objetiva, sin que de este modo disminuya lo más mínimo la capacidad intelectual para abordar correctamente la cuestión. Por si esto fuera poco, es muy eficaz contra la ansiedad y el miedo, evitando caer en el pánico sobre todo en situaciones dramáticas.

El buen sentido del humor está estrechamente relacionado con la esperanza y la alegría. La alegría es un sentimiento que siempre resulta grato, contagioso, que en cierto modo nos aproxima a la felicidad. Pocas cosas son mejores que un hogar alegre, si además tiene un clima afectuoso. En un ambiente así, los niños crecen sanos desde el punto de vista psicológico. También está directamente conectado con el fenómeno de la risa. Un comentario jocoso, sorprendente, desencadena muchas veces la risa de forma automática. Si se realiza en una situación tensa o agobiante, sirve para descargar la tensión emocional que lleva implícita. Por eso la risa sirve para combatir el estrés. Esto explica que las personas con mucho sentido del humor sean menos vulnerables a este.

Unas más que otras, pero todas las personas tienen sentido del humor. Lo que sucede es que algunos parece que lo han dejado olvidado en el trastero. A veces el sentido del humor se pierde como consecuencia de desgracias verdaderamente dramáticas o por trastornos psicopatológicos como la depresión. No obstante, aunque suponga un gran esfuerzo, intentar recuperarlo será una gran ayuda para sobrellevar situaciones penosas, incluso se ha visto útil ante enfermedades graves, ya que influye facilitando una evolución más favorable. El sentido del humor es una buena alternativa cuando no se sabe qué hacer, ya que al cambiar la óptica sobre el problema, facilita una apertura de miras por la que se halla otra posible vía para solucionarlo. En cualquier caso, siempre es una herramienta eficaz para disminuir el sufrimiento.

Saber afrontar el estrés

En mayor o menor medida, casi todo el mundo está o ha estado sometido a cierto nivel de estrés a lo largo de su vida, especialmente las personas que viven en los países desarrollados. El término estrés o *stress* proviene de la física. Se dice, por ejemplo, que una viga está sometida a estrés cuando se la obliga a sostener un peso mayor del que puede soportar. Esto hay que entenderlo no solo en el corto plazo, sino también en periodos mayores de tiempo, ya que es posible que al principio aguante una carga excesiva y se sostenga aparentemente bien, pero con el paso del tiempo se terminará doblando.

Por analogía, el término se extendió también a las personas para hacer referencia a la situación de sobrecarga a la que pueden estar sometidas, que de momento resisten adaptándose a la misma, pero si la sobrecarga se sostiene en el tiempo, se llegan a romper. Esta sobrecarga afecta a su aspecto físico, como en el caso de personas politraumatizadas en las que se ven afectados simultáneamente varios órganos o zonas anatómicas del cuerpo como consecuencia, por ejemplo, de un accidente de tráfico. O bien, puede atañer a su vertiente más psíquica y emocional. Esta última acepción es la más extendida desde hace ya muchos años, de tal modo que cuando se habla de estrés, se sobreentiende que se hace referencia al estrés psíquico o emocional.

El estrés no tiene por qué ser siempre negativo. Si la sobrecarga no es excesiva, la persona es capaz de adaptarse perfectamente a la misma. Algunas situaciones implican un cierto nivel de estrés, que constituye un mecanismo de activación y alerta necesario para realizar de manera adecuada determinadas actividades, como ocurre, por ejemplo, cuando una persona se pone al volante de un coche. El problema surge si ese nivel de activación es excesivo o si la situación de sobrecarga se mantiene durante demasiado tiempo, haciendo fracasar estos mecanismos de adaptación. Cuando aparece la patología por estrés, lo más característico es que en una primera fase se produzca la situación de sobrecarga que provoca la correspondiente reacción de adaptación, sin que esto suponga un gran esfuerzo o sufrimiento. Sería el equivalente psíquico del sobreesfuerzo que para una persona sana implica el ponerse a correr. Se exige entonces al organismo un esfuerzo especial, pero este se adapta perfectamente aumentando la frecuencia cardiaca, respiratoria, etc.

En una segunda fase, si la situación de sobrecarga se sostiene durante demasiado tiempo empiezan a verse comprometidos los mecanismos de adaptación, con lo que aparece fatiga y cierta sintomatología. Todavía no se ha producido un fracaso de los mecanismos de adaptación, pero esta situación pone en evidencia que están comenzando a fracasar y que lo harán, a menos que se ponga fin a ese sobreesfuerzo. Sería equiparable al estado de una persona que lleva ya mucho tiempo corriendo, por lo que se

encuentra débil, cansada, con dificultades respiratorias, alteraciones del ritmo cardiaco, etc. Si esta sobrecarga se prolonga se pasa a una tercera fase de franco agotamiento, en la que aparecen síntomas evidentes de fracaso en la adaptación que terminan impidiendo que esa situación se prolongue más. Sería el equivalente al estado de quien intenta continuar corriendo a pesar de estar completamente agotado, con lo que aparecen signos de descoordinación y al final se produce desfallecimiento y desmayo.

Los síntomas que aparecen cuando se está fracasando en la adaptación al estrés son muy variados y pueden ser tanto de carácter psíquico como físico, ya que el estrés produce toda una serie de modificaciones neuroendocrinas e inmunológicas que alteran la capacidad homeostática del organismo, facilitando la aparición de diversas enfermedades. Dentro de los síntomas físicos, los más característicos son los dolores de cabeza, taquicardias, palpitaciones, alteraciones del ritmo cardiaco y de la tensión arterial, cansancio, facilidad para fatigarse, y molestias digestivas como náuseas, vómitos, gases, ardor de estómago, digestiones pesadas o difíciles, aumento o disminución del apetito y alteraciones del ritmo intestinal. También es muy frecuente que aumente la tensión de los músculos, especialmente de los situados en la parte superior de la espalda, hombros, nuca y cabeza, que al ponerse tensos tiran de las estructuras anatómicas vecinas produciendo diversos dolores.

En otros casos, los síntomas afectan al aparato respiratorio provocando dificultades respiratorias o sensación subjetiva de ahogo o falta de aire, aumento exagerado de la sudoración, sequedad de boca y otras mucosas, picores, pitidos o zumbidos de oídos, mareos, vértigos, inestabilidad al caminar, temblores, visión borrosa, acné o caída del cabello. También se suele ver dañada la sexualidad en forma de desinterés sexual, dificultades de erección y otras disfunciones sexuales. Asimismo puede repercutir sobre el funcionamiento de diversas glándulas productoras de hormonas, ocasionando alteraciones de la regla menstrual o su desaparición, problemas tiroideos, suprarrenales, etc., y afectar a los niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos y otras sustancias. Otro sistema al que se ve expuesto de manera negativa es el inmunitario, provocando un deterioro de las defensas corporales, que facilita la aparición de infecciones y otros trastornos.

Los síntomas psíquicos son también muy diversos. Se produce una disminución del autocontrol emocional, apareciendo irritabilidad, excitabilidad, impaciencia, risas nerviosas, intolerancia a las críticas, impulsividad e incluso agresividad, con lo que fácilmente surgen disputas en las relaciones personales que aumentan a su vez el estrés, cerrándose un fatídico círculo vicioso. La hostilidad provocada por el estrés es uno de los principales factores que más aumentan el riesgo de padecer un infarto de miocardio.

El estrés también ocasiona problemas para conciliar el sueño, que además, resulta poco reparador, en parte por las frecuentes pesadillas. Al no haber descansado bien, estas personas se encuentran peor al día siguiente, con lo que aumenta su irritabilidad y disminuye su rendimiento, cerrándose otro círculo vicioso que facilita que todo vaya de mal en peor. Esta situación termina provocando que cada vez sean más frecuentes los sentimientos de frustración, insatisfacción y tristeza, que suelen ir acompañados de un

descenso de la autoestima.

El cansancio físico se acompaña de apatía, desinterés generalizado y tendencia a evitar las relaciones sociales, añadiéndose cierta fatiga intelectual que hace que resulte difícil la concentración, pensar de forma creativa, tomar decisiones y librarse de determinadas preocupaciones. Además, se producen con frecuencia olvidos, errores y despistes, que agravan la situación de sobrecarga y la sensación de no poder más.

Las situaciones de estrés son muy diversas y tienen orígenes dispares. Por ejemplo, el estrés laboral puede deberse a tener que hacer más cosas de las que da tiempo, a tener que tomar decisiones muy trascendentes en un corto intervalo, a las tensiones propias de trabajos deshumanizados y competitivos, a tener que trabajar a un ritmo muy acelerado, como en los trabajos en cadena o en los que hay que realizar entregas en plazos cerrados de tiempo, etc. En otros casos se debe a que las funciones laborales no están bien definidas o a que exceden claramente las competencias personales, a que hay que hacer cosas que van en contra de los criterios personales, a los continuos desplazamientos y viajes, cambios imprevistos de horario, alto riesgo de despido, acoso moral —*mobbing*— o sexual en el trabajo, etc.

Los matices y las causas que lo producen también son muy diversos en otras formas de estrés, como el estrés de los que se han quedado sin trabajo y llevan tiempo sin lograr encontrar otro, el de los estudiantes en época de exámenes, el estrés del ama de casa que no le da tiempo a resolver todos los asuntos domésticos, o el mero estrés de la prisa, tan propio de las grandes ciudades. En este sentido se habla de un *estrés del ocio*, en personas agobiadas porque no les da tiempo a hacer todo lo que desean en sus ratos libres. Pero también existe un estrés rural que no se caracteriza por la prisa, sino por otros elementos como la respectiva observación de que suelen ser objeto las personas por parte de la pequeña comunidad rural, las críticas y comentarios que despiertan pequeños detalles, la tensión que provoca encontrarse habitualmente con personas con las que se ha mantenido una disputa, la tensión subsiguiente al establecimiento de partidarios de una y otra parte ante un conflicto, las tensiones derivadas de enfrentamientos entre una familia y otra, de peleas debidas a motivo políticos o económicos, etc., que implican una tensión superior a la de los grandes núcleos urbanos, debido a la proximidad de las personas y a lo habitual del contacto, directo o indirecto, entre ellas.

Existen, además, otros muchos tipos de estrés de consecuencias diferentes que no vamos a entrar a considerar, como el provocado, no por situaciones cotidianas, sino por hechos excepcionales, tal como sucede en las grandes catástrofes —inundaciones, incendios, guerras, terremotos, atentados terroristas—. Por tanto, las posibilidades son muy diversas, siendo difícil establecer criterios generales para afrontar de manera adecuada el estrés, ya que cada situación requiere consideraciones específicas diferentes. No obstante, existen una serie de criterios generales de aplicación más o menos universal. Lo primero es intentar evitar la tensión emocional que supone la sobrecarga, disminuyéndola. Esto implica hacer menos cosas a costa de delegar lo más posible y de discriminar las que son fundamentales de las accesorias, así como distinguir las que son realmente urgentes de las que se pueden posponer.

Otra estrategia fundamental consiste en disminuir la tensión emocional mediante actividades eficientes para ello. En este sentido, el ejercicio físico es de una extraordinaria utilidad, sobre todo si se realiza a diario. Lo mejor es que sea de una intensidad moderada, aunque lo más prolongado posible. El problema radica muchas veces en la falta de tiempo de muchas situaciones que crean estrés. La natación de fondo es el deporte ideal, ya que con media hora diaria suele ser muy eficaz. El agua en todas sus formas, como el mar, los ríos o las fuentes, siempre ha resultado muy relajante. La natación relaja y activa, y si se está concentrado para intentar nadar perfectamente y cansarse lo menos posible, sirve también para hacer un paréntesis, para dejar de pensar en otras cosas, como preocupaciones o cuestiones agobiantes relacionadas con el estrés. Si, además, se nada «de espalda» se logra una relajación de los músculos de la zona superior de la espalda y de la nuca, que suelen tensarse mucho con el estrés, lo cual produce un bienestar físico y emocional.

También es útil el entrenamiento en técnicas específicas de relajación y en otras actividades como el yoga o la meditación. La risa es un gran antídoto contra el estrés. Todo lo que sean actividades relajadas y divertidas con amigos son muy eficaces para disminuir la tensión emocional acumulada, así como las actividades sanas de evasión como viajes a lugares desconocidos, películas de aventuras, comedias románticas, etc., pero nunca dramas.

Como ya se ha apuntado, el alcohol y las drogas resultan siempre muy perjudiciales, ya que dificultan estar en buenas condiciones para abordar de forma adecuada la posible situación difícil relacionada con el estrés, debido a que estas sustancias influyen negativamente en los procesos de toma de decisiones, disminuyen la fuerza de voluntad, la capacidad de introspección y de dirigir el comportamiento mediante argumentos racionales, en vez de emocionales. Además, aunque alivien algunos síntomas de estrés en un primer momento, luego se agravan, con lo que al estar peor se tiende a consumirlos en más cantidad, lo que empeora los síntomas, cerrándose un círculo vicioso que a menudo termina en el establecimiento de una dependencia.

El hecho de que no todas las personas tengan la misma vulnerabilidad al estrés se debe también a factores de personalidad y a cómo están acostumbrados a afrontarlo. Depende de cómo enfoquemos el problema este tendrá un significado y una repercusión mucho mayor o menor. Un buen nivel de autoestima y de confianza en uno mismo, de esperanza y optimismo ayudan a disminuir las repercusiones negativas del estrés, a sobrellevar mejor la sobrecarga que implica y a superar las dificultades que surjan. Repito lo ya dicho: hay que saber desconectar, controlar las emociones, no anticiparse negativamente al futuro, fomentar los pensamientos positivos y de adaptación a la adversidad, evitar los pensamientos de desánimo como: «No puedo», «Nunca lo conseguiré», etc., y utilizar lo más posible el sentido del humor.

Por último, cabe destacar la necesidad de controlar el nivel de activación o de alerta. Ante situaciones de estrés el organismo tiende a activarse para mejorar el rendimiento, pero cuando la activación es excesiva, este en vez de mejorar disminuye. Ya lo dice el refrán español: «Vísteme despacio, que tengo prisa». Por tanto, hay que tener cuidado,

pues existe un punto de inflexión a partir del cual la relación entre activación y rendimiento se invierte. Para evitar la excesiva activación hay que librarse de los pensamientos activadores como: «No llego», «No me da tiempo», «Hacer esto pronto es primordial», «Si no lo logro será un desastre», etc.

También resulta fundamental evitar la activación brusca y excesiva al levantarse por las mañanas, siendo necesario desactivarse completamente por las noches para poder conciliar el sueño. Dormir lo suficiente es imprescindible para contrarrestar el estrés, ya que el sistema nervioso se recupera de su sobrecarga durmiendo.

Ser fieles a nosotros mismos

Es propio de las personas adultas tener un código personal, una especie de ley interior que rige su comportamiento, que ha sido considerado por algunos como Remplein, como *la esencialidad* de cada ser humano. En este sentido, las personas se diferencian en *auténticas* e *inauténticas*. Las primeras se caracterizan porque sus exteriorizaciones coinciden con esta interioridad esencial; mientras que en las segundas sucede lo contrario. Tal como advirtió el mismo Remplein, esto no debe interpretarse en un sentido moral, sino en un sentido psicológico, ya que «la autenticidad de la personalidad coincide con la veracidad y la honradez tan poco como la inautenticidad con la falsedad y la hipocresía. En un hombre embustero la mendacidad es auténtica, es decir, se corresponde con su modo de ser. Aquí vemos al mismo tiempo que la autenticidad y la inautenticidad no son escalas de medida éticas, sino exclusivamente psicológicas. En el sentido de la coincidencia de fuera y dentro, pueden ser las cualidades éticamente inferiores tan auténticas como inauténticos los rasgos valiosos».

Por tanto, vemos cómo interior y exterior no siempre discurren por caminos parejos. Una cierta vergüenza, que se traduce en hipocresía, hace que se intente aparentar lo que no se es. Se da a entender que se sigue una determinada ley interior, cuando en realidad no es así. En verdad no se hace lo que se dice y ni tan siquiera se procura hacer, ya que hay que distinguir entre el que fracasa en llevar a la práctica sus intenciones y el que ni siquiera pretende lograrlas. El primero puede ser indolente, abúlico, ineficaz o simplemente tiene, como todos en mayor o menor medida, las debilidades propias de los seres humanos. El segundo es un cínico.

Ser auténtico no es tan fácil. Exige una constante sinceridad y fidelidad hacia uno mismo, y son muchos los obstáculos que surgen en el transcurrir de la vida. No obstante, los comportamientos inauténticos circunstanciales y referidos a cuestiones poco relevantes no definen necesariamente la inautenticidad. En un sentido riguroso nadie es auténtico del todo. Nuestros instintos, deseos, pasiones, etc., se encargan de que de vez en cuando no obremos en consecuencia con nosotros mismos. La verdadera inautenticidad tiene un carácter más permanente y a menudo se disfraza con el autoengaño. La eficacia de este autoengaño suele superar al mero engaño a los demás, ya que el hombre siempre tiende a creer todo aquello que le conviene o desea. En muchos casos, la falsedad interna y externa van mutuamente acompañadas, quedando bien encubierta la inautenticidad personal, hasta que un suceso excepcional termina poniéndola de manifiesto. Entonces surge una profunda crisis existencial, con sentimientos de desprecio hacia uno mismo, que puede desembocar en una depresión.

Las personas que son sinceras y fieles a sí mismas tienen un criterio, unas líneas directrices, para conducirse a sí mismas a lo largo de sus vidas, para saber cómo actuar

ante cada dificultad. Si la suerte les resulta adversa, si por seguir las directrices de su código de conducta personal algo se pierde, no se alcanza o se estropea, siempre permanece la satisfacción de haber sido y seguir siendo lo que deseaban. Lo más importante, que, al fin y al cabo, son ellos mismos, *su esencialidad*, se encuentra resguardada de las inclemencias externas, gracias a su autenticidad.

De este modo, las insatisfacciones tienen un carácter superficial y pasajero, son disgustos transitorios, decepciones externas, tras las que permanece un sentimiento profundo, íntimo de satisfacción. Después de una tormenta, más o menos breve, vuelve a aflorar la calma que produce la satisfacción interior. Esta se manifiesta por un sosiego especial, que no es sino la consecuencia de la ausencia de luchas, debates y contradicciones internos. Tal como afirma Myers: «El indicador que predice con mayor seguridad el nivel de satisfacción con la vida de alguien, es su nivel de satisfacción consigo mismo».

La honestidad que estas personas guardan hacia sí mismas les permite, además, presentarse sin vergüenza ante cualquiera, les libra del esfuerzo estresante y agotador del disimulo, del temor a ser desenmascarados en su fraude, les da fuerza a la hora de esgrimir sus argumentos y les ayuda a mantener su estabilidad emocional. No es extraño que Shakespeare destaque en *Hamlet*, sobre todo lo demás, la importancia de ser fiel a uno mismo. Por eso, cuando Polonio despide a su hijo y le da toda una serie de sabios consejos, le insiste: «Y sobre todo sé sincero contigo mismo». La realidad es que las personas así, aunque a veces parezca lo contrario, disfrutan más y de un modo mucho más pleno de la vida.

Tener una ilusión

No se puede vivir sin ilusiones. Estas son el motor de la vida. Hacerlas realidad compensa de algún modo el dolor de momentos difíciles. Saber discernir todo lo que está a nuestro alcance y procurarlo para disfrutar de ello, hace que la vida se llene de contenidos para que sea mucho más grata. Las personas que tienen mayor facilidad para percibir y encontrar todas las cosas buenas, disfrutan mucho más de la vida y siempre se les nota con más ganas de vivir. Para lograr esto resulta necesario encontrar el valor que tienen las cosas. Si no se encuentra el valor de nada, si «se pasa de todo», se cae en la indiferencia y en la pasividad, debido a una total desmotivación. Al fin y al cabo, todo comportamiento es la consecuencia de una actitud. Las actitudes proceden de una motivación y las motivaciones se producen cuando existen valores, siempre que exista una razonable expectativa de lograrlos.

Si deja de haber valores capaces de inducir motivaciones se produce un vacío existencial que conduce a un amargo estado de apatía. Esto es característico de ancianos que han perdido el interés por todo, resignándose a una vida «puramente vegetativa». También lo es de algunos trastornos psíquicos como las depresiones inhibidas, en las que las personas no encuentran satisfacción en nada —*anhedonia*—, por lo que tienden a una completa pasividad y a entrar en un estado de autoabandono. Como no encuentran nada que les motive a hacer algo, su vida se convierte en un gran absurdo. No hallan motivos para vivir, por lo que si su sufrimiento es muy intenso, pueden desear quitarse la vida.

Otras personas se sienten frustradas por motivos opuestos. Tienen ilusión por multitud de cosas de todo tipo, no solo materiales, y sufren, incluso se rebelan contra la vida, porque no les concede todo aquello que desean o ambicionan. Su actitud es más de exigencia que de deseo, es como si, no se sabe por qué, se creyesen con derecho a tener todo. El contenido de las ilusiones suele ir cambiando con la edad y algunas son propias de determinadas etapas de la vida. En cualquier caso, la fuerza motivadora de aquello con lo que nos ilusionamos tiene un carácter pasajero, salvo en lo que se refiere a algunas aficiones muy arraigadas que permanecen toda la vida, como sucede con el coleccionismo o con algunos deportes. No obstante, lo normal es que una ilusión termine siendo sustituida por otra. Cuando ya se ha logrado, aparece la expectativa de otra cosa, incluso cuando lo anterior no se ha conseguido, si lo vemos ya como algo muy difícil de alcanzar.

A menudo, sin darnos apenas cuenta, nos comportamos como si nuestro fin en la vida fuese lograr eso que nos ilusiona, confundiendo lo que son meras ilusiones con lo que serían verdaderas finalidades existenciales. Una persona puede tener ilusión de sacarse el permiso de conducir y comprarse un coche, esto constituye su principal objetivo durante cierto tiempo, en el sentido de orientar su atención y dedicación fundamentalmente hacia

el mismo, pero se comprende que esto no puede suponer la finalidad de su vida.

Hay que tener ilusiones, pero además resulta necesario llenar la vida de contenidos que valgan la pena, de modo que al hacer un balance global, pensemos que hemos dedicado nuestro tiempo y nuestros esfuerzos a hacer o lograr algo significativo y valioso. La vida carente de sentido pierde la esencia que caracteriza a la vida verdaderamente humana. Tal como decía López Ibor, «la diferencia entre vida y vida humana, o si se quiere expresar de otra manera, entre vida y existencia, consiste en que existir —o vivir humanamente— es vivir una vida con sentido. Vivir solo no es humano. Lo que produce angustia y desesperación en el hombre no son tanto las dificultades del vivir simple, sino las de lograr una vida preñada de significaciones».

Debemos encontrarle un sentido a la vida, intentar hacerla transcurrir por un camino que nos aproxime hacia donde deseamos. A menudo no es así. Muchos pasan su vida recorriendo caminos que no eligieron, vagando por rutas a las que llegaron no se sabe bien por qué. No se han planteado hacia dónde orientar su vida y obrar en consecuencia, sino que más que darle una dirección a su vida hacia donde desean, intentan encontrarle sentido una vez transcurrida. Cada cual debería encontrar su razón de ser, algo valioso como para dedicarle en gran medida la propia existencia, en definitiva, un motivo para vivir suficientemente significativo. Tal vez sea lo que le da al hombre más fuerza ante el sufrimiento. Lo que le ayuda a luchar más y mejor ante las adversidades que le surgen a lo largo del camino.

El sentido de la vida tiene contenidos muy diversos. Cada cual debe buscar el suyo, para sentir que verdaderamente es él, el protagonista de su vida. Hay personas que lo encuentran en los hijos, en el amor, en otros familiares, en la amistad, en su labor profesional, en conseguir beneficios para determinadas personas o grupos sociales, para la humanidad en general, para los animales, la naturaleza, etc. Se trata de algo personal, individual, que nunca puede ser decidido por otros. Cada cual debe sentir que está viviendo su propia vida, nunca una vida decidida o impuesta por otras personas. Hay que vivir «por» uno mismo, aunque no «para» uno mismo. El hombre necesita encontrar el sentido de su existencia fuera de él, pero con él, en valores capaces de enriquecerlo, porque los hace suyos, en objetivos cuyos horizontes sean capaces de hacerle crecer interiormente, de modo que cada vez se sienta más satisfecho de sí mismo.

4

YA NO QUIERO SUFRIR

El sufrimiento cotidiano

Hay dos tipos de causas que hacen sufrir: las cotidianas, las de todos los días, y las que se corresponden con sucesos extraordinarios. El sufrimiento provocado por situaciones habituales, aunque no sea muy intenso, hace que su carácter de permanencia sea psicológicamente agotador. En algunos casos se trata de pequeñas cosas, como un vecino ruidoso y molesto, un amigo o un familiar agobiante y pesado, etc., que su cotidianidad las hace francamente latosas, aunque, por lo general, son fáciles de sobrellevar. Por el contrario, hay otros motivos de mayor envergadura que producen una verdadera sensación de amargura y de sentirse minado poco a poco por dentro. Todo depende de la gravedad del problema, de lo significativo y molesto que resulte en particular para cada persona, aunque lo más relevante está en la dificultad que tenga cada cual para adaptarse a él. Tal como se ha dicho con anterioridad, las personas con buena capacidad de adaptación están siempre mucho más libres de sufrimientos cotidianos.

Cuando este sufrimiento frecuente es muy intenso, continuado y permanente, quita las ganas de vivir. La vida se convierte en un suplicio, en una mera fuente de dolor y displacer. Las personas que se sienten así se levantan penosamente cada mañana, pensando en el dolor que les espera y experimentan la vida como una pesada carga difícil de sobrellevar, sobre todo cuando no se conserva la esperanza de que la situación mejore en el futuro. Entonces es muy fácil que aparezca un trastorno de ansiedad o un trastorno depresivo. Esta clase de sufrimiento se debe a factores muy diversos. Puede estar provocado por enfermedades crónicas, sobre todo por aquellas que son dolorosas o invalidantes, sobre todo si la persona que las padece se resiste a aceptarlas. Ante la enfermedad se puede tomar una actitud de negación, o bien de rebeldía, por la que esa persona se niega, de forma más o menos consciente, a aceptar la enfermedad. Como consecuencia, no toma las medidas necesarias para combatirla, o lo hace de forma displicente, sufriendo con intensidad cuando la enfermedad presenta síntomas más fuertes que hacen evidente su presencia, o ante la mala evolución de la misma debida a su deficiente tratamiento.

El sufrimiento siempre será menor si se acepta la enfermedad, pero no con resignación, sino con una actitud decidida a luchar contra ella. Esto implica realizar el tratamiento de modo que resulte lo más eficaz posible, pero también buscar mecanismos de adaptación para conseguir que tenga las menores repercusiones negativas sobre la vida cotidiana. Esto último es verdaderamente importante, y casi siempre es posible en alguna medida, pudiendo disminuir, a veces de forma determinante, las limitaciones y consecuencias diarias de muchas enfermedades, aliviando así el sufrimiento que provocan. Por ejemplo, hay personas que ante la aparición de una enfermedad invalidante, como una ceguera, dejan de realizar multitud de cosas que hacían con

anterioridad, lo que provoca que su vida se vea completamente limitada; mientras que otras se esfuerzan por lograr fórmulas para conseguir hacer una vida casi igual de autónoma y completa que antes, con lo que disminuye la repercusión de la enfermedad sobre sus vidas y, por tanto, parte del sufrimiento que les ocasiona.

A veces, algunos se angustian mucho por el mero temor de padecer enfermedades que aún no tienen. No solo los aprensivos, que siempre se sienten amenazados por cualquier tipo de patología, sino personas con verdadero riesgo de sufrir alguna enfermedad concreta, por tener una predisposición familiar demostrada, por riesgo de repetición de la misma patología, tal como puede suceder con el cáncer o con el infarto de miocardio. El miedo a haber contraído la enfermedad, ante la presencia del menor síntoma o ante la expectativa de las sucesivas revisiones que deban hacerse, les provoca mucha incertidumbre y ansiedad, dentro de una situación existencial de inseguridad que puede resultar muy estresante, tanto para ellos como para sus seres queridos. De hecho, la tensión ocasionada por este tipo de enfermedades suele ser mayor en los padres que en los hijos que las padecen.

Tal como se ha dicho anteriormente, la facilidad para no anticiparse al futuro y para desconectar del problema hasta que pensar en él resulta necesario es fundamental para disminuir el estrés y el sufrimiento que pueda provocar, ya que entonces queda limitado estrictamente a los periodos de revisión, sin tener que mediatizar el resto de la vida. Sobre todo, si tal como se ha dicho también, se intenta enfocar el problema con optimismo y esperanza.

Los problemas relacionados con el amor, en todas sus vertientes, son otra causa muy común de sufrimiento cotidiano. Hay personas que sufren mucho debido a que se sienten muy solas y no pueden canalizar de forma adecuada esa necesidad natural de dar y recibir afecto, o a que se sienten poco queridos, incluso abandonados por aquellos a los que quieren, tal como les sucede a algunos padres respecto de sus hijos. En muchos casos el problema se debe a una mala relación con la pareja, con los padres, hijos, hermanos o amigos. Es frecuente que se trate de conflictos continuados, de discusiones y discrepancias enconadas, que mejorarían notablemente si por ambas partes se tomase una actitud más abierta, comprensiva, afectuosa y conciliadora; pero a menudo los seres humanos nos obstinamos en mantener posturas rígidas e inamovibles, con la justificación de creer que estamos en posesión de la razón.

Otro de los grandes capítulos del sufrimiento cotidiano lo constituyen los problemas económicos. Las dificultades económicas, cuando son muy importantes, son una fuente importante de estrés, sobre todo si impiden hacer frente a determinados pagos imprescindibles por las consecuencias que se pueden derivar de su incumplimiento, como la ejecución de embargos. También resulta muy penoso renunciar a muchas cosas a las que se está acostumbrado, y puede ser, además, una fuente de disputas y conflictos con la pareja y otros miembros de la familia.

La situación de desempleo favorece especialmente los problemas con la pareja u otros familiares, cuando estos recriminan al parado su desinterés por encontrar un nuevo trabajo, lo cual no suele ser cierto, y de serlo, quizá obedezca a la pérdida de esperanza

de quien está harto de tantas expectativas fallidas. Curiosamente, se ha demostrado cómo esta falta de apoyo de los familiares al desempleado, sobre todo cuando se refiere a la pareja y más si es varón, influye muy negativamente en las posibilidades de que encuentre un nuevo empleo, ya que les crea inseguridad, baja autoestima y pesimismo que provocan que realicen peor las entrevistas de trabajo, con lo que disminuyen sus posibilidades de ser seleccionados.

Las condiciones laborales y el tipo de trabajo que se desempeña también es una causa frecuente de sufrimiento cotidiano. Hay personas que sufren en el trabajo y fuera de él con solo pensar que al día siguiente deben volver a sus funciones. El estrés laboral y las tensiones permanentes con los superiores o con determinados compañeros de trabajo son los motivos más frecuentes. En los casos más graves, el sufrimiento puede deberse a una situación de acosos sexual o moral con repercusiones psicológicas francamente perjudiciales.

Hay otro tipo de sucesos que son una fuente importante de sufrimientos y que, aunque forman parte de la vida de todas las personas, tienen un carácter más excepcional, menos cotidiano, como el padecimiento de una enfermedad mortal o la muerte de seres queridos. Dependiendo del afecto y de la implicación personal con el fallecido, el sufrimiento puede ser muy fuerte y difícil de superar. Hay personas que sufren más por la muerte de su perro que por la de un hermano. Entre los niños, la muerte de los padres suele ser la que ocasiona más dolor, y entre los adultos, la muerte de los hijos. El impacto es mayor cuando se produce de forma inesperada, pero el acompañar a un ser querido durante una enfermedad incurable, mortal, dolorosa y que produce un deterioro importante, también ocasiona un gran sufrimiento en el familiar del paciente, de modo que no es nada raro que tras su fallecimiento, se ponga de manifiesto un trastorno depresivo.

El sufrimiento de los trastornos psíquicos

Todas las enfermedades provocan sufrimiento, pero generalizando, creo que las que afectan a la esfera psíquica son las que producen un sufrimiento más profundo y penoso. Además, para una gran parte de la población, siguen siendo unas completas desconocidas. Resulta sorprendente que ya avanzado el siglo ^{xxi} continúen oyéndose comentarios por parte de algunas personas que, con gran autoridad, hacen afirmaciones rotundas que solo indican su más absoluta ignorancia al respecto, como: «Las depresiones son tonterías propias de personas débiles», «Yo también estoy deprimido y voy a trabajar», «Es una histérica que no tiene nada, con dos bofetadas yo le quitaba todo», «Ese niño no es hiperactivo, lo que es, es un maleducado», «Eso de que se ahoga y le duele la tripa, lo dice el niño por llamar la atención», «Que no se puede levantar de la cama, lo que le pasa es que es un vago», «Que dice que se quiere suicidar, ¡bah!, los que lo dicen nunca lo hacen».

Estos comentarios aumentan a ese sufrimiento tan importante de la mayoría de los trastornos psicopatológicos, el mal añadido de no sentirse aceptado ni comprendido en el dolor, incluso con el agravante de ser recriminado por él mismo. Esta lastimosa situación es sobre todo frecuente cuando algunos trastornos evolucionan desfavorablemente, como ocurre a veces, por fortuna cada vez menos, con los trastornos depresivos. La frustración que experimentan los familiares al ver que el enfermo no mejora, a pesar del tratamiento, se transforma en recriminaciones al paciente, al que se le acusa de no colaborar lo suficiente para lograr ponerse bien. Incluso el médico que le trata puede caer en este error, culpando al doliente de la mala evolución del proceso, con lo que alivia su propia sensación de culpa y frustración.

El sufrimiento de los trastornos depresivos varía mucho dependiendo de que se trate de una depresión grave, leve o moderada, pero en los casos graves suele ser verdaderamente terrible. La depresión provoca un estado de ánimo bajo, con sensación de vacío interior, en el que no interesa nada, ni se es capaz de disfrutar de nada. Incluso los seres queridos llegan a resultar molestos, sobre todo los niños, al ser más inquietos, demandantes y ruidosos. Esto aumenta su sufrimiento, al comprobar que les molestan aquellos a los que saben que quieren tanto. Estas personas se sienten apáticas, sin ganas ni fuerzas para nada, incapaces de tomar decisiones, inseguras y con la autoestima muy baja. Se añade, además, generalmente desde por la mañana, una gran sensación de cansancio, problemas de insomnio, pesadillas y dolores o molestias corporales diversas, que afectan preferentemente al aparato digestivo, a la cabeza y a los músculos o articulaciones. Se sienten torpes, confusos y bloqueados, resultándoles muy difícil ejecutar cualquier tarea sencilla. Algunos se mueven de forma lenta, como si estuviesen ralentizados.

En este estado de postración, lo único que desean es estar solos y en paz, pero tampoco lo consiguen, aunque permanezcan todo el día aislados en su cuarto, ya que su mente se inunda de ideas negativas que les bajan más el estado de ánimo. Esto hace que a su vez surjan ideas aún más dañinas que les hacen sentirse peor, cerrándose un círculo vicioso completamente destructivo. También aparecen sentimientos de culpa y de inutilidad, que siempre son injustificados o exagerados, pero que el paciente los vive como si fuesen totalmente verdaderos. Esto facilita que se torture y se reproche cosas que no tienen valor ni veracidad, desde un punto de vista objetivo. Si, además, se añaden críticas por parte de los otros, estas terminan de hundirles psicológicamente.

Junto con este sufrimiento suelen aparecer ideas pesimistas por las que el paciente cree que no mejorará, que jamás saldrá de la depresión. La desesperación de pensar que se va a pasar el resto de la vida en este estado de padecimiento puede hacer que aparezcan deseos de morir o, incluso, ideas de suicidio.

Hacer una detallada exposición del sufrimiento inherente a cada uno de los trastornos psíquicos es algo que excede completamente los límites de este libro, pero hay que intentar comprender el sufrimiento que acompaña al terror que experimenta quien padece una verdadera fobia, a la sensación de muerte inminente de quien padece una crisis de angustia, el pánico del enfermo con un trastorno *paranoide* que está seguro de que varias personas están confabuladas para matarle o el agobio que el aumento de peso produce en alguien con anorexia nerviosa. Creo que es difícil hacerse a la idea de lo que puede sufrir en una reunión social alguien que padece una timidez patológica —*trastorno de la personalidad por evitación*—, o el que está acomplejado por algún aspecto de su anatomía —*trastorno dismórfico corporal*—. Las compulsiones que se ve obligado a realizar la persona que padece un *trastorno obsesivo-compulsivo* terminan limitando su vida hasta amargársela por completo.

Se sufre mucho al no ser capaz de dejar de beber a pesar de haberlo intentado cien veces. Al no ser capaz de dejar de jugar a pesar de ser plenamente consciente de que el juego le está provocando su completa ruina, no ya económica, sino como persona. Nadie comienza a consumir drogas para convertirse en un drogadicto, pero una vez iniciada la relación con ellas, cualquiera puede verse después completamente atrapado.

Los niños tampoco se libran de estas fuentes de sufrimiento, todo lo contrario. Muchos niños con depresión se sienten mal, tristes o de mal humor, sin ganas de nada y menos de estudiar. Si lo intentan, comprueban que no se concentran y que casi no rinden; como consecuencia, suspenden. Las malas calificaciones y su mal humor desatan las críticas y castigos de sus padres y profesores, lo cual les pone aún peor, sintiéndose solos e incomprensidos en su sufrimiento. La mayoría de los adultos que conocen a un niño así no son capaces de sospechar que está deprimido. Algunos les preguntan ingenuamente qué les pasa, como si el pequeño fuese capaz de descifrar sus sentimientos, cuando ni siquiera muchos adultos con depresión llegan a saber identificarlos.

Los niños que tienen un *déficit de atención* que no ha sido diagnosticado ni tratado, también tienen que soportar las críticas de padres y educadores por su bajo rendimiento

en los estudios, por sus despistes y por los comportamientos impulsivos que provoca su enfermedad. Todo esto provoca una baja autoestima que hace que se sientan raros, distintos a los demás. Pocas personas parecen hacerse cargo de lo que sufren y de lo solos que se sienten, al ver que en vez de ayuda y compasión, lo que obtienen de los demás, incluyendo a sus seres más queridos, son recriminaciones, castigos y rechazo.

Los adultos somos completamente injustos en nuestra ignorancia. He visto muchos niños que padecían un *trastorno de ansiedad por separación*, que hacía que sintiesen una fuerte angustia, dolores abdominales, vómitos y otros síntomas al ser separados de sus progenitores, llorando en silencio por las noches, porque sus padres estaban de viaje, creyendo que habrían muerto por un accidente. O a la salida del colegio, cuando estos se retrasan unos minutos, pensando que sus padres les han abandonado y no vendrán a recogerlos, que solo han recibido el perspicaz diagnóstico de: «Al niño no le pasa nada, solo se queja para llamar la atención de la madre».

A día de hoy, las personas que padecen este tipo de trastornos siguen sufriendo intensamente ante la incompreensión de los demás, cuando lo que en realidad necesitan más que en ningún otro momento de sus vidas, es sentirse escuchados, comprendidos, apoyados, queridos, compadecidos y, sobre todo, aceptados en la enfermedad que están padeciendo. Esta actitud por parte de los demás, no solo disminuiría mucho el dolor que experimentan, sino que contribuiría notablemente a una mejoría más rápida y completa de los trastornos que padecen.

¿Nos aporta algo bueno el sufrimiento?

Creo que el sufrimiento de cualquier ser humano es algo indeseable que siempre hay que procurar evitar, a pesar de que desde una perspectiva ascética se piense que es útil para el crecimiento espiritual. Tal vez opine así porque soy médico. Al fin y al cabo, los médicos nos dedicamos precisamente a intentar aliviar o suprimir el sufrimiento humano. Sin embargo, hay que tener presente cómo en nuestra vida cotidiana asumimos, a menudo sin darnos cuenta, que causar un cierto sufrimiento a alguien puede ser beneficioso para él. Le ponemos una inyección a un niño, a pesar de que le provoque cierto sufrimiento, porque sabemos que es necesaria para curarle. Le castigamos, a pesar de que eso le haga sufrir porque creemos que es bueno para su educación. Aquí el sufrimiento no se desea, no se ocasiona de forma deliberada, sino que más bien pensamos que beneficia, a pesar de que haga sufrir.

Verdaderamente, todos hacemos multitud de cosas que nos suponen un esfuerzo, que a veces nos hace sufrir, porque comprendemos que resulta necesario para lograr un objetivo o tan solo porque creemos que aquello es nuestra obligación. Cualquier esfuerzo importante que logramos a través de la fuerza de voluntad implica cierto sufrimiento, que asumimos como algo consustancial con la vida misma. Esto hace que nos acostumbremos al esfuerzo, como los atletas, lo cual nos prepara para poder abordar con éxito empresas cada vez más difíciles. Hay ocasiones en las que también aporta algo positivo el sufrimiento con mayúsculas. De hecho, muchas personas que han padecido enfermedades que hacen sufrir mucho, afirman después de haberlas superado, que les ha merecido la pena lo mal que lo han pasado, por el cambio tan favorable que sus vidas han experimentado después. Algunos dicen que ven todo de un modo diferente, que ahora dan más valor a determinadas cosas, generalmente sencillas y cotidianas, muy distintas de aquellas por las que antes se afanaban. Dicen tener menos necesidades materiales, disfrutar más de la vida y ser más conscientes del valor e importancia de la misma.

Esto no solo sucede tras superar enfermedades, sino que les pasa también a gente que ha sufrido en relación con causas diferentes, como accidentes, terremotos, maremotos, incendios, inundaciones, guerras y todo tipo de peligros o sucesos violentos, que les han provocado una conmoción tan importante como para ocasionarles una ruptura biográfica. Es decir, que en su vida hay un antes y un después del acontecimiento doloroso, que se acompaña a su vez de una modificación brusca de determinados aspectos de su personalidad. Esta transformación obedece a motivos emocionales, pero también a los nuevos puntos de vista que han surgido con la tragedia. He visto cómo personas prepotentes, tras sufrir alguna desgracia importante, de las que se acompañan de intenso sufrimiento, se han vuelto más humildes, menos egoístas y, sobre todo, mucho más

humanas. En particular he conocido casos de personas así, que tras sufrir una depresión importante han pasado de despreciar a las personas deprimidas, a comprenderlas y compadecerlas profundamente, llenos de remordimiento por su injusta y desinformada actitud anterior.

El sufrimiento sirve a veces para que las personas tomen conciencia de su propia fragilidad e insignificancia, de lo que verdaderamente vale la pena en la vida y, a menudo, de la importancia que tiene o puede tener la ayuda de los demás. No es raro que se produzca un mayor interés por los otros y que determinadas actitudes egocéntricas o egoístas dejen paso a otras más generosas, filantrópicas y altruistas. Cuando se encuentra un sentido al sufrimiento, especialmente si se piensa que es útil para algo o para alguien, este es menor. No es igual el sufrimiento originado por el dolor que nos produce un dentista o un cirujano para curar una enfermedad, que el que provocaría otra persona que hiciese lo mismo para torturar o por mero placer sádico. Asimismo, cuando se piensa que una desgracia conlleva algo de positivo ocasiona un sufrimiento menor y resulta más fácil asimilarla y superarla.

Hay adversidades que sirven para mejorar la autoestima de algunas personas. El hecho de comprobar cómo han sido capaces de afrontar bien las dificultades y superar el problema, hace que descubran que tienen muchas más capacidades de las que pensaban y que son psicológicamente más fuertes de lo que creían. Además, el esfuerzo realizado para comprender y asimilar la desgracia sufrida, así como para adaptarse a ella y superarla, contribuye en muchos casos a una mayor maduración y crecimiento personal. Vemos entonces cómo hay muchas personas a las que el sufrimiento les aporta cosas valiosas, hasta el punto de considerar que ese dolor ha valido la pena. Pero esto no siempre es así. Otros afirman que no les compensa lo positivo que pueda haberles aportado el sufrimiento, debido a lo mal que lo llegaron a pasar.

En otros casos, las adversidades tienen un efecto completamente destructivo, por ejemplo, cuando las desgracias se suceden una detrás de otra, provocando que las personas que las padecen queden sobrepasadas por las mismas. En vez de hacerse más fuertes con cada calamidad, sucede al contrario. Al llegar una nueva desgracia antes de haberse recuperado completamente de la anterior, les coge aún débiles para afrontarla de manera adecuada, fracasando en su esfuerzo de adaptación y superación. Esto termina provocando sentimientos de agotamiento, de no poder más, con lo que se pierde la esperanza de superar tanta adversidad. Llegados a este punto, aparece la sensación de indefensión, de no ser capaz de afrontar tanta desgracia y se llega a pensar que no merece la pena continuar luchando. Es muy fácil que entonces se produzca una depresión y que esas personas entren en un estado pasivo de autoabandono y resignación ante tanta fatalidad.

En otros casos, el intenso sufrimiento produce una sensibilización hacia la causa que lo ha provocado, pudiéndose establecer una fobia hacia la misma. Este sería el caso de algunas personas que, como consecuencia de haber padecido mucho en sucesivas enfermedades, se vuelven hipocondríacas o establecen una fobia hacia las exploraciones clínicas, los médicos, los fármacos o los hospitales. Aunque el sufrimiento propio

produce a su vez sufrimiento en los seres queridos más próximos, en ocasiones les aporta algo positivo a través de los sentimientos de compasión que les pueda provocar. Recuerdo el caso de tres hermanos varones que eran bastante desastrosos, malos estudiantes, bebedores, irresponsables, caraduras y completamente desconsiderados con sus padres. A raíz del fallecimiento del mayor, debido a un accidente de moto, al ver el total abatimiento que esto produjo en sus padres, los otros dos se transformaron en unos hijos ejemplares.

Cómo vencer al sufrimiento

El que a una persona le suceda un hecho desafortunado no significa que siempre le tenga que producir un cierto sufrimiento. Este se puede evitar o disminuir, haciendo todo aquello que hemos descrito a lo largo de las páginas anteriores. No obstante, no siempre se puede vivir sin sufrir. Hay que comprender que el dolor forma parte de la misma naturaleza y que nos va a acompañar a lo largo de toda la vida, como un ineludible compañero de viaje, fastidioso y desagradable. La cuestión está en saber cómo hacer para que nos moleste lo menos posible.

Algunas desgracias provocan un cambio de vida o un impacto emocional tan grande que pueden dejar abatidas a las personas que las padecen y truncar sus vidas para siempre. Esto no tiene por qué ser necesariamente así. Por importante que sea el infortunio, por intenso que pueda ser el sufrimiento ocasionado, los seres humanos tienen resortes suficientes para sobreponerse, salvo que tomen una actitud deliberada de desesperanza, de autoabandono a la calamidad y de entrega a la derrota.

Siempre se puede vencer al sufrimiento, es decir, terminar saliendo victorioso de la confrontación con él. Impedir que nos transforme y anule, aunque en algunos casos llegue a ser necesario convivir con él. Aunque algunos consideren esta afirmación un tanto utópica, no es así. La prueba está en que hay muchas personas que logran llevar una vida suficientemente satisfactoria, según su propia opinión, a pesar de haber soportado alguna desgracia verdaderamente dolorosa, como la pérdida de un hijo, o continuar padeciendo la fatalidad que tanto les hizo sufrir, como haberse quedado ciegos o parálíticos. Estas personas logran sobreponerse a su dolor porque no se dejan arrastrar por él hacia una actitud derrotista de abatimiento y desesperanza, sino que deciden aceptar la realidad en su conjunto, valorando no solo lo que han perdido, sino también todo lo que les queda. A menudo las desgracias nos llevan a darnos cuenta de lo importante que era en nuestra vida lo perdido, haciendo que todo lo demás quede devaluado y relegado a un segundo plano. Por ejemplo, cuando a una madre con cuatro hijos le fallece uno, el dolor es tan intenso que no encuentra ningún consuelo pensando en que aún le quedan tres hijos más. El valor de estos queda anulado por la pérdida, al igual que sucede con todo el resto de las cosas positivas que aún conserva, ya que su muerte se experimenta como la pérdida de algo que se considera imprescindible para la propia existencia. La vida no se concibe con la transformación que se ha producido, por lo que pierde todo su sentido.

Sin embargo, esta visión está completamente mediatizada por el impacto emocional provocado por la adversidad. El paso del tiempo ayuda siempre a la calma de las reacciones emocionales, facilitando que todo se enfoque desde una perspectiva más amplia de miras. Cuanto antes se inicie una actitud más positiva de valorar todo aquello que no se ha destruido, que aún permanece próximo a nuestro alcance, más fácil es

encontrar consuelo en los demás y en muchos otros aspectos, tal vez nuevos, de la vida.

El sufrimiento no tiene por qué empobrecer a quien lo padece. Al contrario, le puede enriquecer, sacando a la luz aspectos valiosos que habían permanecido hasta entonces más o menos ocultos, potenciándole su dimensión espiritual. Muchas veces es el acicate que mueve a escribir poesía, a la creación artística, a tomar una mayor conciencia social o a encontrar un sentido más altruista de la vida. En definitiva, ante el sufrimiento se puede optar por dos caminos diferentes. El primero consiste en negarse a aceptarlo, rebelándose contra él. En dejarse sobrepasar y anular por el dolor, negándose a buscar el consuelo que puede provenir de determinados aspectos de la vida o de los demás, desde una postura obstinada de saber anticipadamente que nada aliviará la situación. Consiste en aferrarse con desesperación a un paraíso perdido, sin querer comprender que ese paraíso ya no es tal, que ha dejado de existir para siempre. Negarse a volver a afrontar la vida desde una perspectiva nueva, porque resulta injusta o inaceptable. Se entra entonces en un callejón sin salida, en el que ese ser humano queda completamente a merced del sufrimiento. Derrotado por él, está condenado a continuar sufriendo de manera indefinida.

El otro camino consiste en tomar una actitud basada en la esperanza de que aún quedan muchas cosas pendientes por hacer y descubrir. Conocer que la vida siempre depara estupendas sorpresas inesperadas, que con los años cambian las cosas a las que se da más valor, que aparecen nuevas necesidades que sustituyen a las anteriores, que se puede iniciar otra forma de vida, aunque sea de forma forzada por las circunstancias, igual o más satisfactoria que la perdida.

El secreto para conseguirlo está siempre dentro de nosotros mismos. Está guardado en nuestra más profunda intimidad. Tan solo estriba en saber redescubrirnos, encontrar multitud de facetas y posibilidades que han quedado, no se sabe bien por qué, perdidas, atrofiadas dentro de nosotros mismos. Las desgracias sirven muchas veces de resorte para ponerlas de manifiesto, para desarrollar capacidades y dimensiones valiosas que de otro modo nunca hubiesen salido a la luz. Tras muchas fatalidades se esconden oportunidades de renovación personal, posibilidades de adentrarse en nuevos caminos que pueden ser los más enriquecedores. La clave está en querer buscar las puertas que se abren, no tener miedo a lo diferente ni a lo desconocido. Entonces se supera el sufrimiento, se pasa por encima de él, queda a nuestro lado como algo insignificante, intrascendente, como ese molesto compañero de vagón de tren, al que no dejamos que nos impida disfrutar de la magnífica visión del paisaje.

Bibliografía

- ADLER, A., *Conocimiento del hombre*, Espasa Calpe, Madrid, 1966.
- ÁLAVA, M. J., *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2003.
- ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA, DSM-IV-TR, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, Barcelona, 2002.
- BECK, A. T. y FREEMAN, A., *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Paidós, Barcelona, 1995.
- BOWLBY, J., *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*, Paidós, Barcelona, 1980.
- BUYTENDIJK, F. J., *El dolor*, Revista de Occidente, Madrid, 1958.
- CARLSON, R., *No te ahogues en un vaso de agua*, DeBolsillo, Barcelona, 2006.
- CLONINGER, S. C., *Personality: Description, dynamics and development*, Freeman, Nueva York, 1996.
- CONFUCIO, *El Lun-yu o los Coloquios filosóficos. Los Cuatro Libros*, Maucci, Barcelona, 1962.
- DAVIDSON J. y FOA, E. B., *Posttraumatic stress disorders: DSM-IV and beyond*, American Psychiatric Press, Washington, 1993.
- DOLLAND, J. y MILLER, N. E., *Personality and psychotherapy*, McGraw-Hill, Nueva York, 1996.
- DYER, W. W., *Tus zonas erróneas. Guía para conocer y dominar las causas de la infelicidad*, Grijalbo Mondadori, Barcelona, 1995.
- FRANKL, V. E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1988.
- , *La idea psicológica del hombre*, Rialp, Madrid, 1999.
- FREUD, S., *El yo y los mecanismos de defensa*, Paidós, Barcelona, 1984.
- , *Duelo y melancolía*, Obras Completas, Biblioteca Nueva, Madrid, 1981.
- FRIEDMAN, H. S. y SCHUSTACK, M. W., *Readings in personality: Classic theories and modern research*, Allyn & Bacon, Boston, 2001.
- FROMM, E., *La revolución de la esperanza*, Fondo de Cultura Económica, México, 1970.
- GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1995.
- , *La práctica de la inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 2002.
- GÓMEZ BOSQUE, P., *Sufrimiento en la sociedad del placer. Una aproximación interdisciplinar*, Universidad de Valladolid, 2003.
- HERAS, J. DE LAS, *Viaje hacia uno mismo*, Espasa, Madrid, 1999.
- , *La sociedad neurótica de nuestro tiempo*, Espasa, Madrid, 2005.
- , *Conoce tu personalidad*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2010.
- HERMAN, J., *Trauma y recuperación*, Espasa, Madrid, 2004.
- HERNÁNDEZ, M., *Canción última. El hombre y su poesía. Antología*, Cátedra, Madrid, 1989.
- KAES, R., *Sufrimiento y psicopatología*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1998.
- KING, S. A., «Trastornos por dolor», en *Tratado de Psiquiatría*, R. E. Hales, S. C. Yudofsky y J. A. Talbott (eds.), Masson, Barcelona, 2000.
- LADOUCEUR, R.; BÉLANGER, L. y LÉGER, E., *Deje de sufrir por todo y por nada*, Pirámide, Madrid, 2008.
- LAÍN ENTRALGO, P., *La espera y la esperanza*, Alianza Universidad, Madrid, 1984.
- LAO TSE, *Tao te Ching*, Editora Nacional, Madrid, 1977.
- LESEUR, E., *Cartas sobre el sufrimiento*, Políglota, Barcelona, 1941.
- LEWIS, C. S., *El problema del dolor*, Rialp, Madrid, 1994.
- LÓPEZ IBOR, J. J., *El yo, el poder y el erotismo de los españoles*, Dopesa, Barcelona, 1976.
- MARCO AURELIO, *Soliloquios. Moralistas Griegos*, Aguilar, Madrid, 1945.
- MARKS, I., *Miedos, fobias y rituales*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- MASLOW, A. H., *Motivación y personalidad*, Díaz de Santos, Madrid, 1991.
- , *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1991.
- MERSKEY, H. y BOGDUK, N. (eds.), *International Association for the Study of Pain Classification of Chronic Pain*, IASP Press, Seattle, Estados Unidos, 1994.
- MONGE, M. A. y LEÓN, J. L., *El sentido del sufrimiento*, Palabra, Madrid, 1998.
- MONTAIGNE, M. E., *De cómo el gusto de los bienes y los males depende en gran parte de la opinión que*

- sobre ellos tenemos. Ensayos*, Iberia, Barcelona, 1968.
- MYERS, D. G., *The pursuit of happiness*, Avon Books, Nueva York, 1992.
- PINILLOS, J. L., *La juventud en su dolor y sufrimiento*, Editorial del Instituto de Ciencias del Hombre, Madrid, 1983.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, *Diccionario de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 1992.
- REMPLEIN, H., *Psicología de la personalidad*, Oriens, Madrid, 1974.
- RISO, W., *Pensar bien, sentirse bien*, Planeta, Barcelona, 2008.
- ROJAS, E., *Una teoría de la felicidad*, Dossat, Madrid, 1989.
- , *No te rindas*, Temas de Hoy, Madrid, 2011.
- ROJAS MARCOS, L., *Superar la adversidad*, Espasa, Madrid, 2010.
- ROTTER, J. B. y HOCHREICH, D. J., *Personality*, Scott, Foresman & Company, Illinois, 1975.
- SALOMÓN, *Salmos y proverbios*, Aguilar, Madrid, 1944.
- SANDRÍN, L. y PÉREZ, R., *Cómo afrontar el dolor. Aceptar y comprender el sufrimiento*, Ediciones San Pablo, Madrid, 1996.
- SCHRIJVERS, J., *Lunes por la mañana. Acaba con el sufrimiento*, LID Editorial Empresarial, Barcelona, 2005.
- SELIGMAN, M. E., *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2003.
- SÉNECA, *Cartas morales a Lucilio*, Obras Completas, Aguilar, Madrid, 1957.
- SERVAN-SCHREIBER, D., *Curación emocional*, Kairós, Barcelona, 2004.
- SHAKESPEARE, W., *Hamlet*, Obras Completas, Aguilar, Madrid, 1961.
- WUKMIR, V. J., *Emoción y sufrimiento. Endoantropología elemental*, Labor, Barcelona, 1967.

Ya no sufro más
Javier de las Heras

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)

Título original: *Ya no sufro más*

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

© Javier de las Heras, 2012

© Espasa Libros, S. L. U., 2012
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2012

ISBN: 978-84-670-0123-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

Índice

PRÓLOGO	2
1. LA REALIDAD DEL SUFRIMIENTO	4
Diferencias entre dolor y sufrimiento	6
¿Por qué sufrimos?	9
El sufrimiento inevitable	11
Podemos ahorrarnos muchos sufrimientos	13
2. ¿QUÉ NOS HACE SUFRIR?	16
Negar la realidad	18
Ponerse siempre en lo peor	20
El rencor	22
La vanidad	24
No rectificar, a pesar de tropezar siempre en la misma piedra	27
Resolver problemas que aún no existen ni existirán	29
Vivir centrados en el pasado	31
La envidia disfrazada de injusticia	33
La falta de realismo	35
El perfeccionismo	38
El egoísmo	41
Hacerse a la idea	43
Depender demasiado de los demás	46
La desesperanza	48
Las ingenuas pretensiones de felicidad	50
3. ¿QUÉ DISMINUYE EL SUFRIMIENTO?	52
Aprender a convivir con los problemas	54
Valorar el lado bueno de las personas y de las cosas	56
Saber desconectar	58
Conocer todo lo que depende de nosotros mismos	60
Controlar las emociones a través del pensamiento	62
Saber defender nuestros intereses	64
Ser los dueños de nosotros mismos	66
Saber adaptarnos a las dificultades	68
El cariño de los demás	71

El sentido del humor	73
Saber afrontar el estrés	75
Ser fieles a nosotros mismos	80
Tener una ilusión	82
4. YA NO QUIERO SUFRIR	84
El sufrimiento cotidiano	86
El sufrimiento de los trastornos psíquicos	89
¿Nos aporta algo bueno el sufrimiento?	92
Cómo vencer al sufrimiento	95
BIBLIOGRAFÍA	97
CRÉDITOS	100