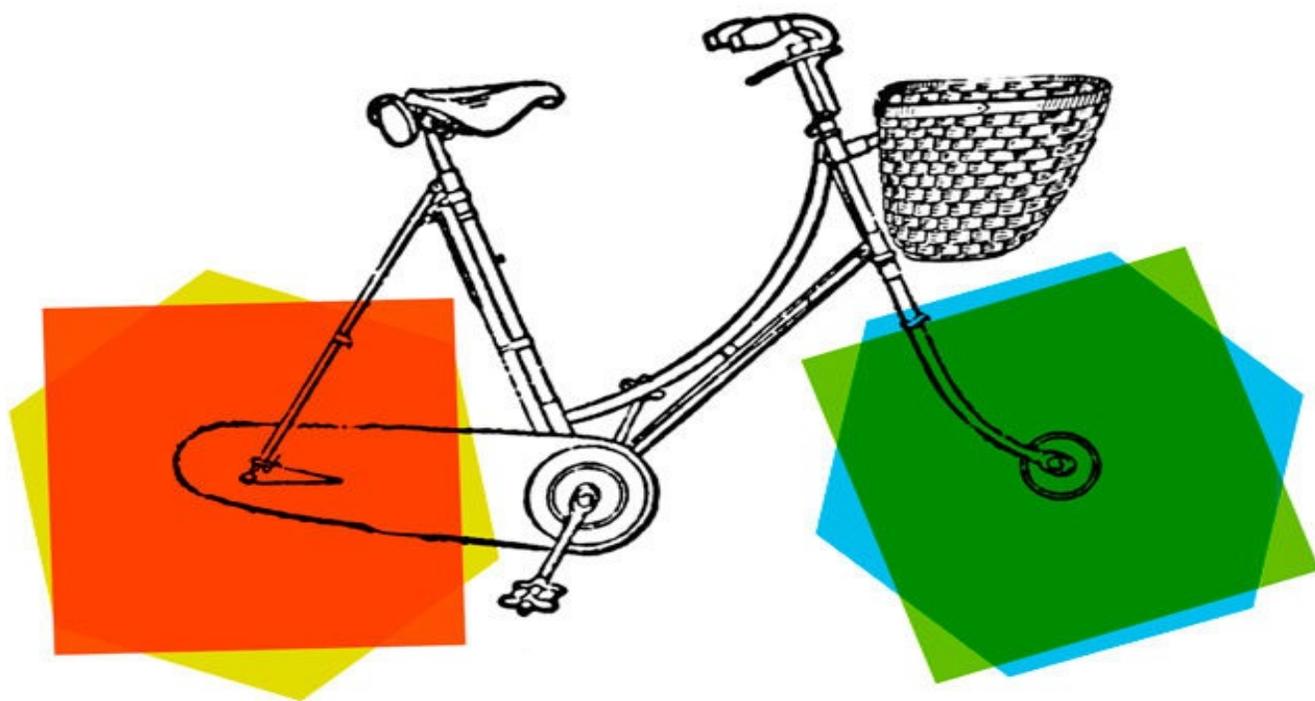


# APORTA o APARTA

Nika Vázquez Seguí

Elimina de tu vida todo  
lo que no te deja avanzar



«Un libro muy útil y revelador para despejar el camino a la felicidad personal.»

Eduard Punset

**AGUILAR**

# APORTA o APARTA

Nika Vázquez Seguí

Elimina de tu vida todo  
lo que no te deja avanzar

**AGUILAR**



SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

*A mi madre,  
por no soltar mi mano.*

# Prólogo

¿Es esta la vida que realmente quieres vivir? Puede parecer una pregunta muy directa para abrir un libro, pero, puesto que su objetivo es mejorar tu existencia, vamos a empezar por aquí.

Como sucede con todas las preguntas, si ahondamos en ella llegaremos a muchas otras que, en este caso, nos permitirán realizar una radiografía de nuestro nivel de felicidad.

¿Qué te gustaría cambiar de tu vida?

¿Qué sueños has arrinconado?

¿Qué estás haciendo que no desearías hacer?

Después de los *qués* llegan los *por qué*s, que podrían resumirse en esta pregunta:

¿Por qué no estás haciendo la vida que deseas?

Hay muchos factores, hábitos y decisiones que pueden llevar a una vida de insatisfacción, pero detrás de toda resistencia al cambio está el miedo.

El miedo es una reacción normal ante lo desconocido, ante una amenaza. Gracias al miedo hemos sobrevivido desde la época de las cavernas hasta hoy. Su función es alertarnos ante situaciones que pueden poner en riesgo nuestra integridad física, como estar atentos al cruzar la calle o ir por el lado de la acera iluminado cuando regresamos a casa de noche.

Sin embargo, con frecuencia escucho en consulta un miedo que nada tiene que ver con la supervivencia. Se trata de miedo a tener éxito, a enamorarse, a que las cosas vayan mejor.

En definitiva, miedo a ser feliz.

¿Cómo es posible tener miedo a ser feliz, si ese es el objetivo vital que toda persona busca durante su día a día?

Diversos motivos hacen que experimentemos la sensación de miedo a ser felices y a perseguir el éxito:

1. Uno de esos motivos es que sentimos que *no merecemos esa felicidad*. Nos han enseñado a creer que estamos en este mundo para sufrir, trabajar y darnos a los demás, pasando por encima de nuestras necesidades. Esa creencia viene marcada por la tradición judeocristiana de la que procedemos y la idea de no buscar la propia felicidad forma parte de ella.
2. Por otro lado, la *necesidad de control excesivo* supone un gran freno en el camino a la felicidad. Preocuparnos demasiado por lo que puede suceder nos paraliza y nos lleva a abandonar proyectos que podrían cambiar nuestra vida.

3. Otro de los motivos que influyen en el autoboicot es el *miedo a no poder manejar la frustración* si las cosas no salen como deseamos, si algo falla. Nadie nos enseña a perder cuando somos niños. Aprendemos a luchar por lo que queremos, pero no a manejar el dolor de no conseguirlo. Por eso muchos no se atreven ni a empezar.

Si apartamos estas tres ideas limitadoras, que no aportan nada bueno a nuestra vida, nos moveremos hacia delante.

El objetivo de este manual es ayudarte a desmontar esas ideas paralizantes y cambiarlas por otras que te lleven hacia el éxito y la felicidad.

No hay claves para ser perfectos, pero sí tenemos las herramientas para hacer frente a todas las aventuras que nos ofrece la vida. Así que te animo a que te arriesgues y te atrevas a ser feliz.

NIKA VÁZQUEZ SEGÚI

# I

## Dónde, cuándo y cómo ser feliz

«Por la calle del mañana se va a la casa del nunca».

MIGUEL DE CERVANTES

Durante muchos años estuve trabajando en servicios de oncología y hematología. La gente piensa que son lugares oscuros, donde el sufrimiento reina en todas las habitaciones. Sin embargo, no es así. Son espacios donde la vitalidad y las ganas por disfrutar se notan en el aire, flotan. Y fue justo en una de esas habitaciones donde conocí a Alejandro.

Por aquel entonces tenía 19 años y su enfermedad avanzaba deprisa. Cuando lo visitaba, siempre me recibía con una sonrisa, justo al revés de lo que hacía con el resto de personal del servicio o con las visitas, por lo que me habían comentado. Un día le pregunté por qué cuando yo iba a verlo estaba de un humor diferente a cuando acudían los demás y su respuesta me dejó impactada: «Estoy harto de que la gente me diga: “Cuando acabes el tratamiento, te encontrarás mejor”, “Ya verás cómo en nada sales y te recuperas” o “Va, aguanta un poco más, que solo faltan tres ciclos”. Todos me dicen que es en un futuro cuando estaré bien. Pero tú no. Tú no me aseguras que me curaré, no me mientes, no me hablas del futuro. Tú me dices que el día de hoy es lo que cuenta y las risas que nos echamos juntos es lo que me vale hoy. Mañana no sé si estaré para verte entrar por la puerta, por eso sonrío cuando apareces».

### CAPTURAR EL AHORA

En la consulta escucho a menudo frases del tipo: «Cuando encuentre un trabajo, me sentiré feliz» o «Si tuviese pareja, sería todo perfecto» o incluso «Con cinco kilos menos estaría la mar de contenta».

Si nos fijamos, son todas situaciones en las que estamos pendientes del futuro, de un futuro hipotético. ¿Y qué pasa con el presente?

Esta cuestión ocupó el trabajo del autor de origen alemán Eckhart Tolle, que antes de

escribir *El poder del ahora* padeció una depresión hasta los 29 años. En su libro explica que si perdemos el momento presente, perdemos todo lo que tenemos. De hecho, ser conscientes de que no sabemos disfrutar del aquí y ahora es el principio de una profunda transformación: «Saber que usted no está presente es un gran éxito: este conocimiento es presencia, incluso si inicialmente solo dura un par de segundos del tiempo del reloj y se pierde de nuevo. Después, con frecuencia creciente, usted escoge tener la atención de su conciencia en el presente más que en el pasado o en el futuro y cada vez que se da cuenta de que había perdido el Ahora, puede permanecer en él no por un par de segundos, sino por periodos más largos percibidos desde la perspectiva externa del tiempo del reloj (...). Usted pierde el Ahora y vuelve a él una y otra vez. Eventualmente, la presencia se vuelve su estado predominante».

El yoga y la meditación son, sin duda, herramientas adecuadas para capturar el Ahora. Se trata de detener el flujo de pensamientos por un instante, dejar de proyectarnos hacia el pasado o el futuro. En el pasado viven los resentimientos y en el futuro las preocupaciones, pero nuestra misión como seres humanos es vivir en el presente de la mejor manera posible.

### **El hombre más sabio**

Cuenta una leyenda oriental que un viajero fue en busca de un sabio anciano que vivía en la calle. Se acercó a él y le dijo:

—Dicen por ahí que eres la persona más sabia de aquí..., ¿es verdad?

—Sí, lo soy —respondió el sabio.

—Entonces, contéstame: ¿qué puede hacer un sabio como tú que no pueda hacer cualquier otra persona?

Sorprendido por la pregunta del viajero y porque además ponía en duda su sabiduría, el anciano le contestó:

—Cuando yo como, solo como. Cuando duermo, solo duermo. Y cuando hablo contigo, solo hablo contigo. Eso es todo.

—¿Y ya está? —volvió a preguntar el viajero, incrédulo—. Eso también puedo hacerlo yo y no soy ningún sabio —añadió.

—Lo dudo mucho. Seguro que cuando duermes, piensas en lo malo del día o en lo que te espera la mañana siguiente. Cuando comes, estás pensando qué harás más tarde. Y cuando hablas conmigo, estás pensando qué respuestas me darás y qué me dirás en vez de escuchar lo que te digo. Para ser sabio, el secreto está en vivir cada momento del presente, ser consciente de lo que vives y así poder disfrutar de cada minuto de la vida.

LA FELICIDAD ESTÁ EN LA ANTESALA DE LA FELICIDAD

## (EDUARD PUNSET)

En el oficio de ser feliz, como decía Antonio Machado, *se hace camino al andar*. Y es en la propia vida donde están las pequeñas gotas de felicidad, los momentos —quizá minutos o solo segundos— en los que nos damos cuenta de que ese instante es único e irrepetible.

La felicidad se vende en envases individuales, momento a momento, y es un producto cotidiano. Otra cosa es que, por nuestra miopía espiritual, no sepamos verlo. Nuestra rutina diaria está llena de instantes sencillos y placenteros que, si sabemos reconocer su valor, nos aportarán calma, bienestar, serenidad y un sentimiento profundo de gratitud por la vida.

Buscar la felicidad en el futuro es absurdo, puesto que el futuro lo estamos construyendo ahora mismo, desde el presente. Eso es todo lo que tenemos. Anhelar lo que no tenemos, lo que ni siquiera sabemos qué es, equivale a cerrar los ojos a las maravillas del presente.

Por lo tanto, si te preguntas dónde, cuándo y cómo ser feliz, la respuesta a estas tres preguntas es muy fácil:

¿DÓNDE? Aquí mismo, donde te encuentras en este momento. No estás en ningún otro lugar.

¿CUÁNDO? Ahora. El pasado ya quedó atrás, el futuro aún no existe.

¿CÓMO? Abre los sentidos a lo que te rodea. Valora lo que tienes como si fuera la última vez que lo vives, lo cual es cierto. Agradece lo que te ofrece la vida en este momento y lugar.

## EJERCICIO PRÁCTICO: UN LISTADO DE PEQUEÑAS GRANDES COSAS

Imagina que el médico acaba de comunicarte que tienes una enfermedad terminal. Vas a ingresar hoy mismo y no podrás volver jamás a tu casa ni a la rutina que componía tu vida hasta ahora.

Ante esa situación, antes de ir al hospital, elabora una lista con todas las cosas que echarás de menos de tu día a día. Para facilitar tu tarea, puedes organizar esos pequeños regalos del presente en:

- Cosas cotidianas que haces en casa, solo o con tu familia, y que te procuran felicidad.
- Cosas que haces fuera de casa para ti mismo y que son fuente de estímulo o de satisfacción.
- Cosas que haces con otras personas y que te aportan placer, diversión o aprendizaje.

Una vez tengas la lista hecha, toma conciencia de que tu vida no ha terminado y que, por lo tanto, vas a seguir disfrutando de ellas.

Lleva la lista contigo, en el bolso o en un bolsillo, donde puedas releerla a menudo.

A partir de ahora, cada vez que te encuentres ante una de estas *pequeñas cosas*, reconócela con gratitud y disfrútala como si fuera la última vez que puedes vivirla.

## 2

# Huir para no sentir

«Algún día, en cualquier parte, en cualquier lugar, indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y esa, solo esa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas».

PABLO NERUDA

Carmen, de 26 años, tenía la carrera de Administración y dirección de empresas (ADE) terminada y un máster. Llevaba un tiempo desanimada por estar viviendo aún con sus padres, por no encontrar trabajo y sentirse a disgusto con sus amigos y su entorno. Así que decidió irse a vivir una temporada a Inglaterra para empezar una nueva andadura.

Una vez ahí, su malestar se transformó en somatización. Empezó a sufrir migrañas y problemas digestivos. Fue entonces cuando contactó conmigo e iniciamos sesiones terapéuticas por Skype.

A lo largo de nuestras conversaciones se dio cuenta de que en realidad huía de sí misma, ya que su nuevo entorno aún le sentaba peor que la vida que había dejado atrás. Aunque le costó reconocerlo, acabó descubriendo que echaba de menos a su familia y a sus amigos, y que la soledad del extranjero no daba solución a ninguno de sus problemas.

Su huida era la respuesta a una autoestima muy baja, porque ella no se sentía a gusto con quien era. La opción de cambiar de país y de vida no estaba alterando su personalidad ni su modo de sentir.

Como muchos otros pacientes con poca autoestima, esta chica se mostraba muy perfeccionista, controladora y exigente consigo misma. Reclamaba además que sus amigos y familiares también fueran perfectos, por lo que siempre estaba disgustada o decepcionada.

En la terapia fue asumiendo poco a poco que eso no era posible, además de entender que el entorno no era el culpable de su malestar. Cuando empezó a aceptarse, aceptando la imposibilidad de huir de sí misma, logró sentirse mejor.

### **Fábula del león miedoso**

En una ocasión un león se aproximó hasta un lago de aguas espejadas y cristalinas

para calmar su sed. Al acercarse vio su rostro reflejado en ellas y pensó aterrado: «Vaya, este lago debe de ser de este león. ¡Debo tener mucho cuidado con él!».

Atemorizado, se retiró de las aguas, pero tenía tanta sed que regresó de nuevo al lago, lentamente, y allí estaba otra vez el león. ¿Qué hacer?

La sed lo devoraba y no había otro lago cercano. Entonces retrocedió, volvió a acercarse despacio y, al ver al león de nuevo en las aguas, abrió las fauces amenazadoras, pero al comprobar que el león del lago hacía lo mismo, sintió terror y salió corriendo.

Pero ¡tenía tanta sed! Varias veces lo intentó nuevamente y siempre huía espantado. Cuando la sed se hizo insoportable, tomó al final la decisión de beber, enfrentándose para ello al león del lago. Así lo hizo. Tomó impulso y al meter la cabeza en las aguas ¡el león del lago desapareció!

## LUCHA, INHIBICIÓN O HUIDA

Los seres humanos, al igual que el resto de animales, nos encontramos a menudo ante situaciones que consideramos amenazantes. Ante este escenario se producen diversas reacciones biológicas, estas generan una respuesta para intentar superar esa situación de peligro.

Walter Cannon, con la ayuda de su socio Philip Bard, investigó cómo reaccionamos ante el peligro. Para estos científicos, el artífice principal de este proceso es el tálamo, una región del cerebro que integra las reacciones emocionales para después, a través del sistema nervioso, dar una respuesta específica mediante el comportamiento.

Conocida también como la ley de lucha o huida, esta teoría afirma que hay dos respuestas principales ante la percepción de un peligro:

- *Lucha*. Es la respuesta agresiva que nos empuja a defendernos ante la inseguridad. A nivel corporal se traduce, a veces, en la necesidad de golpear, de gritar y de atacar al enemigo o al problema.
- *Huida*. Es una respuesta protectora que nos induce a poner distancia entre nosotros y ese peligro que afrontamos. Muchas veces se percibe físicamente con un temblor de las piernas o un hormigueo en las extremidades, que se preparan para reaccionar. A nivel emocional puede producir estrés o ansiedad.

Sin embargo, aunque estas dos son las respuestas más comunes, hay una tercera reacción, que en inglés se conoce como *freeze* y podría traducirse como «paralización». Es la que, aparentemente, nos lleva a abandonarnos al peligro en vez de pelear o huir. El organismo se paraliza porque no puede asimilar las emociones que experimenta. Suele asociarse con el pánico o el miedo intenso y es la respuesta de los que, pese a hallarse ante un peligro inminente, no pueden moverse del sitio.

Lo que busca esta respuesta paralizante es impedir que el enemigo detecte a su presa o

bien que la considere un animal ya muerto que podría no querer devorar, ante la posibilidad de que estuviera enfermo. Si nos encontramos, por ejemplo, con un oso (o con un jefe furioso), quedarnos quietos y no destacar es una estrategia para no provocar su ira ni sus ganas de perseguirnos y atacar.

En consulta, ante esta reacción, suelo usar la idea irracional que muchas personas tienen y ponen en práctica: «De lo que no se habla no existe». Es decir, ante una amenaza o un problema, hacer como si no existiera, meter la cabeza debajo de la tierra, como los avestruces, y esperar a que el problema no nos alcance del todo o que pase sin más.

## CONTRA EL MIEDO

A menudo me topo con gente que, ante situaciones que no sabe gestionar, simplemente huye. Personas que desaparecen física y emocionalmente del lugar. Si la huida es una reacción ante el miedo, ¿a qué temen para huir de ese modo?

Además de tener un problema de autoestima, estas personas suelen contar con una baja tolerancia a la frustración. Por eso, cuando la situación que se les presenta no es como deseaban o habían imaginado que sería, huyen de ella. Este caso les puede ocurrir a las personas que viven bajo sus propias normas y reglas, y les aterra todo lo que no encaja con su rígido mundo.

No se atreven a sentir y digerir el dolor cuando las cosas no suceden como ellas desean. Solo corren, tratando de alejarse de lo que más temen, distanciándose de este modo de sí mismas. No se dan cuenta de que el miedo y la huida nunca han procurado la felicidad a nadie.

Por otro lado, no se trata de dejar de sentir, sino de gestionar lo que sentimos para vivir mejor. Para ello es importante tener en cuenta que:

- a) Ningún miedo es insuperable.
- b) El miedo siempre es más terrible en nuestra mente que la propia realidad, cuando nos enfrentamos a la situación.
- c) Puesto que el miedo lo creamos nosotros, también depende de nosotros escucharlo o seguir adelante.

## POR MUY LEJOS QUE VAYAS, TE LLEVAS A TODAS PARTES

Hace ya dos siglos Darwin descubrió que «no sobreviven las especies más fuertes, sino aquellas que mejor se adaptan a los cambios». También la felicidad depende de nuestra capacidad de adaptación: cuanto mejor nos adaptemos al entorno, tratando de comprender a los demás y perdonando sus defectos, más cómodos nos sentiremos.

Muchas personas insatisfechas tratan de convencerse de que, como en la novela de

Milan Kundera, *la vida está en otra parte* y elaboran pensamientos como estos:

1. «La pareja ideal es la que tiene el otro, nunca la mía».
2. «En otro trabajo sería más feliz y ganaría más».
3. «Se vive mejor en otros lugares que en este».

Este tipo de pensamientos manifiesta una huida de la situación que no queremos afrontar y de nosotros mismos. Sin embargo, para encontrar la felicidad no es necesario ir a sitios lejanos, pues nos llevamos a todos lados, y con nosotros van nuestras emociones y pensamientos.

A veces la huida tiene lugar a través del tiempo, cuando nos refugiamos en un pasado que creemos mejor o en un futuro de esperanzas. Pero no podemos dejar nuestra cabeza o nuestro corazón en un lugar concreto. Es absurdo pensar: «Fui feliz en mi juventud, en Roma, con aquella persona y ya no voy a serlo nunca más». Nuestros pensamientos, miedos, creencias y sueños nos acompañan allá donde vamos.

Por eso casi siempre es inútil cambiar tu entorno —la ciudad donde vives, tu trabajo, tu familia—, pero sí puedes modificar tu manera pensar. Eso te permitirá realizarte en cualquier lugar.

No puedes huir de ti mismo, aquí y ahora, ya que eres todo lo que tienes.

## EJERCICIO PRÁCTICO: CINCO PASOS CONTRA EL MIEDO

Para aprender a no huir de las situaciones que te agobian o bloquean, respira hondo y sigue estos pasos:

1. Dado que el miedo puede hacer que veas las cosas mucho peor de lo que son, identifica cuál es tu estado de ánimo y el foco de tu malestar. ¿Qué pensamiento o emoción te hace sufrir?
2. Reconoce qué te asusta. Solo poniendo nombre a lo que temes podrás enfrentarte a ello.
3. Define para qué te sirve, pues todo miedo tiene utilidad (por ejemplo, nos ahorra hacer cosas que nos cuestan). Pregúntate para qué tienes ese miedo, cuál es su origen y qué te hace mantenerlo.
4. Imagina qué es lo peor que puede pasar si desafías ese miedo y busca estrategias para enfrentarte a ese final catastrófico.
5. Ahora afronta ese miedo como un reto. Si no lo haces, ya sabes cómo vas a vivir: como lo has hecho hasta hoy. Probar un modo distinto de hacer las cosas te aportará nuevos resultados. Para volver a lo conocido siempre estás a tiempo.

### 3

## La aventura incierta de vivir

«Lo que niegas te somete; lo que aceptas te transforma».

CARL GUSTAV JUNG

Recientemente empezó a venir a terapia Paula, una estudiante de 20 años. Me llamó la atención cuando me dijo que confeccionaba listas de todo lo que tenía que hacer utilizando la expresión *tengo que*. Anotaba, por ejemplo, «libros que tengo que leer este verano, ocio que debo tener esta semana», etcétera. Eran listas perfectamente realizables y en casi todos los casos relacionadas con su tiempo libre y ocio. Sin embargo, si no las cumplía, se sentía mal.

Además, en medio de tanto orden, se dio cuenta de que ninguno de los planes que tenía establecidos para su vida le motivaba. No sabía qué hacer con su vida y solo trataba de cumplir lo que estaba en las listas y llegar a todo, pero sin sentir lo que hacía, sin disfrutarlo.

A raíz de nuestras sesiones, Paula descubrió que se sentía bloqueada al controlar su vida mediante listas, ya que era algo que no le permitía vivir de manera relajada. En su día a día no había lugar para la improvisación, la aventura o para salirse de los esquemas. Aprendió a decidir su propia vida sobre la marcha, a improvisar sin seguir los patrones autoimpuestos. Querer controlarlo todo era la base de su inseguridad.

### COSAS QUE PASAN

Tomar decisiones sobre nuestra vida es esencial para ser felices, pero hay momentos o situaciones en las que todo lo que teníamos planeado salta por los aires. Empresas que parecían sólidas despiden a sus empleados, parejas de largo recorrido se separan o el hombre con la salud de acero descubre, de un día para otro, que padece una grave enfermedad. Si no hemos aprendido a improvisar, a trazar un plan B, nos podemos sentir bloqueados como la chica que redactaba listas. Porque lo cierto es que navegamos en la incertidumbre.

Hace una década se celebró un encuentro de intelectuales de toda clase de disciplinas para pactar una verdad que nadie pudiera discutir. Durante un fin de semana entero dieron vueltas a muchas máximas, que siempre eran rebatidas por alguno de los participantes. Finalmente, solo lograron acordar una verdad universal: *things happen* («las cosas pasan»).

Puede parecer una conclusión estúpida, pero en estas dos palabras palpita la esencia de la aventura de vivir: aunque aspiremos a la calma y a la serenidad, siempre suceden cosas que nos arrancan de nuestra zona de confort. Como decía John Lennon en su reflexión más conocida: «La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes».

Dejar de lado el sufrimiento y la ansiedad que supone querer controlarlo todo nos permite vivir al fin con plenitud.

### El viajero y el pastor

Un viajero atravesaba unos campos cuando encontró a un pastor con sus ovejas. Por empezar una conversación con él, lo saludó y le preguntó:

—¿Qué tiempo creéis que tendremos hoy, buen hombre?

Y el pastor le contestó:

—El tiempo que yo quiera.

El otro, lógicamente, se quedó extrañado con la respuesta y le dijo:

—¿Y cómo estás tan seguro de que hará el tiempo que tú quieres?

Sonriendo al viajero, el pastor le respondió:

—Ven, acércate, que te cuento el secreto. Cuando fui consciente de que no en todas las ocasiones puedo tener lo que quiero, aprendí una cosa que siempre me ha sido muy útil: ¡querer siempre lo que tengo! Por eso estoy tan seguro de que hará el tiempo que yo quiera.

## LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Cuando aceptamos que hay acontecimientos que no podemos prever ni cambiar, se abre un abanico de posibilidades sobre *lo que sí podemos hacer* con lo que nos sucede.

Los imprevistos a menudo son circunstancias que no hemos elegido, pero que se nos presentan para algo: para aprender una lección o porque el destino nos reserva algo mejor. Como ya apuntaba Viktor Frankl, lo que diferencia a unas personas de otras no es lo que les sucede, sino la actitud que adoptan ante lo que les ha tocado vivir.

Discernir lo que depende de nosotros y lo que no podemos cambiar es una de las claves de la serenidad. Tal vez quien mejor lo resumió fue el teólogo estadounidense Reinhold Niebuhr que, en 1944, escribió la siguiente plegaria:

Señor, concédeme serenidad para aceptar  
todo aquello que no puedo cambiar,  
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar  
y sabiduría para entender la diferencia.

Por más planes que organicemos, por más que queramos controlar nuestra vida, siempre aparecerán circunstancias inesperadas y tendremos que improvisar. Asumir que no podemos controlar todo nos ayuda a vivir la vida de un modo más relajado.

Está bien escribir la partitura de nuestra vida para que suene nuestra música favorita, pero hay que aprender a tocar de oído cuando pasan cosas y debemos adaptarnos a ellas.

### EJERCICIO PRÁCTICO: PREPARAR EL «PLAN A» Y EL «PLAN B»

Cuando un plan no sale como esperábamos o surge un imprevisto, es bueno tener una alternativa a punto. Este ejercicio está orientado a tener en la mano ambas posibilidades:

1. Apuesta por un plan u objetivo que sea prioritario para ti.
2. Piensa cómo lo vas a lograr, qué pasos tienes que dar para conseguirlo, a quién vas a involucrar, qué necesitas... Trata de no dejarte ningún detalle o cabo suelto.
3. Fija en tu agenda el día y la hora en los que pondrás en marcha tu proyecto. Será un compromiso de obligado cumplimiento.
4. Una vez tengas el objetivo y el plan estratégico para lograrlo, imagina que algo sale mal y no lo puedes realizar tal como lo tenías ideado.
5. Prepara una alternativa, con toda la información del punto 2, que te acerque al objetivo desde otro camino.

## 4

# Malas noticias

«Desear lo mejor, recelar lo peor  
y tomar lo que viniere».

EUGÈNE DELACROIX

Aún recuerdo el día que conocí a María. Estaba postrada en su cama del hospital y tenía cara de pocos amigos. Me dijo que no necesitaba mi ayuda psicológica y que solo se quería ir a casa. Le acababan de informar de que ese bulto en el pecho era cáncer. Respetando sus deseos, salí de la habitación y le pedí permiso para acercarme un rato más tarde, antes de que le dieran el alta.

Cuando al cabo de unas horas me pasé de nuevo por su habitación, me dijo que estaba muy enfadada y rompió a llorar. Aunque desde que se descubrió el bulto sospechaba lo que era, no estaba preparada para tener un cáncer. Se había diseñado la vida a su manera: con 38 años vivía sola en una casa preciosa, le encantaba su trabajo y disfrutaba de su tiempo libre como nunca lo había hecho. Ese diagnóstico echaba por tierra todo lo que había construido hasta ese momento.

Tuvimos varias sesiones en las que la ayudé a integrar la enfermedad en su vida. No se trataba, como María creía, de hacer un paréntesis durante el proceso de la enfermedad para luego retomarlo todo donde lo habían dejado. Se trataba de aceptar las situaciones no esperadas que aparecen en nuestra vida y vivirlas con plenitud.

## EL CAMINO A LA ACEPTACIÓN

Todos hemos dado alguna vez una mala noticia y hemos recibido más de una. Son cosas que no nos gusta saber, pero que es necesario conocer para aceptar la realidad, digerirla y, después, poder seguir adelante.

Las malas noticias son casi siempre inesperadas, generan dolor y van a provocar cambios en la persona que las recibe y/o en su entorno.

Hay malas noticias que causan alteraciones drásticas en nuestro día a día, como ser

abandonados por la pareja, recibir el diagnóstico de una enfermedad o perder el trabajo. El impacto emocional de una noticia así puede ensombrecer nuestra visión de la vida y hacernos pensar que nada tiene sentido.

Es una reacción perfectamente normal, pues la tristeza, la negación o la ira son estados necesarios en el proceso de aceptación de una mala noticia.

### **Cinco pasos hasta la aceptación**

La psiquiatra suizoestadounidense Elisabeth Kübler-Ross estableció cinco fases que atraviesa una persona en el proceso del duelo. Posteriormente aplicó esas cinco fases a cualquier acontecimiento vital doloroso que atravesamos. Las cinco fases son:

1. Negación: «Esto no me puede estar pasando a mí».
2. Ira: «¿Por qué a mí? ¡Esto no es justo!».
3. Negociación: «Daría lo que fuera por no estar pasando por esto».
4. Tristeza: «Ya nada tiene sentido...».
5. Aceptación: «Voy a vivir esto de la mejor manera posible. Esto también forma parte de mi vida».

El desarrollo habitual del proceso es como se ha descrito, pero no necesariamente todas las personas atraviesan cada una de las fases ni tampoco en este orden. También puede darse el caso de repetir etapas o de avanzar y retroceder continuamente hasta llegar a la aceptación. Esta es la etapa final, la que procura calma, paz y sosiego a la persona.

Para vivir este proceso de aceptación y adaptación también es importante activar el hemisferio derecho de nuestro cerebro, puesto que en él encontramos las regiones cerebrales encargadas de la imaginación, la creatividad, los recuerdos y la puesta en marcha de los nuevos planes que vamos a llevar a cabo.

Para desarrollar este hemisferio, sobre todo a los pacientes que tienden a rumiar y no conectar con sus emociones les propongo el siguiente ejercicio. Que cuando hablen, se queden pensativos o rumiando algo, miren hacia el lado izquierdo. Pero no que muevan la cabeza, sino simplemente los ojos. En la mayoría de las personas el cuerpo se rige al contrario que los hemisferios cerebrales. Así pues, al pedir que miren hacia su lado izquierdo, se activa de modo automático el hemisferio derecho, conectan mejor con sus emociones y encuentran un equilibrio entre lo que piensan y lo que sienten.

Para llegar a la fase de aceptación es necesario, asimismo, que seamos sujetos proactivos, es decir, que hagamos cosas para conseguirlo. Muchas veces oigo en consulta frases como «El tiempo todo lo cura» o «Solo necesito tiempo para hacerme a la idea», pero el tiempo no es más que un medio, una vía donde poner en marcha todas las estrategias para el cambio.

## TRANSITAR EL DOLOR

A lo largo de la vida vamos a tener que lidiar, cada cierto tiempo, con amistades que nos decepcionan, rupturas sentimentales, pérdida de los seres queridos... Son procesos que irremediablemente experimentaremos y que nos obligarán a manejar el dolor, lo cual es una habilidad vital.

Una de las reacciones más habituales frente al dolor es evitarlo. Muchas personas creen que si se ignora, si se simula que no está ahí, acabará muriendo. Pero lo cierto es que el dolor raramente se va por sí solo. Lo que hace es quedarse aletargado en algún lugar de la mente para luego reaparecer, bajo otra apariencia, cuando algún desencadenante lo reactiva. Puede incluso presentarse en forma de somatización, a través de una enfermedad o una dolencia a la que no le encontramos explicación.

Afrontar el dolor de cara evitará que se convierta en un sufrimiento crónico. Nos puede servir de consuelo saber que el dolor tiene una duración determinada. Luego se transforma en otra cosa, básicamente en experiencia y sabiduría.

Tarde o temprano el dolor evoluciona. Por eso las malas noticias vienen acompañadas de diferentes fases emocionales. Su función no es otra que la de ayudarnos a llegar, paso a paso, a la aceptación para adaptarnos cuanto antes al nuevo escenario y así tomar las decisiones oportunas desde la calma y la razón.

### EJERCICIO PRÁCTICO: LA ROSA Y LA ESPINA

1. Cada día, antes de dormir, pregúntate cuáles han sido la mala y la buena noticia de la jornada.
2. Cuando reconozcas aquello que te ha disgustado, la espina, evalúa cómo ha sido tu reacción. ¿Ha sido ajustada al problema o tal vez has exagerado? ¿Ha servido de algo para solucionar la situación? ¿Has tomado tú alguna decisión? ¿La ha tomado alguien por ti? En resumen, piensa si has sido parte activa de la resolución del problema.
3. A continuación, rememora antes de dormirte aquella sensación, vivencia o noticia que te ha hecho feliz en el día de hoy: la rosa. Quédate con esa imagen o escena cuando cierres los ojos y que el sueño te lleve hacia un nuevo día.

## 5

# Tropezar con la misma piedra

«Locura es hacer una y otra vez lo mismo  
y esperar resultados diferentes».

ALBERT EINSTEIN

Hace unos meses acudió a mi consulta Jaime, un hombre de 30 años, con el ánimo muy bajo desde que lo había dejado su última pareja. Me explicó que, como en todas sus anteriores relaciones, había puesto mucha ilusión para que funcionara, pero que, al igual que había sucedido en las otras, lo acabaron dejando.

Cuando le pregunté qué tipo de persona era su última pareja, me dijo que era un chico simpático, social y divertido, pero sin ganas de comprometerse. Todo iba bien hasta que Jaime le pidió dar un paso más en la relación; entonces fue cuando lo dejó.

En este punto del relato se quedó parado y exclamó:

—¿Por qué todos me dejan cuando les digo que quiero más compromiso?!

Empezamos a hablar de sus anteriores relaciones y, efectivamente, siempre se habían terminado en ese punto. El paso siguiente fue analizar qué tipo de relaciones había tenido y cómo habían surgido.

Curiosamente en todas ellas a él lo habían elegido. Es decir, había aparecido un chico que se había sentido atraído por él y Jaime, simplemente, se había dejado querer. Sin embargo, con el tiempo, Jaime se enamoraba y decidía que deseaba algo más, pero entonces su pareja huía.

Tras una conversación terapéutica, se dio cuenta de que tal vez el error había sido, por su parte, no permitirse elegir la pareja que necesitaba. Su carácter pasivo había hecho que se conformara con esperar que alguien se sintiera atraído por él.

La clave para conseguir, en un futuro cercano, una relación de pareja sana era no volver a tropezar con la misma piedra. Y para eso fue necesario descubrir qué patrón se estaba repitiendo una y otra vez y que le llevaba al fracaso.

En el caso de este paciente, necesitaba la libertad de decidir qué clase de pareja quería y luchar por ella, en lugar de aceptar como un mendigo el amor que llegaba y se iba de su vida.

## POR QUÉ NOS CUESTA TANTO APRENDER LA LECCIÓN

Dicen que el ser humano es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra, o tres o cuatro o cinco. Y eso sucede independientemente de la inteligencia, las experiencias vividas, la edad o el nivel sociocultural de la persona.

Cuando volvemos a caer en el mismo error, experimentamos emociones de tristeza y frustración que ya hemos vivido. Entonces decidimos que la próxima vez actuaremos de manera diferente, que no será igual que las anteriores. Pero muchas veces ese discurso que nos hacemos, ese aprendizaje, dura poco. Se presenta una situación similar y volvemos a actuar igual.

¿Qué ha pasado?

No se trata de un problema de razonamiento ni de falta de memoria. Se debe a que no hemos tenido en cuenta los sentimientos a la hora de aprender la lección. Y las emociones gozan de un papel fundamental en nuestro aprendizaje.

En mis cursos de inteligencia emocional suelo explicar esto con una metáfora. Imaginemos que nuestras emociones están en la mano izquierda y nuestra razón en la derecha; extendemos los brazos y nos convertimos en una balanza. Si las emociones, situadas en nuestra mano izquierda, están elevadas, la razón baja. Y lo mismo sucede a la inversa: si a la hora de aprender algo solo tenemos en cuenta la parte racional, la parte emocional caerá.

Necesitamos un equilibrio entre las emociones y la parte racional para hacer un buen uso de la información aprendida.

Un claro ejemplo son los exámenes o las entrevistas de trabajo. Cuanto más nerviosos estamos, más nos olvidamos de todo lo que habíamos estudiado o de las pautas para pasar la entrevista con éxito. Los nervios y el miedo a no aprobar o a no obtener el trabajo nos traicionan y todo el aprendizaje desaparece de golpe.

Para no tropezar con la misma piedra, es necesario buscar el equilibrio de la balanza hasta llegar a un punto donde ambas partes estén al mismo nivel. Eso implica conocer de forma racional los motivos por los que hemos fracasado y a la vez prestar atención a cómo nos hemos sentido y qué emociones —apego, dependencia, miedo, baja autoestima...— nos han llevado a repetir ese patrón que no nos conduce a ningún sitio.

### **La vida es como aprender a nadar**

«¿Qué es lo primero que haces cuando aprendes a nadar? Cometes errores, ¿no es cierto? ¿Y qué sucede? Pues que cometes otros errores y cuando has hecho todos los errores que posiblemente podías hacer sin ahogarte —algunos de ellos muchas veces—, de repente descubres que sabes nadar. Por lo tanto, no tengas miedo de equivocarte. ¡No hay otra forma de aprender a vivir!».



## EJERCICIO PRÁCTICO: RESPONSABILIZARNOS DE NUESTROS ERRORES

Uno de los factores que provocan que los errores se repitan una y otra vez es que no nos hacemos responsables de ellos. Al atribuir la culpa a los demás (la pareja, los compañeros de trabajo, la familia), nosotros seguimos en el mismo punto y no evolucionamos para hacer las cosas de modo diferente.

Este ejercicio está orientado a tomar el mando de nuestra vida y sacar por fin de nuestro camino la piedra con la que tropezamos:

1. En un ejercicio de memoria, busca una circunstancia desagradable de tu pasado que no quieres que se vuelva a repetir.
2. Más allá de cómo actuaron los demás, plantéate qué podrías haber hecho tú de forma diferente para obtener un resultado más favorable.
3. A continuación, analiza tu vida actual y pregúntate si te estás dejando arrastrar por alguna situación parecida a la que quieres evitar.
4. En caso afirmativo, decide qué cambios en tu actitud vas a realizar desde ya mismo para evitar repetir errores.

## 6

# Asuntos inconclusos

«Solo aceptando el pasado podrás alterar su efecto».

T. S. ELIOT

No hace mucho estuve tratando a Teresa, una chica de 36 años que a los 15 había sufrido abusos sexuales por parte de su padre. Nunca había hablado con nadie de ese tema, ni tan siquiera con él antes de que falleciera.

Sus relaciones con los hombres eran horribles: no se fiaba de ellos, pues creía que le harían daño. Además, se juntaba con un tipo de pareja que no le convenía: hombres que mandaban y abusaban psicológicamente de ella y la hacían sentirse pequeña.

Esto sucedía porque, sin saberlo, Teresa buscaba un perfil psicológico parecido al de su padre, ya que es lo que había aprendido y creía que eso era amor.

Nuestra terapia consistió en que expresara todo lo que le hubiera gustado decirle a su padre. Si bien es cierto que ahora él ya no podía oírlo, el hecho de verbalizar el dolor y el sufrimiento vivido hizo que cerrara esa herida que tenía abierta.

Por otro lado, desaprendió la idea que tenía hasta ese momento de lo que era el amor. Aprendió que el amor da alas, no ata, y que el respeto y el cuidado del otro son elementos básicos para que una relación no sea tóxica.

## DEJAR EL PASADO ATRÁS

En ocasiones lo que nos impide avanzar en nuestra vida, y disfrutar del presente, es que nos sentimos atrapados en algún episodio de nuestro pasado y no somos capaces de salir de él.

Sucede lo mismo que con una novela: para terminar el libro, tenemos que leer un capítulo detrás de otro para ver cómo avanza la trama. Si nos limitamos a leer y releer un mismo capítulo, nunca sabremos cómo concluye la historia. Ese será un libro que siempre tendremos pendiente de terminar y no contaremos con la oportunidad de comenzar otros.

En psicología se denominan asuntos inconclusos a esos capítulos de nuestra vida que, por algún motivo, han quedado sin cerrar y que tienen una carga emocional significativa, pues se interponen entre nosotros y nuestra felicidad.

Hablamos de asuntos inconclusos, por ejemplo, cuando una persona cercana a nosotros fallece repentinamente y no hemos podido despedirnos de ella. También podría ser un asunto inconcluso una historia sentimental que no acaba como deseáramos, y queda en nosotros un poso de resentimiento y dolor.

Los motivos por los que arrastramos cuentas pendientes a lo largo de nuestra vida pueden resumirse en dos:

1. No hemos expresado todo aquello que deseábamos en un momento dado.
2. Dicha situación nos sigue provocando un sentimiento doloroso que no hemos sabido gestionar a lo largo del tiempo.

### **Principios de la terapia Gestalt**

Una de las terapias mejor orientadas a la superación del pasado es la Gestalt, que, a diferencia de otras corrientes del psicoanálisis, no busca ahondar en la psique más arraigada del paciente, sino traerla al presente y actuar desde él.

Los principios básicos de esta terapia son:

- *Situarse en el momento presente.* Lo importante es el aquí y el ahora, y hay que evitar la tendencia a analizar la situación actual a través de las experiencias y el bagaje del pasado.
- *Desarrollar la autoconciencia.* La persona debe ser capaz de sondearse a sí misma. Es importante que desarrolle la capacidad de mantenerse alerta respecto a sus propios pensamientos y sentimientos, y ante las situaciones que los desencadenan.
- *Profundizar en el subconsciente.* La sanación está en nuestra capacidad de profundizar en nuestras emociones y pensamientos, incluso aquellos que nos resultan incómodos. Lo importante es llegar a la verdadera raíz del problema.
- *Aceptar la responsabilidad.* Debemos aceptar que aquello que sucede depende de uno mismo y la manera en la que cada persona se enfrenta a las diversas situaciones de la vida.
- *Buscar soluciones.* Una vez hallada la causa de los problemas o las malas emociones, la segunda fase es buscar las posibles soluciones y aplicar la que nos parezca más apropiada.

La terapia Gestalt busca la evolución para conseguir la mejora personal en todos los aspectos. Normalmente eso pasa por cambiar las creencias que muchos tenemos incluso desde pequeños. Este cambio puede dar miedo, pero, una vez se da el paso, la liberación es total para el individuo.

Para seguir adelante es necesario cerrar las historias que no nos dejan vivir plenamente el presente. No se trata de olvidar las experiencias ni de hacer como si no hubiesen sucedido, sino de tomar conciencia de lo que hemos vivido, de lo que hemos sentido y asumir que eso ya forma parte del pasado.

Solo así podremos tener espacio en nuestra mente y nuestra alma para incorporar en nuestra historia de vida un presente en el que caben todas las posibilidades.

### EJERCICIO PRÁCTICO: CERRAR EL PASADO

De entre todos los asuntos inconclusos en tu vida elige aquel que crees que ocupa más espacio mental y sigue estos pasos:

1. Analiza si se debe a que no pudiste hacer algo en el pasado y te quedaste con las ganas, o bien si no has gestionado lo que pasó de manera saludable.
2. Si se trata de algo que no hiciste o dijiste en su momento, busca el modo de hacerlo. En el segundo caso, no necesariamente debemos hablar cara a cara con esa persona. Tiene el mismo efecto en nosotros que le escribamos una carta, aunque no se la lleguemos a mandar. Si el asunto inconcluso es con una persona que ya ha fallecido, escribirle una carta o visitar su tumba para decirle lo que sentimos y pensamos será también muy liberador.
3. En el caso de que se trate de un sentimiento que no has gestionado bien, detecta qué pensamientos sobre lo que pasó están alimentando dicho sentimiento y cambia esas creencias para poder así transformarlo.

# 7

## Corazonadas

«No permitas que el ruido de las opiniones ajenas silencie tu voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje de hacer lo que te dicten tu corazón y tu intuición. De algún modo, ya sabes aquello en lo que realmente quieres convertirte».

DANIEL GOLEMAN

Uno de los casos más curiosos que recuerdo fue el de Guillermo, un paciente de 41 años, que afirmaba que no tenía intuición. Era incapaz de imaginar qué iba a pasar y no sabía interpretar las señales de la comunicación no verbal. Eso le traía muchos problemas con las relaciones sociales, porque se equivocaba en el trato con la gente una y otra vez.

Al carecer de intuición, lo que hacía era analizar constantemente los comportamientos de su entorno de manera racional. Eso provocaba que la gente se alejara, debido a la rigidez de su trato.

Nuestra terapia consistió en ayudarlo a tener relaciones sociales de manera más relajada. Como pertenecía a un club de aficionados a los trenes, le sugerí que asistiera a las reuniones. Aunque en la primera no logró hablar con nadie, en la segunda empezó a entablar una conversación y a formar un pequeño círculo de amigos. Pocos meses después incluso conoció a una chica.

Desde el momento en que abandonó la racionalidad excesiva para conseguir fluir con los demás, dejándose llevar por la improvisación, su vida cambió de forma radical.

### INTUYO, LUEGO ACIERTO

Tenemos tanto afán de programar, de controlarlo todo, que no prestamos suficiente atención a la intuición, esa respuesta que nos sale desde lo más profundo y que, en ocasiones, no sigue un razonamiento lógico.

Simplemente lo sabemos. Lo sentimos.

Está muy bien pensar racionalmente antes de tomar una decisión, elaborar listas de pros y contras, pero no deberíamos renunciar a las corazonadas, a los pálpitos de «no me

digas por qué, pero creo que así será mejor».

La intuición es información que tenemos almacenada en algún lugar de nuestro cerebro, fruto del cúmulo de experiencias y conocimientos adquiridos con el paso de los años. A diferencia del pensamiento racional, la intuición está íntimamente relacionada con las emociones, es un conocimiento que brota de lo más profundo de nosotros. Y de este modo podemos afirmar que las decisiones se toman a partir de sentimientos acumulados.

Estudios recientes demuestran que los centros emocionales del cerebro y los nervios alrededor del estómago llevan más tiempo evolucionando que el lenguaje o la razón. De ahí que cuando dudamos ante distintas alternativas, la intuición nos dice, desde nuestra parte más evolucionada, cuál es la respuesta correcta.

La razón es muy útil, pero no siempre tiene respuesta a todas nuestras preguntas. Al incorporar la intuición, las corazonadas, contaremos además con el conocimiento almacenado de las vivencias y las experiencias.

### **Una fuente de conocimiento interior**

La palabra intuición deriva de un término latino que significa «conocimiento interior» y precisamente tiene que ver con eso: con la capacidad de generar respuestas desde la propia mente sin ayuda de elementos externos.

La intuición se distingue por dos características:

- *Es fácil.* Da la impresión de que llegar a conclusiones mediante la intuición no cuesta esfuerzo.
- *Es rápida.* Se produce de manera aparentemente instantánea, pues llega casi antes de generar el pensamiento asociado consciente.

## UN PROCESO MATEMÁTICO

Igual que sucede con la memoria, se cree que la intuición es el resultado de varios procesos simultáneos y rápidos que implican a varias zonas del cerebro. Muchos científicos están de acuerdo en que la intuición se deriva en gran parte del conocimiento matemático, así como de la gestión de las experiencias pasadas y los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida.

Es decir, lo que hace la intuición es utilizar la información alojada en el cerebro para aventurar un desenlace probable a las situaciones que se presentan.

Por ejemplo, una persona puede decidir que aunque haga sol ahora es mejor coger un paraguas. No sabe por qué, pero intuye que puede llover más tarde. Luego resulta que llueve de verdad, por lo que esa intuición ha sido la correcta. ¿Cómo ha podido suceder esto?

Según los expertos, es probable que esa persona haya asociado algunos elementos

externos (la calidad de la luz, la fuerza del viento, el olor a humedad, etcétera) o incluso internos (como dolores que se recrudecen con el mal tiempo) con la lluvia, debido a que ya lo ha observado inconscientemente en ocasiones anteriores. Todos esos *inputs* que cruzan por el cerebro hacen que se genere ese pensamiento intuitivo que enseguida prevalece frente a otros.

Por supuesto, las intuiciones también pueden fallar. No hay que olvidar que se basan en la experiencia y la probabilidad y que, como tales, pueden resultar equivocadas. Lo aconsejable, por lo tanto, es tratarlas como hipótesis: pensar que pueden cumplirse, pero sin confiar en ellas ciegamente, sin apenas análisis.

### EJERCICIO PRÁCTICO: ACTIVAR LA INTUICIÓN

1. Piensa en un semáforo de peatones y establece que el verde será para las respuestas *sí* y el rojo para las *no*. Mentalmente, con los ojos cerrados, empieza a hacerte preguntas sencillas para esas respuestas. En mi caso sería: ¿Me llamo Nika? ¿Soy psicóloga? ¿Me gustan las fresas? Sin apenas pensar la respuesta, podremos visualizar el semáforo verde o rojo en función de que la respuesta sea afirmativa o negativa.
2. Durante los primeros días repetiremos esta práctica con preguntas cuya respuesta sepamos sin dudar.
3. Cuando la dinámica esté bien establecida en nuestro cerebro, la intuición estará preparada para responder a preguntas más complejas o a aquellas de las que no sepamos la respuesta. Notaremos cómo, al tratar de responderlas, aparecerá la luz verde o la luz roja sin que hayamos tenido que razonar la respuesta. Simplemente surgirá.

## 8

# Algún día este dolor te será útil

«En cierto modo, el sufrimiento deja de ser sufrimiento en el momento que le encontramos un significado».

VIKTOR FRANKL

—Éramos una pareja perfecta —me explicaba en consulta Elena—. Nuestros amigos decían que les dábamos envidia por la relación que teníamos, que estábamos hechos el uno para el otro. Y acabo de descubrir que me ha sido infiel. ¡Ni siquiera ha tenido la valentía de contármelo!

—Me hago una idea de cómo te puedes sentir, Elena... —le dije—. Pero, ¿sabes?, es más que bueno esto que te acaba de pasar y algún día recordarás este momento y te reirás al recordar mis palabras.

Ella me miró con cara extrañada pues no entendía lo que le estaba diciendo.

Durante las sesiones que siguieron a aquella primera fuimos trabajando la ilusión y, sobre todo, la gestión de la desilusión. También estuvimos analizando cómo hacemos planes de vida, con lo que en un momento dado sabemos o sentimos, y cómo eso puede cambiar con el paso del tiempo.

Elena aprendió a gestionar el dolor, la tristeza, no solo por la ruptura de la pareja, sino también por el rol que había perdido, por los planes futuros, las amistades conjuntas, los hábitos y las rutinas de pareja que ya no existirían.

Trabajamos también sobre la sensación que ella tenía de que todo lo vivido en el pasado era irreal, una fantasía de su cabeza, una mentira. No podemos saber qué siente o piensa la otra persona, pero sí podemos evaluar lo que hemos vivido y sentido nosotros. Y Elena tuvo que reconocer que lo que había vivido y sentido era real.

Trabajar desde esa realidad, su realidad, permitió a Elena volver a crear un futuro lleno de ilusión. Hoy va a ser madre de su segundo hijo con una nueva pareja y recordamos entre risas cómo le impactó mi comentario de esa primera sesión.

Modernamente existe en el campo de la psicología la tendencia a interpretar los acontecimientos de un modo positivo, optimista. En ocasiones incluso se habla de no hacer caso a los hechos dolorosos que nos suceden, y centrar nuestra atención en todo lo positivo que tenemos. De este modo se intenta no tener sentimientos desagradables y también evitar el sufrimiento, la frustración o la tristeza.

Pero este pensamiento deja fuera una parte muy importante de la realidad. Necesitamos aprender a vivir con el malestar que ciertas situaciones nos provocan y saber manejarlo. Aunque no siempre resolvamos el conflicto, sí podemos decidir el modo en que nos afecta, cómo lo vivimos y aprendemos de él.

Tal como decía Buda, «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional».

El psiquiatra Michael Rutter acuñó en los años setenta el término *resiliencia*, la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir transformado en un proceso de crecimiento personal.

Pero la resiliencia no se construye sola. Se trata de un ejercicio diario para practicar, desarrollando vínculos afectivos significativos a lo largo de la vida. Cuantos más vínculos tengamos, más significativa será nuestra vida y reforzaremos nuestros deseos de salir adelante y de seguir disfrutando de la existencia.

Para Boris Cyrulnik, autor del famoso libro *Los patitos feos*, se trata de tricotar la resiliencia, de «tejer lazos afectivos que den sentido a nuestra existencia».

### **Logoterapia para encontrar el sentido**

La logoterapia fue concebida por el psiquiatra Viktor Frankl tras su estancia en un campo de concentración nazi. Este autor afirmaba que había sobrevivido a aquella etapa tan oscura gracias a que le encontró un sentido a su vida. Entre otras cosas, deseaba reencontrarse con su mujer. Y aunque esto no pudo suceder, pues ella ya había fallecido a manos de los nazis, fue una idea recurrente que a él le dio fuerzas para seguir adelante.

Cuando recuperó la libertad, trató a muchas personas mediante su terapia de la búsqueda de sentido. Más de una vez iniciaba sus sesiones preguntando a los pacientes por qué no se suicidaban. Por muy mal que estuvieran, los pacientes siempre encontraban motivos para no hacerlo: sus familias, sus parejas, la necesidad de dejar algo bueno al mundo antes de irse... Es decir, que le encontraban sentido a su vida.

Para Frankl, una de las principales causas de la infelicidad del ser humano es la sensación de vacío interior. Muchas personas no tienen ningún motivo para levantarse por la mañana y esto es lo que persigue la logoterapia: encontrar la propia misión.

Las claves de este enfoque terapéutico son:

1. Aceptar que existe un vacío interior o una frustración vital.
2. Reconocer las cosas que te procuran ilusión por la vida.

3. Encontrar aquello que dará sentido a la propia existencia.
4. Aceptar ese nuevo destino como punto de partida para una experiencia distinta.

Con ese nuevo estímulo podremos enfrentarnos a todas las circunstancias.

### EJERCICIO PRÁCTICO: SOY, TENGO, ESTOY Y PUEDO

Esta dinámica sirve para tomar conciencia de las situaciones dolorosas que hemos vivido y de lo que hemos aprendido de ellas.

1. Anota en una lista las situaciones que te hayan provocado más sufrimiento; pueden ser acontecimientos del pasado o que estés viviendo ahora mismo.
2. En otra hoja de papel traza cuatro columnas y escribe en la parte superior de cada una de ellas una frase encabezada por *Soy*, *Tengo*, *Estoy* y *Puedo*. Un ejemplo sería:
  - «Soy una persona capaz de superar adversidades».
  - «Tengo gente a mi alrededor que me apoya y confía en mí, incluso cuando me cuesta verlo».
  - «Estoy dispuesto a seguir adelante y luchar por ser feliz».
  - «Puedo aprender de lo vivido».
3. Recurre a estas cuatro afirmaciones siempre que te encuentres ante adversidades.

## 9

# ¿Podemos elegir nuestros recuerdos?

«¿Cómo quieres que te olvide  
si cuando comienzo a olvidarte  
me olvido de olvidarte  
y comienzo a recordarte?».

WOODY ALLEN

Cuando Sara entró por primera vez en la consulta y me dijo: «Vengo para que me ayudes a olvidar estos últimos diez años de mi vida», me quedé realmente impresionada. Imaginé qué cosas horribles le habrían pasado para sentir la necesidad de borrar esa parte de su vida.

Lo cierto es que su vida no había sido fácil: le habían hecho *bullying* en el instituto. Años más tarde, en la facultad, había hecho prácticas en varias empresas, pero nunca la contrataban y sus dos últimas parejas la habían dejado. Visto así, era comprensible que quisiera olvidar ese periodo de su vida.

Para su sorpresa, la terapia consistió en todo lo contrario: no olvidar lo que le había pasado y buscar su parte de responsabilidad en cada una de aquellas situaciones, lo cual haría que en un futuro no le volviera a pasar lo mismo.

Por otro lado, revisamos la selección de recuerdos que había hecho. De esos diez años de vida únicamente elegía aquellos acontecimientos dolorosos que le hacían sentirse mal. Pero su vida no solo había sido eso: había viajado con frecuencia con amigos, había aprendido qué aspectos le gustaban de su trabajo y cuáles no, y contaba con una familia que la apoyaba en todo y le mostraba mucho cariño.

Más allá del dolor había un horizonte de felicidad que podía volver a guiarla.

## DESEOS DE OLVIDAR

Cuando sucede algo inesperado y desagradable, primero deseamos que nunca hubiese ocurrido. A continuación, una vez superado el *shock*, queremos olvidar lo sucedido, seguir adelante como si nada.

Sin embargo, somos lo que somos en el presente por el pasado que hemos tenido.

Un viejo proverbio hawaiano dice: «Todo es bueno, aunque parezca malo». Significa que lo que nos sucede acaba teniendo un sentido y nos permite evolucionar como seres humanos, ser mejores y adquirir una mirada más profunda sobre la vida.

Todo lo que experimentamos nos modela como somos. Tratar de eliminar de nuestra memoria aquello que no es placentero equivale a suprimir una parte de nosotros mismos.

### ***¡Olvídate de mí!***

La película *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*, dirigida por Michel Gondry y que en español fue traducida como *¡Olvídate de mí!*, trata sobre la historia de Joel (Jim Carrey), que decide someterse a un tratamiento innovador que borra recuerdos de la mente.

Al descubrir que su novia Clementine (Kate Winslet) ha decidido borrar de su memoria todos los recuerdos de su tormentosa relación, Joel acude a los mismos profesionales para que lo ayuden a borrar todos los recuerdos que tiene de ella. Sin embargo, a medida que van desapareciendo de su mente los momentos, las situaciones e incluso los sentimientos de su relación con Clementine, Joel se da cuenta de lo mucho que la quiere y de lo importante que es en su vida e intenta parar el proceso de borrado de recuerdos.

Esta es una película muy recomendable para cualquier persona que ha vivido una ruptura o quiere comprender la dimensión más sublime y difícil del amor.

Esta tendencia a borrar el pasado puede deberse a varios factores:

1. El sentimiento de que no actuamos como realmente nos hubiese gustado.
2. Nos parece injusto lo que nos sucedió en el pasado, lo cual desencadena sufrimiento y rencor.

Para poder cerrar las puertas del pasado, antes debemos resolver las emociones que nos provocó el episodio doloroso. Solo cuando integremos lo que nos ha sucedido, aprendiendo las lecciones vitales, dejaremos atrás las emociones y pensamientos dañinos y veremos lo acontecido con perspectiva y con calma. En este punto la experiencia se convierte en algo útil para continuar con nuestra búsqueda de la felicidad.

No queramos olvidar sin antes aprender de lo vivido. La falta de memoria no nos hace ser más felices; lo que nos hace ser felices es subir un peldaño más en el arte de vivir, sin cargas ni asuntos inconclusos.

Podemos resumir este importante apartado en tres puntos:

1. Tratar de olvidar lo que nos duele del pasado es negar una parte de nuestra propia existencia.
2. Para ser felices no hay que tener mala memoria, sino extraer un aprendizaje de lo

- que nos sucede para poder aplicarlo en futuras situaciones.
3. Solo podemos olvidar cuando no tratamos de olvidar.

## EL PASADO COMO RESERVA DE FELICIDAD

Mirar atrás también puede ser un ejercicio de lo más placentero. Hay vivencias del pasado que nos provocan recuerdos, sentimientos y reacciones agradables, como cuando nos reencontramos con nuestros amigos de la infancia y recordamos los momentos de juegos y risas.

Como decía Eduardo Galeano, estamos hechos de historias, y el pasado no es más que una historia que nos contamos a nosotros mismos una y otra vez.

Mirar viejas fotografías, llevar al presente circunstancias o personas de nuestra historia personal, nos hace conectar con lo que somos, con quiénes fuimos en algún momento.

En nuestra memoria almacenamos sucesos y vivencias a lo largo del tiempo y aquellos que nos han provocado unas emociones más intensas son los que permanecen más con nosotros.

El problema viene cuando, de los recuerdos que tenemos acumulados, los que traemos a la mente consciente con más asiduidad son los que nos provocan malestar. Esto nos hará sentir mal, ser pesimistas y observar la vida con miedo a que aquello que tememos vuelva a suceder.

Para hacer que los recuerdos buenos dominen sobre los malos, podemos tomar estas medidas:

1. Analizar las creencias que nos traen a la mente los recuerdos dolorosos y ver de qué modo los retroalimentamos con ideas falsas.
2. Aprender a perdonar íntimamente a quien nos provocó el daño o a nosotros mismos si somos los principales responsables.
3. Sustituir un mal recuerdo por uno bueno que esté relacionado con él.
4. Observar ese recuerdo desde otro punto de vista distinto, poniéndonos en la piel de otra persona. De este modo cambiaremos los sentimientos que nos provocan esos hechos del pasado.

Saber que hemos vivido momentos de felicidad nos ayuda a atravesar el desierto de los malos momentos.

## EJERCICIO PRÁCTICO: CREAR LOS RECUERDOS DEL FUTURO

A menudo hablamos del pasado como si nunca hubiera sido presente. Este ejercicio no está orientado a cambiar el pasado, algo que es imposible, sino a crear futuros recuerdos felices.

1. En una libreta especial para eso escribe al final de cada día las cosas positivas, divertidas o interesantes que hayan ocurrido.
2. Anota debajo de cada acontecimiento las emociones positivas que has sentido.
3. Dale una puntuación (por ejemplo, en estrellas) a cada hecho en función de lo memorable que merece ser.
4. Una vez por semana y una vez al mes haz un ranking de los «grandes éxitos» de ese periodo.

Tomar conciencia de las pequeñas grandes cosas del día a día te ayudará a disfrutarlas más, a repetir esas sensaciones y construir memorias felices para el futuro.

## 10

# Anestesia cerebral

«¡Atrévete a pensar!».

IMMANUEL KANT

Durante un tiempo me visitó David, un camarero de 31 años que se pasaba la vida dudando sobre qué decisiones tomar. Le habían ofrecido trabajar en un bar más grande y no sabía si aceptarlo o no; tampoco se decidía a comprarse una bicicleta buena de montaña, pues los días libres salía con sus amigos a hacer rutas.

Estaba paralizado porque dudaba sin parar. Analizaba todos los pros y los contras de cada decisión que debía tomar. Al no ser una persona activa le resultaba agotador estar todo el día pensando sin llegar a ninguna conclusión.

Trabajamos un ejercicio muy simple y efectivo que consistía en hacerse esta pregunta: «¿Cómo te ves dentro de cinco años?», y que se detalla paso a paso al final de este capítulo.

Me contó entonces que se veía trabajando en aquello para lo que había estudiado, Farmacia, y con pareja e hijos. A través de la terapia entendió que si seguía rumiando no lograría nada de lo que quería conseguir y se ejercitó en la toma de decisiones.

Teniendo claro adónde se quiere llegar, es sencillo saber qué pasos dar en la vida. Solo hay que recordar tres cosas:

1. Nada es seguro.
2. Nada es para siempre.
3. Nada es tan importante.

## RUMIAR NO ES PENSAR DE FORMA EFICAZ

Está muy extendida la idea irracional de que cuanto menos pensemos en lo que nos sucede, más felices seremos. «No pienses en ello», solemos escuchar, o «No le des más vueltas».

Llegados a este punto es necesario establecer la diferencia entre pensar y rumiar o

darles vueltas a las cosas. Rumiar es entregarnos a las preocupaciones sin llegar a resolver el conflicto, mientras que pensar nos mueve a encontrar soluciones para eliminar el sufrimiento y resolver los problemas.

Nunca he comulgado con la idea de que la ignorancia nos da la felicidad. Puede resultar relajante creer que tenemos pocas opciones o incluso ninguna alternativa. Nos dejamos arrastrar por el curso de las cosas y si hay que tomar alguna decisión rompedora, que lo hagan los demás por nosotros. Vivir así es entregarse a la anestesia emocional y mandar nuestra inteligencia de vacaciones.

Algo muy distinto es alejarnos del conflicto cuando hemos estado sometidos durante tiempo a un gran estrés, pues esta solución tiene una función muy útil en el ser humano. Se trata de tomar distancia, dejar de sentir y de pensar por un tiempo, para alejarse emocionalmente de la situación. Una vez repuestos, podremos tomar nuevas decisiones y reemprender la marcha.

Esta clase de pausa nos aleja de la marabunta emocional y pensativa en la que en ocasiones un asunto nos embarga para después volver con ideas y energías renovadas.

### **Lo siento, perdóname, te quiero y gracias**

A menudo buscamos fuera culpables de lo que nos sucede. Es lo más fácil, ya que nos ahorra pensar en nuestras propias responsabilidades. Los culpables siempre son otras personas o bien el pasado, las circunstancias o la mala suerte. Sin embargo, al final, somos dueños de cómo reaccionamos y cómo nos enfrentamos a aquello que nos pone delante la vida.

La sabiduría ancestral hawaiana tiene una filosofía propia que gira en torno a la capacidad y el deber de reconocer los propios errores para poder seguir disfrutando de una existencia feliz.

El ho'oponopono es una herramienta que todo hawaiano conoce y consiste en dirimir los conflictos a través del análisis interior, el perdón y la palabra. Lo que dice este enfoque terapéutico es que hay que saber encontrar cuál es la responsabilidad que tiene uno mismo en cada situación vivida y aceptarla para enmendar el error.

Como los hawaianos tienen una forma positiva de ver la vida, no contemplan la posibilidad de vivir con un pesado equipaje emocional de vergüenzas y culpas. Lo que hacen es curar esas emociones a través del perdón y la gratitud. De ahí que las palabras clave de la curación mediante el ho'oponopono sean: «Lo siento, perdóname, te quiero y gracias».

Tal como afirma la doctora María Carmen Martínez, experta en ho'oponopono, aceptar nuestra responsabilidad es un paso imprescindible para crear una realidad distinta: «Nuestra personalidad debe ponerse a un lado, debe dejar de juzgar y aceptar la responsabilidad de sus propias creaciones. Efectivamente, de sus propias creaciones, porque lo que nos provoca sufrimiento y dolor en la vida no es una creación de Dios, sino de nuestra propia cosecha, aunque la mayoría de las veces no

seamos capaces de recordar cuándo las sembramos».

## ¿SOLO LOS IGNORANTES PUEDEN SER FELICES?

Existe la falsa creencia de que cuanto mayor sea el conocimiento que tengamos, mayores serán también nuestra insatisfacción vital y nuestro sufrimiento.

Un artículo publicado en 2011 por la Universidad de Waterloo de Ontario (Canadá), titulado *Ignorance is Bliss* («La ignorancia es felicidad»), afirma que, cuando las informaciones son complejas y no contamos con todos los datos pertinentes para tomar decisiones, preferimos que sean otros los que resuelvan los conflictos y tomen las decisiones por nosotros.

Mucha gente no quiere complicaciones y para ello basa su vida en la ley del mínimo esfuerzo. Han permitido que otros tomen decisiones por ellos.

Actuando así no es extraño que sientan que la vida se les escapa de las manos.

### EJERCICIO PRÁCTICO: DE AQUÍ A SEIS MESES, DOS AÑOS Y CINCO AÑOS

Para centrar y concretar el escenario de futuro deseado, puedes seguir estos pasos:

1. Empieza por el periodo de futuro más corto, por ejemplo a seis meses vista, y divide un papel en tres columnas.
2. Anota en la columna de la izquierda cómo te imaginas en ese futuro próximo en los distintos ámbitos de tu vida.
3. En la columna del medio escribe los pasos que debes dar para que tu realidad actual se transforme en ese escenario deseado.
4. Por último, apunta en la columna de la derecha cuándo vas a empezar a actuar y firma en la misma columna tu compromiso.
5. Repite el mismo ejercicio a dos y cinco años vista.

## ¿El dolor se acumula y la felicidad no?

«Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad».

MARCO AURELIO

Con frecuencia los pacientes me dicen que siempre veo el lado bueno de las cosas. Recuerdo en concreto a Aída, que me escribió una tarde al móvil muy disgustada porque su jefe le había reñido por unos resultados peores de los que solía obtener en el desarrollo de su trabajo.

Mi respuesta al leerlo fue:

«Me alegra que hayas fallado. Eso nos demuestra que no eres un robot y que tú también te equivocas».

Entonces ella me respondió:

«¿Cómo has sido capaz de hacerme sentir bien y de hacerme reír, con lo mal que estaba, con solo dos frases?».

En ningún caso cambié lo que había pasado y, la verdad, tampoco se podía. Pero sí era posible ayudarla a vivir ese momento con las emociones más ajustadas a la situación y desde un punto de vista que ella no había contemplado.

Al darle la importancia justa a la parte emocional, su parte racional se equilibró para buscar nuevas opciones, de modo que no se volviera a repetir esa situación en el trabajo.

### TODO DEPENDE DE NUESTRA MIRADA

Cuando pasamos por un momento agradable con estabilidad económica, sentimental y de salud, sentimos que la vida nos sonríe y nosotros le devolvemos la sonrisa. Estamos de buen humor y puede que incluso seamos conscientes de nuestra propia felicidad.

Sin embargo, ver el dolor o la felicidad en lo que nos rodea, en nuestra historia de vida y en nuestro futuro, también depende de dónde fijamos nuestra mirada. Porque incluso de las peores calamidades se puede extraer una lectura positiva.

## Sobrevivir a un *tsunami*

Hace unos años Risto Mejide realizó una emocionante entrevista a María Belón sobre cómo vivió el *tsunami* en Tailandia, experiencia que inspiró la película *Lo imposible*. Entre las preguntas que le formuló, hubo una que me llamó la atención especialmente y fue si, desde aquella trágica vivencia, sentía que el dolor se acumula en las personas mientras que la felicidad pasa inadvertida y no deja poso en nosotros.

Años después María todavía se emociona cuando recuerda la tragedia que vivió al sobrevenir el *tsunami* que azotó las playas en las que ella estaba pasando unos días con su familia. Asegura: «Cuando te encuentras en una situación como esa, son tus impulsos los que te guían. Tu triunfo sobre la muerte dependerá de lo fuerte que sea tu instinto de supervivencia».

María tuvo uno o dos segundos para hacerse a la idea de que la ola iba a tragárselos a todos. Después le tocó luchar por sobrevivir y por la supervivencia de los suyos.

Si no hubiese tenido una razón para seguir adelante, quizá se habría abandonado allí mismo, pero cuando vio a su hijo, cuando supo que al menos a él no lo había perdido, sintió que recuperaba las fuerzas y el raciocinio.

A medida que pasaban las horas, María también descubrió que el humor es un arma increíble contra la catástrofe, porque aporta distancia y permite volver a enfocar las cosas desde un punto de vista constructivo.

Por otra parte, recibió la lección de la paciencia, porque cuando todo acabó la recuperación fue lenta. El *shock* postraumático puede durar mucho tiempo y permanecer en la mente como una huella que disminuye pero nunca se borra.

Pero si algo aprendió María fue a juzgar en su justa medida cada obstáculo que nos trae la vida. Ya no se preocupa de las cosas nimias, del qué dirán. Ahora sabe que la vida hay que tomarla como viene y disfrutarla mientras la tengamos.

Pongamos un ejemplo cotidiano. Seguir o no en una relación depende de saber ver lo malo o lo bueno. Todo es real, todo ha pasado. Seguro que ha habido momentos inolvidables en los que irradiábamos felicidad y pensábamos que no se podía tener más gozo que el que estábamos viviendo. Y también ha habido momentos amargos que deseáramos no haber vivido nunca y que nos preguntamos cómo pudieron suceder. ¿En qué prefieres fijarte?

Nuestro estado de ánimo depende de si decidimos recordar el dolor o la felicidad. La inercia nos inclina a veces a optar por la tristeza, el dolor, la melancolía y la pasividad. Pero lo fácil no es lo que mejor nos sienta.

Fomentar la bondad y la compasión hacia nuestra historia de vida pasada es esencial para alcanzar la paz interior.

## EJERCICIO PRÁCTICO: CINCO GOTAS DE FELICIDAD

En consulta no acostumbro poner deberes ni pedir a los pacientes que se esfuercen en hacer ejercicios entre sesiones. Creo que, al poner orden en su interior, el *meneo emocional* que se llevan es suficiente faena para ellos.

Pero este ejercicio sí suelo pedírselo, especialmente a aquellos pacientes que afirman que no encuentran nada positivo en su vida.

1. Escribe en un papel cinco cosas buenas que te hayan pasado ayer. Cualquier cosa que haya hecho tu día diferente y que haya tenido un toque agradable y dulce para tu vida.
2. Si llevas mucho tiempo anclado en la negatividad y el dolor y te cuesta encontrar esas cinco gotas de felicidad en el día de ayer, puedes ampliar el tiempo a la última semana. Pregúntate: ¿Qué cinco cosas han pasado la última semana que me hayan aportado alegría? Pasadas tres semanas con este ejercicio, podrás hacerlo diariamente.
3. Al fijarte en el lado soleado de la realidad, descubrirás que la vida está más llena de felicidad de lo que creías.

12

## Fe de felicidad

«Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque no confía en la rama, sino en sus propias alas».

AUTOR DESCONOCIDO

Sonia y Joaquín acudieron a terapia porque la relación entre ellos se había deteriorado en los últimos tiempos. Y aunque el amor mutuo que sentían era inmenso, el tiempo que se dedicaban era cada vez menor. Habían empezado a llevar vidas separadas y en los espacios que compartían siempre estaban rodeados de amigos o de la familia.

Al poner en común sus sentimientos salieron a la palestra reproches de años atrás y ambos se acusaban de no estar pendientes de la relación y, a la vez, indicaban que esa dejadez era la causante de que se hubieran distanciado.

Cada vez que venían sacaban más temas aplazados y rencillas del pasado y a la tercera consulta me aseguraron que realmente dudaban que la pareja se pudiera salvar, pero sí confiaban en mí y en mi labor, y eso me permitió animarlos a seguir adelante en su proceso.

Cuando dieron por finalizados los reproches del pasado y acabaron de aclarar comentarios y comportamientos que el otro consideraba ofensivos o sin sentido, les pregunté cuándo dejarían de lado las luchas de poder para empezar a crear puntos de encuentro, de negociación. Les sorprendió ese planteamiento, pues no se habían parado a *sentir* que esa lucha era lo que les separaba.

A partir de ese momento, el tono de las consultas cambió. Dejaron de lado el pasado y proyectaron planes de futuro a corto, medio y largo plazo, y a negociar aquellos puntos en los que no había entendimiento. Dejaron de luchar y empezaron a dialogar y a querer caminar de nuevo juntos.

### SIN FE NADA TIENE SENTIDO

Hace poco una paciente me preguntó en consulta:

—Nika, ¿tú tienes fe?

—Por supuesto —le contesté—. Sin fe, mi trabajo no tendría ningún sentido.

Cuando no tiene una connotación religiosa, la fe es aquello que nos hace estar vivos y nos da además la confianza de que podemos cambiar, evolucionar y ser más felices. Gracias a la fe se da la amistad, pues sabemos que el buen amigo estará a las duras y a las maduras. También nos ayuda a creer en el amor, a confiar en el otro, en su bondad y cuidado hacia nosotros.

Muchas personas que vienen a consulta han dejado de tener fe en sí mismas, en su entorno, en su presente y en su futuro. Mi trabajo es ayudarles a recuperar esa fe en la felicidad.

### *Fuckup Nights*

Hace unos meses un amigo me sugirió que lo acompañara a una *Fuckup Night* que se celebraba en Valencia. No tenía ni idea de lo que era, pero, como me gustan las sorpresas, no me preocupé de informarme y lo acompañé. Fue una experiencia genial.

Se trata de un movimiento que surgió en México en el que profesionales muy reconocidos cuentan cómo fueron sus inicios y cómo han llegado adonde están. Y para ello cuentan sus fracasos, sus errores, sus proyectos frustrados y rotos.

Carlos Zimbrón, mexicano cofundador de las *Fuckup Nights*, dice que este concepto surgió cuando estaba reunido con un grupo de amigos, tomando algo una noche, y conversaban sobre por qué cuando alguien habla de su carrera solo cuenta los aspectos positivos y agradables. «Siempre hay errores y fracasos, que finalmente son lo más valioso para un emprendedor. De hecho, resultan refrescantes». Todos los profesionales de éxito allí presentes habían tenido ideas fallidas, pésimos socios, bolsillos vacíos y otras historias de terror.

Fue así como, en septiembre de 2012, lanzaron su primera convocatoria entre familiares, amigos y conocidos para escuchar a tres ponentes de distintos ámbitos que hablaron de sus fracasos. Esa fue la primera *Fuckup Night*, con cerca de treinta y cinco asistentes. Actualmente se realiza en muchas ciudades, incluso fuera de México, como en Estados Unidos, India y España.

«El fracaso es universal —dice Zimbrón— y gracias a él logramos superarnos y aprender para seguir avanzando».

Un claro ejemplo de pérdida de fe es cuando un miembro de la pareja decide romper, pues siente que nada va a cambiar en la relación o percibe que no irá a mejor. Otro ejemplo es cuando decidimos dejar un trabajo al evaluar las condiciones y la situación en la que estamos, pues prevemos que estas no mejorarán.

Creer en algo o en alguien es necesario para vivir. En ocasiones, hay que buscar ayuda externa para recuperar esa confianza, sobre todo en nosotros mismos. El convencimiento

de que estaremos mejor en un futuro es lo que nos hace seguir, movilizar los recursos necesarios para continuar caminando en busca de la felicidad y la superación.

Por eso no debes perder la fe. Y si la has perdido momentáneamente, no dejes de buscarla.

### EJERCICIO PRÁCTICO: UNIR LOS PUNTOS

En su célebre discurso de Stanford, Steve Jobs hablaba de que el sentido de muchas cosas que nos suceden, también las malas, solo lo entendemos un tiempo después, como en los pasatiempos infantiles en los que hay que *unir los puntos* para ver el dibujo final.

A partir de esta idea, te propongo el siguiente ejercicio:

- Haz una lista corta con los grandes fracasos de tu vida en cualquier ámbito (sentimental, profesional, etcétera).
- Con la perspectiva del tiempo, anota qué lección aprendiste con cada fracaso, aunque en su momento no pareciera que tuviera ninguna utilidad.
- Por último, reflexiona sobre los logros (pueden ser íntimos) que has podido alcanzar posteriormente gracias a las lecciones de aquellos fracasos. Con ello habrás unido los puntos.

# 13

## Es posible cambiar si tú quieres

«Es maravilloso que nadie necesite esperar un solo momento para empezar a mejorar el mundo».

ANNE FRANK

Al cumplir los 40, Marina se sentía víctima de su pasado. Había tenido una infancia complicada con una madre alcohólica que sometía a toda la familia a un maltrato psicológico. Y llegó a mi consulta siendo la niña asustadiza y quejosa de antes.

Buscaba en las amistades todo lo que no había tenido en casa: apego y comprensión. Por su lado, ofrecía mucho cariño, pero también lo reclamaba en contrapartida. Todas sus relaciones habían fracasado por culpa de estas exigencias en las que pretendía recibir exactamente lo que ella daba, de la misma forma y al mismo tiempo.

Nuestra terapia consistió en cerrar el pasado y hacerle comprender que su familia era así, que ella no la había escogido y que no podía seguir culpándola.

También trabajamos la paciencia y analizamos el porqué del fracaso de muchas de sus relaciones. Llegamos a la conclusión de que ella había sido demasiado exigente y poco tolerante, entregándose en exceso al principio y luego poniendo unas expectativas fuera de lugar en el retorno por parte de los demás.

A partir de esta toma de conciencia, Marina dejó de esperar que los demás se comportaran como ella. Dejó de quejarse, empezó a salir y a arreglarse. Sus amigos volvieron a llamarla para quedar con ella y fue capaz de aceptarlos tal como eran.

### PARA CAMBIAR EL MUNDO, CAMBIA TÚ PRIMERO

Los seres humanos estamos continuamente en proceso de cambio. Cambia nuestro cuerpo, nuestra situación personal, cambian nuestros gustos... ¿Por qué, entonces, nos resistimos tanto a cambiar de ideas y de sentimientos? Si en el cosmos nada es permanente, ¿por qué pretendemos escapar nosotros a esa ley de variación universal?

Lo que no fluye se muere.

Tras el pánico al cambio está la seguridad que nos procura nuestra zona de confort, el entorno de personas, cosas y lugares conocidos de los que sabemos ya qué esperar.

Aunque no nos sintamos satisfechos con nuestra vida, nos resulta mucho más fácil vivir en la apatía y la repetición que experimentar cosas nuevas. Sin embargo, la buena noticia es que tu cerebro está perfectamente preparado para el cambio.

### **Si tú cambias, todo cambia**

En un estudio reciente se descubrió que nuestras acciones afectan hasta tres grados de separación. Es decir, si una persona deja de fumar, sus amigos también tienden a dejarlo, y los amigos de estos e incluso los amigos de estos últimos. Así pues, es un hecho que lo que nosotros hacemos repercute en los demás, tanto las cosas buenas como las malas, desde el tabaquismo a una actitud de altruismo, pasando por la obesidad, la felicidad o la depresión. Como decía el poeta John Donne, «Ningún hombre es una isla».

## PLASTICIDAD NEURONAL

Nuestro cerebro no es inamovible. Posee neuroplasticidad, que es la capacidad de adaptarse a los cambios modificando las rutas entre neuronas. Este es el tema central de estudio de la neuropsicología del desarrollo o neurología infantil.

Las neuronas están unidas por puntos llamados sinapsis. Podríamos decir que las células de nuestro cerebro conversan entre ellas y se transmite la información a través de estas redes por las que circulan impulsos eléctricos.

Los doctores Carme Junqué y José Barroso, en su *Manual de neuropsicología*, comentan que la plasticidad neuronal es una capacidad de por vida, es decir, que se trata del estado normal del sistema nervioso, y esta plasticidad sirve, entre otras cosas, para organizar el sistema neuronal a lo largo de la vida e impulsar el crecimiento y desarrollo del aprendizaje.

El cerebro es como un edificio continuamente en obras que va mejorando sus pabellones, cambiando de lugar una zona de la biblioteca o eliminando la cafetería, que ya no se utiliza. Durante este proceso arquitectónico se establecen distintas conexiones. Algunas de ellas están determinadas por la genética, pero otras dependen totalmente de nuestra educación y ambiente, es decir, del aprendizaje. Lo que significa que la estimulación crea nuevas sinapsis que modifican y moldean nuestro edificio cerebral.

Entonces ¿es posible cambiar, cerebralmente hablando? Según los estudios, todos podemos llegar a ser personas distintas si modificamos nuestros hábitos, pensamientos y actos. Es un acto de intención y voluntad que está en nuestras manos ¡y en nuestras neuronas!

Cuando nos damos cuenta de que estamos en una situación en la que no nos sentimos cómodos y decidimos hacer cambios, entonces estamos evolucionando.

## TOMAR EL MANDO

Nuestros recuerdos, conocimientos y sueños están grabados en nuestra red neuronal. Todo aquello por lo que nos consideramos seres humanos, que nos hace quienes somos, está en nuestra mente. Hoy sabemos que los genes tienen un 10 por ciento de responsabilidad en nuestro comportamiento, pero el otro 90 por ciento depende de nuestras experiencias y conocimiento. Es decir, podemos eludir el destino genético a través de la neuromodelación consciente, eligiendo quiénes deseamos ser.

Por ello, cuando hablamos de una transformación real, nos referimos también a nuestras neuronas. Para revolucionar nuestra vida es necesario cambiar nuestro edificio cerebral, modificando también nuestros pensamientos y emociones.

Si decidimos hacer las cosas de forma distinta, esforzándonos por mejorar nuestros patrones de conducta, acabaremos por transformar también nuestro cerebro.

## EJERCICIO PRÁCTICO: CAMBIOS QUE DURAN EN EL TIEMPO

Para lograr que los cambios de tu vida no se queden en agua de borrajas, puedes seguir este protocolo:

- *Identifica aquello que quieres cambiar.* Por ejemplo, hacer ejercicio, comunicarte mejor con tu pareja o respetar y diferenciar los horarios de trabajo y ocio.
- *Especifica las acciones a realizar.* Por ejemplo, hacer ejercicio cuatro veces por semana durante un mínimo de media hora, indicando el lugar y momento del día.
- *Avisa a tu entorno más cercano de tu propósito.* El apoyo de los demás sumado a la motivación interna es una gran combinación para lograr el objetivo.
- *Apunta cada vez que cumplas.* Por ejemplo, registra el día que haces ejercicio, la hora de inicio y el tiempo invertido. De este modo, podrás ver tus progresos.
- *Celebra tus logros* dándote un pequeño homenaje cuando hayas conseguido ser regular durante una semana o un mes.

## Salir del circuito cerrado

«Lávate la cabeza cada día con un buen champú mental».

SARA JORDAN

Laura, de 31 años, estaba obsesionada con su expareja, aunque llevaba meses soltera. Intentaba saber lo que él hacía a todas horas. Se levantaba y se acostaba pensando en él.

Nuestra terapia empezó invitándola a dejar el móvil en casa, ya que se había convertido en su principal herramienta para seguirle la pista. Luego le aconsejé que no hablase más de él con sus amigos, porque, además de reforzar su fijación, los estaba saturando.

Cuando damos rienda suelta a los pensamientos repetitivos, hablamos siempre de lo mismo y no escuchamos lo que nos dicen los demás, porque estamos en un circuito cerrado. En el caso de Laura, la clave para salir del laberinto fue darse cuenta de cómo las ideas recurrentes entorpecían su vida, cómo afectaban su tiempo y los momentos que desperdiciaba teniendo este tipo de pensamientos. Para ello, el modo más claro de verlo fue enumerando qué cosas se perdía por no estar centrada en el aquí y el ahora. Por ejemplo, no disfrutaba de una cena con amigos ni de un concierto por pensar continuamente en su expareja.

Esta toma de conciencia la ayudó a detener la centrifugadora de pensamientos recurrentes para volver a escuchar la vida con todos sus matices y placeres.

### UNA DECISIÓN CRUCIAL

No deja de sorprenderme el poder que tiene la mente. Cómo puede convertirnos en la persona más insegura, celosa y llena de cargas o, por el contrario, puede hacer que nos sintamos felices y con ganas de seguir viviendo plenamente.

La diferencia estriba en la interpretación que hacemos de lo que nos sucede. Diariamente, momento a momento, elegimos qué pensar y, por lo tanto, decidimos teñir nuestra vida de felicidad o infelicidad.

También elegimos el modo en el que nos enfrentamos a lo que nos sucede. Podemos combatir los desafíos de la vida de frente, con energía, sabiendo que, pase lo que pase, saldremos fortalecidos y más sabios.

Pero cuando afrontamos los problemas de la vida con temor a perder cosas, desde la baja autoestima, con miedo a lo que piensen de nosotros y ese miedo se instala en nuestro interior, entonces nos bloqueamos y paralizamos. En ese caso quedamos atrapados en el circuito cerrado de las ideas negativas y no productivas. Encarar las cosas de forma derrotista nos roba toda la felicidad en la aventura de vivir.

Por eso es tan crucial la decisión que tomemos, el conmutador de la mente que decidamos activar: vivir en clave de aprendizaje y ganancia o en clave de miedo y derrota.

### **La fábula de las ranas**

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas.

Al principio las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil, solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: «No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta sustancia no se puede nadar. Ya que voy a morir, no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo inútil». Y, dicho esto, dejó de patlear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizá más tozuda, dijo: «¡No hay manera! No se puede hacer nada para avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora».

Siguió pataleando y chapoteando, siempre en el mismo lugar sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas.

Y de pronto de tanto mover y batir las ancas, de tanto agitar y patlear, la nata poco a poco fue volviéndose más espesa hasta convertirse en mantequilla. Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí pudo regresar a casa croando alegremente.

## EJERCICIO PRÁCTICO: REPROGRAMAR CREENCIAS

Muchas de las limitaciones en nuestra forma de vivir tienen su reflejo en el lenguaje que utilizamos. Por eso si lo cambiamos por expresiones en positivo, también llevaremos esos cambios a nuestra realidad.

Este sencillo ejercicio te ayudará a cambiar tu programación.

1. Escribe tres condicionales que empiecen por *Si...* (Por ejemplo: «Si tuviera dinero / pareja / mejor salud, haría...»).
2. Reescribe esas tres frases sin usar el condicional. (Por ejemplo: «Con el dinero que tengo, puedo hacer...»).
3. A continuación, formula otras tres frases que empiecen por *Ojalá...* (Por ejemplo: «Ojalá tuviera un trabajo mejor»).
4. Reformula estas tres frases en afirmativo y sin hacer depender tu vida de factores externos. (Por ejemplo: «Voy a tener un trabajo mejor y lo voy a conseguir haciendo...»).

Si te acostumbras a eliminar de tu vocabulario las expresiones que te *desempoderan* cambiándolas por un lenguaje de acción, tomarás las riendas de tu vida.

## No le des más vueltas

«El estrés es solo una forma socialmente aceptable de enfermedad mental».

RICHARD CARLSON

En ocasiones dejamos de vivir y sentirnos en el presente y nos centramos en el futuro, en lo que podría pasar. En ese momento permitimos que la irrealidad y la inseguridad se apoderen de nosotros y aparecen las amenazas, los miedos, los fantasmas. Y, sobre todo, los *y si...*

Nacho trabajaba de enfermero en el servicio de urgencias de un hospital. Vino a consulta porque sus *y si...* lo habían desbordado y había tenido que pedir una baja laboral.

Sus compañeros lo definían como un gran profesional, resolutivo y muy inteligente. Pero desde hacía un tiempo dudaba de sí mismo a nivel laboral y anticipaba negativamente situaciones que nunca acababan pasando. Nada más despertarse pensaba: «¿Y si viene un paciente con algo que no sabemos qué es?» o «¿Y si el médico me manda que le haga unas curas y no sé cómo hacérselas?» o «¿Y si trato de tomarle una vía y no encuentro la vena?».

Vivía en esta situación desde hacía dos meses, así que le pregunté qué había pasado en ese tiempo. Me dijo que su novia, con la que salía desde la carrera, lo había dejado. Llevaban un tiempo mal y él sabía que era lo mejor que podía pasar, pero su inseguridad emocional había acabado afectando a la única parte de su vida que tenía controlada y bien asegurada: su trabajo.

La terapia consistió en buscar anclajes seguros en su vida. Estos anclajes eran sus amigos, su familia o su pasión por la natación. También trabajamos los pensamientos anticipatorios negativos, llegando a la conclusión, desde su propia experiencia, de que luego nunca acontecía lo temido. Él mismo reconoció que, en dos ocasiones, hubo en urgencias casos muy complicados y, sin pensar en si podría hacerles frente o no, los resolvió satisfactoriamente.

Se quedó con la frase de consulta: «La preocupación es como un balancín: no te lleva a ningún lado, pero te entretiene». Solo que él decidió, al fin, entretenerse con todo aquello que aportaba cosas buenas a su vida y desterrar la preocupación.

## Las tres creencias irracionales básicas

El psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis es el creador de la terapia racional emotiva (TRE) y con ella trata de explicar cómo lo que pensamos afecta a lo que sentimos. Ellis parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A lo que genera C, sino B. Por lo tanto, si somos capaces de cambiar nuestros pensamientos, seremos capaces de generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más acordes con la realidad, y, por lo tanto, más racionales y realistas.

Resumió en tres puntos las creencias irracionales más frecuentes que tenemos y que son fuente de mucho sufrimiento emocional.

- Uno mismo: «Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones».
- Los demás: «Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa».
- La vida: «La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y con comodidad».

## TRAMPAS DE LA NEGATIVIDAD

Los pensamientos negativos nos crean ansiedad y problemas de salud graves, mientras que los pensamientos positivos, por el contrario, nos proporcionan una sensación de tranquilidad y bienestar. Entre ambas opciones no hay cambio alguno en los hechos o datos exteriores, sino que la diferencia estriba en nuestra forma de percibirlos.

Existen una serie de trampas mentales que nos ponemos a nosotros mismos y que nos arrastran hacia la negatividad:

- *La generalización*, es decir, creer que lo que sucede un par de veces siempre va a ocurrir así.
- *La externalización*, pensar que la causa de aquello que nos ocurre es externo a nosotros, es decir, que otro —o las circunstancias— tiene la culpa.
- *Las conclusiones precipitadas*, antes de validar los datos que tenemos o sin tan siquiera tenerlos.
- *La personalización*, verse uno mismo como la causa de todo lo que ocurre.
- *La maximización*, es decir, exagerar aquello que nos ocurre y convertirlo en una verdadera catástrofe.
- *Leer la mente*, hacer suposiciones sobre lo que piensan o creen los demás, normalmente en negativo hacia uno mismo.
- *El pensamiento dicotómico*, es decir, pensar en términos como *estás conmigo o estás contra mí*.

## EJERCICIO PRÁCTICO: CINCO FORMAS DE LIBERARTE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Estas medidas te ayudarán a deshacerte de la programación negativa que limita tu vida:

- *Toma conciencia de lo que piensas.* La mayoría de nuestras reacciones y pensamientos son automáticas. El reto es, cuando sientas un cambio en tus emociones, tomarte unos minutos y reflexionar: «¿Qué ha ocurrido? ¿Qué me ha llevado a sentirme así? ¿De verdad ha pasado lo que creo o solo me lo he tomado así?».
- *Bloquéalos.* Cuando pienses en algo que te produzca malas sensaciones, mira hacia arriba y a la izquierda. Este simple ejercicio ocular favorece el cambio emocional.
- *Cambia tu postura corporal.* Nuestro exterior refleja nuestro interior y, del mismo modo, si estamos en una mala postura o todo el día tenemos el gesto fruncido, acabaremos por sentirnos así por una respuesta psicósomática. Si quieres sentirte bien, sonríe y siéntate recto.
- *Respiración consciente.* Presta atención a la inhalación y la exhalación durante diez minutos. Esto ayuda a bajar tu ritmo cardíaco, a desconectar y relajarte. Si además lo realizas en un ambiente distendido y rodeado de objetos, aromas, música y afirmaciones que te resulten positivas, aumentarás la efectividad del ejercicio.
- *Conversa y escribe.* Dos grandes ejercicios para cambiar nuestros pensamientos se basan en la expresión de estos. A partir de conversar con amigos, quienes pueden darnos otra perspectiva sobre nuestros problemas, y escribirlos en un diario o a través de cartas, podemos exteriorizar lo que nos ocurre y encontrar soluciones más fácilmente.

16

## Más allá del pesimismo

«Quien no se ocupa de nacer  
se está ocupando de morir».

BOB DYLAN

Héctor cursaba un doctorado de Informática a los 24 años. Era muy inteligente, pero sufría muchos altibajos emocionales. Su pesimismo era tal que en su primera visita me dijo:

—No vale la pena vivir. Total, voy a morir igualmente...

Tal como hacía Viktor Frankl ante este tipo de situaciones, le dije al paciente que adelante, que se suicidara si creía que eso le haría sentirse mejor. Se quedó muy sorprendido al ver que no trataba de convencerle de lo contrario, sino que le seguía el juego. Ese primer choque enérgico con él lo ayudó a dar el giro mental para pensar en positivo.

De hecho, Héctor no estaba dispuesto a acabar con su vida. Su actitud negativa era solo de palabra. Eso es algo que he comprobado hace tiempo en la consulta: los pesimistas se quejan constantemente, pero no hacen nada. A lo largo de nuestras conversaciones fue entendiendo que la llave para salir de su pesimismo era reconocer lo que en realidad le hacía feliz y luchar por ello.

Hoy Héctor es un joven realizado que ha encontrado un sentido a su vida. Además del doctorado, ha empezado a colaborar en una ONG que le llena un vacío espiritual que tenía. Allí, además, ha conocido a su novia. Los dos tienen grandes planes, tanto conjuntos como por separado.

### CAMBIAR ES POSIBLE

Tal como comentábamos en el capítulo de la neuroplasticidad, nuestro cerebro tiene la capacidad de cambiar, de moldearse en función de las experiencias y aprendizajes que vivimos.

Tomar conciencia de esto es un alivio para aquellos que sienten la necesidad de cambiar, pero no se ven capaces de admitirlo o afirmarlo. Sin embargo, para aquellos que se atrincheran en su fracaso con un «Yo soy así», descubrir que su cerebro es plástico resulta nefasto, puesto que se quedan sin excusas en las que escudarse.

Nos damos cuenta de que cambiar no es fácil cuando vemos que la gente tropieza una y otra vez con la misma piedra. Sin embargo, cuando tomamos conciencia de que nos estamos boicoteando de repente el cambio se vuelve posible.

### **Obstáculos del cambio**

Gerri Luce, terapeuta y colaboradora de *Psychology Today*, explica cómo durante mucho tiempo mantuvo una forma de comer insana que la llevó a la anorexia y a rozar la muerte. Su propio proceso la hizo ver lo difícil que es el cambio y por eso conoce las dificultades por las que pasan sus pacientes: «Yo amaba mis múltiples rituales que se centraban en la comida, el ejercicio, los espejos y otros aspectos de mi vida de anoréxica. Mi día a día consistía en rituales bien programados que buscaban mantenerme segura. Cualquier posibilidad de cambio sacudía mi vida».

Cuando tuvo la certeza de que se estaba quitando la vida, se enfrentó a su enfermedad y realizó los cambios necesarios para recuperar su salud.

Actualmente tiene muy claros cuáles son los obstáculos que nos frenan a la hora de evolucionar.

1. *Los comportamientos conocidos son cómodos* y nos procuran una falsa sensación de bienestar y seguridad.
2. *Los rituales hacen que nuestro mundo gire de forma controlada*. Al repetir lo mismo que hemos hecho hasta ahora, parece que nada irá mal.
3. *Cambiar implica enfrentarse a lo desconocido*. Requiere una dosis extra de valentía, esfuerzo y voluntad, experimentar el miedo a lo que pueda pasar, y por último, salir de nuestra zona de confort sin saber qué encontraremos más allá.

Si asumimos que el cambio es el camino hacia la felicidad, hay que ponerse manos a la obra. Aunque, según Luce, no sea fácil: «La palabra clave es proceso. Ningún cambio importante pasa de la noche a la mañana. El cambio cuesta porque es temible, incluso cuando es para mejor».

Por lo que respecta al tema de este capítulo, podemos resumir en los siguientes puntos las bases del optimismo:

1. Cambiar es posible.
2. Abandonar tu zona de confort da miedo al principio, pero proporciona recompensas mucho mayores que el esfuerzo.
3. Toda transformación puede llevarse a cabo con un buen plan y la determinación de

- no abandonar hasta lograrlo.
4. La vida es constante evolución. Negar ese aspecto dinámico a la existencia es obviar la esencia de la vida.

## CREA UN PATRÓN

Ebbi Thomas, autor de *El algoritmo intuitivo*, un libro sobre la mente humana y la inteligencia artificial, dice: «El pesimismo está basado en la convicción (de una persona) de que no se tiene control sobre lo que acontece, debido a que sucede en forma errática, sin ningún patrón universal aplicable. La clave para cambiarlo es creer que sí hay un patrón».

Muchas personas han transformado su vida de forma espectacular empezando a buscar el patrón que existe en su día a día o creando pequeños hábitos que les hagan darse cuenta de que es posible confiar en lo que va a pasar. Varios estudios afirman que con veintiún días es suficiente para cambiar un hábito y, por lo tanto, crear un nuevo patrón. Después de ese tiempo el nuevo ritual se hace instintivo y no es necesario siquiera pararse a pensar para cumplirlo. Pues estamos programados para eso, para crear y seguir patrones.

### EJERCICIO PRÁCTICO: CREAR CÍRCULOS DE OPTIMISMO

Con el siguiente ejercicio te propongo migrar del pesimismo al optimismo:

1. Escoge a alguien que te haya hecho algo doloroso y que sientas que te ha convertido en una persona más pesimista.
2. En una hoja en blanco dibuja varios círculos; en uno escribirás en esencia esa mala experiencia.
3. En el resto de círculos escribe todas las experiencias positivas que recuerdes.
4. Verás que ese círculo negativo se pierde en un mar de círculos positivos por los cuales puedes sentirte agradecido.

## El arte de desaprender

«Somos lo que hacemos repetidamente; la excelencia no es un acto, sino un hábito».

ARISTÓTELES

Rocío, de 50 años, no sabía decir que no. En la consulta me contó que no quería seguir viviendo así, porque se sentía frustrada. Se daba cuenta de que dedicaba tanto tiempo a las exigencias de los demás que había dejado de tener vida propia.

Contrariamente a lo que pueda pensarse, una persona muy complaciente aburre a los demás porque parece que carece de personalidad propia. En las relaciones, las actitudes demasiado serviciales casi siempre fracasan.

En terapia practicamos decir no, que es un no selectivo, un no por rebeldía. En ese proceso Rocío se encontró con muchos conflictos por el camino, ya que era un hábito nuevo que iba en contra de lo que llevaba haciendo durante tantos años y de su instinto.

En terapia a menudo pongo como ejemplo a la protagonista de la película *Novia a la fuga*. Maggie Carpenter (Julia Roberts) ha huido del altar antes de casarse con varios futuros maridos. Richard Gere encarna a Ike Graham, el reportero encargado de hacer un artículo sobre su próxima boda. Cuando pregunta a los antiguos novios cómo le gustan los huevos a Maggie, se sorprende, porque cada uno afirma orgulloso que prefiere preparárselos igual que ellos: fritos, pasados por agua, cocidos, revueltos... Al preguntárselo a ella directamente, esta confiesa que no sabe cómo le gustan, pues siempre los come en función de la pareja con quien está y realmente no sabe decir cómo le apetecen. Ella entiende que complaciendo a sus parejas en cosas así la van a querer más y que forzándose a tener puntos en común vivirán mejor la relación.

La realidad es muy diferente. Quien no sabe lo que quiere difícilmente encontrará su lugar en la pareja y en el mundo.

### RESPIRAR DE OTRO MODO

Últimamente se habla mucho del concepto *desaprender*, pero nadie señala qué es

exactamente ni para qué sirve. Se trata de una actitud que busca deshacerse de aquellas cosas que impiden el desarrollo y evolución personal por medio del desaprendizaje.

Desaprender no puede tener lugar a menos que las personas acepten que hay actitudes e ideas aprendidas que ya no sirven y es necesario modificar. Y no es un proceso aislado, ya que debe ser complementado con el aprendizaje de nuevos hábitos. Es un acto voluntario; la persona puede iniciarlo y finalizarlo cuando lo desee.

### **Reprogramar nuestras creencias**

Se ha estimado que el 99 por ciento de nuestras acciones diarias son costumbres que hemos adquirido a base de repetición. Muy pocas veces nos detenemos a pensar por qué hacemos así las cosas o si habría una manera de hacerlas mejor. Los hábitos externos son los que forman una rutina, pero también existen los internos, es decir, aquellos que determinan nuestro pensamiento, opiniones y reacciones ante lo que nos sucede. Pensar de cierto modo se convierte también en una rutina y acaba formando parte de nuestro programa.

Sobre los hábitos adquiridos por repetición divergen dos opiniones. Por un lado, la de aquellos que creen que es una búsqueda de eficiencia, puesto que cuantas más cosas sean automáticas, menos habrá que pensar en qué hacer o cómo hacerlo. Pero por otro lado están aquellos que creen que estas repeticiones se basan en el miedo al cambio, ya que buscamos el control de la situación.

Nuestra programación determina quiénes somos y cómo nos comportamos. Pero esto no quiere decir que tengamos que ser siempre así. Podemos cambiar nuestras creencias y pensamientos, si los actuales no nos ayudan a ser felices.

Para ello es preciso detenerse y reflexionar, preguntarnos por qué pensamos así o actuamos de determinada manera. Replantearnos nuestras creencias es el primer paso para cambiar nuestros hábitos, evaluando qué nos va bien y qué falla y puede ser mejorado.

Podemos asimilar el método de desaprender a través de la metáfora de la respiración. Cuando respiramos, permitimos que entre aire nuevo a nuestro organismo y expulsamos el viejo, reteniendo en el proceso aquello que nos es útil y eliminando lo que no nos sirve. Durante la respiración, inhalamos los elementos vitales para nuestra existencia, como el oxígeno, y eliminamos las sustancias tóxicas, como el dióxido de carbono.

Si lo retuviéramos y no lo expulsáramos, no dejaríamos espacio libre en los pulmones para el aire nuevo. Además estaríamos acumulando en nuestro organismo un elemento dañino que acabaría envenenándonos. Lo mismo sucede con los hábitos que nos boicotean. Para que pueda surgir lo nuevo primero debemos despedirnos de lo viejo.

Desaprender es dejar de lado lo que no sirve y abrir espacio para asimilar nuevos conceptos para seguir creciendo y evolucionando, para seguir viviendo.

## EJERCICIO PRÁCTICO: DESACTIVAR MALOS HÁBITOS MENTALES

Al igual que hay actos que repetimos una y otra vez sin que nos aporten nada productivo ni saludable, hay malos hábitos mentales. En este ejercicio trabajaremos cómo cambiar estos últimos.

1. Descubre qué pensamiento automático aparece en ciertas situaciones y te boicotea. Por ejemplo, si al conocer a alguien nuevo piensas: «Seguro que no le voy a caer bien o no le pareceré interesante».
2. Busca de dónde procede ese pensamiento limitador. En el ejemplo anterior, la raíz estaría en la inseguridad y necesidad de aprobación.
3. Encuentra un pensamiento positivo para sustituir el primero. En nuestro ejemplo podría ser: «Veamos quién es esta persona y qué puedo aprender de ella».

Puedes aplicar este ejercicio de sustitución con todos los pensamientos insanos que detectes.

## Tengo que ser feliz

«Si no puedes ser dichoso aquí y ahora, nunca lo serás».

TAISEN DESHIMARU

Hace unos meses atendí en la consulta a Mónica, una ingeniera de 40 años que vivía en Londres y nunca había tenido pareja. Lo justificaba diciendo que era la mayor de cinco hermanos y que siempre se había sentido obligada a ocuparse de la familia.

Poco después de trasladarse a Londres ya estaba metida en cuatro ONG y sus compañeros de trabajo le pedían ayuda constantemente. Mónica se entregaba a todo el mundo, como si estuviera en deuda, y vivía absolutamente estresada, lo cual le provocaba un problema dermatológico de eccemas.

Para calmarse devoraba chocolate. Es frecuente ver en consulta cuadros de ansiedad que son apaciguados con la ingesta de chocolate, dulces o productos poco saludables para el organismo, como el exceso de café o el tabaco. En el caso de esta ingeniera, su compensación al llegar a casa era ponerse música, sentarse en el sofá y atiborrarse a dulces para sentirse mejor, lo cual le provocaba un problema adicional de sobrepeso.

Para atajarlo, empezamos rompiendo la relación entre el dulce y sentirse mejor. Para ello buscamos distintas actividades o rituales para mitigar el estrés de un modo más saludable, como dar un paseo mientras escuchaba su disco favorito.

En el curso de la terapia también planteamos una serie de preguntas para hacerle reflexionar sobre su vida. Cuando uno está tan pendiente de los demás desde el agobio y no por placer, hay que preguntarse qué necesidad real hay detrás de ello. Le formulé estas preguntas, que puede hacerse cualquier persona en la misma situación:

- «¿Tu entrega tiene su origen en el temor a estar sola?».
- «¿Te inquieta estar contigo misma?».
- «¿Necesitas darte a los demás para que te quieran?».

SER FELIZ NO ES UNA OBLIGACIÓN

En la consulta siempre me ha llamado la atención la cantidad de *tengo que* que se autoimpone la gente. Cada día oigo frases del tipo: «Tengo que cambiar», «Tengo que estar bien», «Tengo que estudiar», «Tengo que hablar con mi pareja»... ¡No me extraña que vengan abatidos, cansados y decaídos!

Un ejercicio de libertad muy poderoso consiste en eliminar todos esos *tengo que* y hacer lo que realmente deseamos desde la toma de conciencia de uno mismo y, sobre todo, con la responsabilidad y asunción de las consecuencias de nuestras acciones.

Vamos a empezar por liberarnos del tópico «Tengo que ser feliz».

Hace unos meses sentí un escalofrío y una incontrolable presión en el pecho cuando un paciente me dijo:

—Tengo que ser feliz, ¡no puedo seguir así!

Al ver mi reacción, me miró sorprendido y me preguntó si me encontraba bien. Le dije que sí, pero que su autoexigencia había chirriado tanto en mi cabeza que me había quedado sin energías por un momento.

Y es que la obligación autoimpuesta de ser feliz es, sin duda, agotadora.

## HASTA EL PARAÍSO CANSA

La frase que da título a esta sección la pronunció Goethe. Todos aspiramos a ser felices, pero no debería ser una meta, sino un proceso; un modo de caminar, como decían los sabios. Feliz es aquel que puede tomar decisiones libremente a lo largo de su vida, libre de obligaciones sociales. Por eso, la idea de *tener que ser feliz* rompe con todos los puntos básicos de la felicidad.

Influidos tal vez por imágenes que nos llegan a través de la publicidad, existe la idea errónea de que ser feliz significa reír y tener una actitud positiva constante; no tener problemas. Pero ¿realmente alguien puede vivir así?

Imaginémonos por un momento a alguien que todo el día estuviera saltando de alegría, riéndose de todo lo que le sucede, siempre con palabras de apoyo y ánimo para los demás. ¿No nos produciría un poco de miedo? Vivir en un estado continuo de felicidad sería igual de insano que anclarse en la más profunda melancolía o enfado.

Algunos sabios dicen que la felicidad no puede medirse momento a momento, ya que mientras eres feliz no tienes tiempo de darte cuenta, sino que es algo que solo puede valorarse y evaluarse al final de la vida. Es entonces, echando una mirada atrás, cuando podemos obtener una perspectiva global de nuestra existencia y de cómo la hemos vivido.

### Ocho ventajas del pesimismo

La psicología positiva mal entendida ha hecho que muchas personas lleguen a la

conclusión de que ver la vida en positivo es la única manera de alcanzar la felicidad, mientras que la negatividad y el mal humor son emociones a erradicar.

Sin embargo, investigaciones muy recientes cuestionan esta idea preconcebida. Según un estudio publicado en *Psychological Science* por Joseph P. Forgas, de la Universidad de Nueva Gales del Sur, hay cosas que el ser humano realiza mejor cuando está de mal humor o poseído por la tristeza, siempre que estas emociones no se conviertan en una lacra permanente.

1. *Mejora nuestra memoria.* Un experimento realizado en 2009 demostró que los días de lluvia, cuando estamos de peor humor, al entrar en una tienda recordamos con más énfasis que no hace sol. En suma, que cuando estamos tristes o enfadados nuestros recuerdos se graban con más precisión.
2. *Somos más rigurosos en nuestros juicios.* Las personas optimistas tienden a ser demasiado entusiastas con sus primeras impresiones, lo cual hace que pasen muchos detalles importantes por alto. En cambio, cuando estamos de mal humor activamos el ojo crítico.
3. *Nos hace menos ingenuos.* Varias investigaciones arrojan que los pesimistas creen menos en los rumores. El mal humor hace que nos concentremos en los hechos demostrables, con lo que detectamos mejor un posible engaño.
4. *Rechazamos los estereotipos.* En otro estudio revelador se pidió a diversos participantes que dispararan a una serie de objetivos: unos portaban armas, otros no, e indistintamente algunos llevaban un turbante. El grupo de los «felices» dispararon en mayor número a los objetivos que llevaban turbante pero no armas, un error en el que no incurrieron los participantes malhumorados.
5. *Somos más perseverantes.* Hay un concepto llamado *self-handicapping* que consiste en evitar procesos para así eludir un posible fracaso. Esta forma de autoboicot es poco común en las personas pesimistas, ya que no se asustan ante las malas noticias. Esto les permite perseverar en sus tareas y obtener mejores resultados.
6. *Tenemos ciertas ventajas en nuestra relación con los demás.* No es cierto que la gente con mal humor sea siempre más desagradable en su trato con los demás. Al contrario, en muchos sentidos el trato es más cuidadoso y atento que el de la gente de buen humor, que tiende a ser más directa y desconsiderada en sus respuestas.
7. *Somos más equitativos.* Las estadísticas señalan que un estado de ánimo positivo puede promover el egoísmo, mientras que el pesimismo nos vuelve más atentos con las normas externas. Por curioso que resulte, las personas malhumoradas son más respetuosas con las normas y, por lo tanto, les resulta más sencillo alcanzar acuerdos.
8. *Somos más persuasivos.* Puesto que la negatividad o la tristeza hacen que prestemos más atención a los detalles, eso nos permite ser más empáticos con las otras personas, con lo que nos resulta más fácil ponerlos de nuestro lado.

## ¡VIVA LA CRISIS!

No hay que esperar a cumplir los 40 o los 50 para sufrir crisis personales. Las crisis son, en esencia, estados transitorios de autoevaluación y de percepción. Nos enseñan quizá que no somos como queremos o no tenemos lo que deseábamos y esperábamos. Por eso son tan maravillosas, porque solo cuando acontecen somos conscientes de si somos felices o no y de si queremos cambiar. En el siguiente capítulo trataremos el tema de las crisis y lo beneficiosas que pueden resultar.

Vernos obligados a revisar y evaluar la propia vida es más valioso que obligarnos a ser felices porque *toca serlo* o porque es lo que la sociedad y en especial nuestros seres queridos esperan de nosotros.

Por lo tanto, no tengamos miedo a vivir crisis, estados de perturbación emocional, autocrítica, enfados con nosotros mismos, sentimientos de frustración y decepción con nuestras acciones, pensamientos y emociones. Ese es el primer paso para un verdadero cambio desde dentro, una transformación surgida de la motivación y la voluntad, y no desde la necesidad o la exigencia.

### EJERCICIO PRÁCTICO: LA ALQUIMIA DE LA TRISTEZA

La tristeza suele estar relacionada con la pérdida. Siempre que nos sentimos tristes es porque creemos haber perdido algo, ya sea material o emocional. Para este ejercicio te propongo buscar el lado positivo de perder algo.

1. Piensa en la última vez que te sentiste triste, abatido o melancólico y trata de detectar qué perdiste para sentirte así.
2. Analiza qué ha supuesto esa pérdida en tu vida, pero busca también qué te ha aportado, qué has ganado con ella.
3. Plántate ahora qué oportunidades se abren a partir de esa pérdida: qué nuevos retos se vislumbran en el horizonte. Pues, como dijo Miguel de Cervantes: «Cuando se cierra una puerta, se abre otra». ¿Qué puerta se ha abierto en tu vida?

## Nada es perfecto, nadie es perfecto

«Si con todo lo que tienes no eres feliz,  
con todo lo que te falta tampoco lo serás».

ERICH FROMM

—No sé si quiero ser padre, porque creo que no seré un padre perfecto —me comentó José Miguel en nuestra segunda sesión.

—¿Y cómo es un padre perfecto? —le pregunté.

Entonces me contó que su idea de padre perfecto era lo que había aprendido del de su exnovia, puesto que el suyo había fallecido cuando él era aún un niño y apenas se acordaba de cómo era.

Empezó a contarme que su exsuegro siempre estaba atento de sus hijos, pendiente de ellos a todas horas. Hasta el punto de que no eran capaces de tomar una decisión si él no daba su visto bueno. También estaba siempre al tanto de dónde estaban y de las compañías que frecuentaban. José Miguel recordaba que, cuando vivía con su entonces novia, el padre la llamaba cada día para que le contara qué había hecho.

Era un hombre que tenía la capacidad de organizar a toda la familia y cuando él decía que a las diez de la mañana se salía de casa a nadie se le ocurría retrasarse, pues, de lo contrario, se llevaba un buen sermón.

Con todo lo que me estaba contando, le pregunté si realmente para él la perfección era como actuaba ese hombre. Entonces se dio cuenta, para su sorpresa, de que realmente quería vivir al revés de como había aprendido de él.

Descubrió que no quería ser un padre perfecto, sino ser un buen padre que enseñaría lo mejor posible a sus hijos a ser libres y a no vivir controlados ni atemorizados.

### EL ESTRÉS DE QUERER SER PERFECTOS

A menudo convertimos nuestro día a día en una carrera en la que si no llegamos los primeros, si no somos los mejores, sentimos que hemos fallado. Nos faltan horas para

hacer todo lo que teníamos planeado y la perfección es nuestra meta, sin tener en cuenta la salud, las relaciones personales ni el placer de vivir.

El pensamiento del perfeccionista es rígido y controlador. Los perfeccionistas son personas disciplinadas y aparentemente incansables. Esta condición está íntimamente ligada, en el fondo, a la falta de seguridad en uno mismo y a la baja autoestima, con un elevado temor al rechazo.

Los individuos perfeccionistas tienden a acumular tanto estrés y decepciones que acaban por somatizar problemas digestivos, dermatitis, dolores de espalda y cabeza, entre otros.

El perfeccionismo se inicia en la infancia y va tomando fuerza en la época de estudiante. Puede dar lugar a un trabajador impecable, pero precisará más tiempo para realizar las tareas, puesto que nunca las dará por finalizadas. Su tendencia a la crítica excesiva le hará indeseable en muchos círculos, además de ser una persona difícil para la convivencia.

### **Ser perfeccionista pasa factura**

Un estudio realizado por la Universidad de Brock (Ontario, Canadá) a partir de cuatrocientos noventa y dos individuos concluyó que las personas perfeccionistas tienen altos niveles de ansiedad y son propensas a sentirse mal por falta de sueño, fatiga y dolor crónico.

El perfeccionista crea planes de forma minuciosa, pero muchas veces no se decide a emprenderlos o a finalizarlos, puesto que no tiene la flexibilidad para variar ese plan o adaptarse a posibles contingencias.

Esta característica personal no está considerada una patología, pero sí puede llevar a la persona que la padece a sufrir males mayores, como un trastorno obsesivo compulsivo o trastorno anancástico de personalidad.

## EJERCICIO PRÁCTICO: ¿ERES PERFECCIONISTA?

Dedica unos minutos a responder estas preguntas:

- ¿Quieres gustar a todo el mundo?
- ¿Te molesta que alguien crea que eres antipático o aburrido?
- ¿Crees que para tener éxito hay que renunciar a ciertas cosas de la vida?
- ¿Te comparas con los demás?
- ¿Te criticas a ti mismo y a los que te rodean?
- ¿Te es difícil compartir tus emociones?
- ¿Te tomas las cosas de forma personal y te pones a la defensiva?
- ¿Tienes la sensación de que, por mucho que te esfuerces, nunca es suficiente?
- ¿Crees que eres especial?
- ¿Sientes que haces algo mal, pero no eres capaz de identificar el qué?

Si has contestado afirmativamente a tres o más de estas preguntas, es probable que seas excesivamente perfeccionista. Tu trabajo, por lo tanto, será darte el derecho a ser imperfecto, lo cual no debe significar ser conformista. La imperfección es un camino de mejora continua y superación.

## De la piel hacia dentro

«Si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, podrás enfrentarte a mil batallas sin sufrir calamidades».

SUN TZU

En ocasiones, los pacientes vienen a consulta por un motivo aparente, pero en el momento que se abre la caja de Pandora van saliendo otros asuntos que están ligados entre sí y que reclaman toda nuestra atención.

Inma es novelista, tiene 44 años, está casada y tiene dos hijas. Vino a consulta por un proceso de duelo mal resuelto tras la muerte de su madre, que había ocurrido hacía algo más de un año.

En su primera visita se definió a sí misma como una persona con baja autoestima y con dificultades para relacionarse con los demás. Me sorprendió esa afirmación, pues realmente no mostraba signos de inseguridad ni dificultades para expresar sus pensamientos y sentimientos. Ante mi respuesta, me confesó que, cuando decidió venir a terapia, se había propuesto, al menos en ese rato conmigo, ser ella misma.

Durante años, prosiguió contándome, al igual que sucede en sus novelas, había creado un personaje ficticio de sí misma y ya no alcanzaba a saber quién era ella realmente, pues llevaba perfeccionando ese personaje mucho tiempo. De este modo, no mostraba lo que de verdad sentía y pensaba a los demás.

«Un día pensé: ¿Qué es lo socialmente aceptable y agradable? Y en eso me convertí. Y en ese momento empecé a dejar de ser yo y comencé a ser un personaje».

Al decirlo en voz alta, no pudo evitar que se le humedecieran los ojos. Llevaba desde la adolescencia ocultando a los demás quién era realmente, aseguró. Entonces le pregunté cómo era ella de niña, antes de crear ese personaje. Inma sonrió al recordar que era una niña alegre, algo insegura y rebelde.

«Esa eres tú. Esa es tu esencia, Inma. ¡Vamos a re-conocerle y a mostrarte al mundo!».

## CONOCERNOS Y TOMAR DECISIONES

Nuestros sentidos, todos ellos, han sido creados y educados para advertir qué pasa fuera de nuestro cuerpo. Esa es la razón por la que conocemos mejor a los demás que a nosotros mismos. Podemos percibir a quienes nos rodean de muchas maneras, pero... ¿cómo percatarnos de algo que somos incapaces de apreciar con nuestros sentidos? Algo que no está en nuestro entorno, sino dentro de nosotros.

El autoconocimiento es esencial para la búsqueda de la felicidad, ya que solo sabiendo quiénes somos podemos discernir nuestras prioridades y elegir qué decisiones tomamos en cada momento.

La clave de una vida realizada es tratar de tomar las mejores decisiones para nosotros mismos. Sin embargo, muchas personas sienten vértigo al decidir por sí mismas. El temor a salir de su zona de confort, a equivocarse sin posibilidad de vuelta atrás, puede hacer que se paralicen y no tomen las riendas en situaciones en las que es necesario hacer cambios.

Tomar decisiones nos pone a prueba y nos obliga a redefinir objetivos y estrategias, centrándonos en qué podemos hacer por nosotros mismos, de la piel hacia dentro, y ser a la vez más auténticos y útiles a los demás.

### **¿Buena suerte o mala suerte?**

Érase una vez un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Los vecinos del anciano labrador se acercaron a la granja para consolarle en su desgracia y le decían: «¡Qué mala suerte que tu único caballo se haya escapado!». A lo que el sabio anciano replicó: «¿Mala suerte o buena suerte?, ¡quién sabe!».

Unos días más tarde el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos salvajes, tantos que casi no cabían en la granja. Entonces los vecinos acudieron a felicitar al labrador diciéndole: «¡Qué buena suerte que tu caballo regresara y además trajera consigo un montón de caballos más!». A lo que este les respondió: «¿Buena suerte o mala suerte?, ¡quién sabe!».

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, este lo tiró al suelo y el joven se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto una desgracia, por lo que fueron de nuevo a decirle al anciano: «¡Qué mala suerte que tu hijo se haya roto la pierna!». Ante lo que el viejo labrador se limitó a decir: «¿Mala suerte o buena suerte?, ¡quién sabe!».

Una semana más tarde el país entró en guerra y fueron reclutados todos los jóvenes varones que se encontraban en condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, lo dejaron tranquilo y se libró de ir a la guerra. ¿Fue eso buena suerte? ¿O fue mala suerte? ¡Quién sabe...!

## SI EL PLAN A NO FUNCIONA...

En algún momento de nuestra vida idealizamos lo que esperamos que nos pase a partir de determinada situación; por ejemplo, al obtener un nuevo empleo o al empezar a salir con alguien que intuimos que va a ser importante.

Proyectamos dónde viviremos, a qué nos dedicaremos, cuántos hijos tendremos e incluso adónde nos iremos de vacaciones. Se trata de nuestro plan A. Ese plan está marcado por nuestras experiencias de vida, por los aprendizajes que hemos adquirido y por nuestra idea de felicidad. Pero ¿es el plan A siempre el mejor?

Todos proyectamos los caminos que deseamos tomar en nuestra vida, pero la vida es un constante cambio al que debemos adaptarnos. Y en el cambio de expectativas, cuando el plan A se viene abajo, podemos acabar descubriendo que el plan B era mucho mejor.

El mundo está lleno de pruebas de este tipo, también entre los famosos de todos los ámbitos. Muchas personas han olvidado que Julio Iglesias, por ejemplo, era un prometedor portero del Real Madrid y que un accidente truncó su carrera. Durante su larga estancia en el hospital le regalaron una guitarra para que pasara el tiempo y pocos años después se encumbraba como una gran figura internacional de la canción ligera. Nada de eso habría sucedido si el plan A hubiera funcionado.

Del mismo modo, muchas personas han encontrado la pareja de su vida tras ser engañadas o abandonadas por una relación que no funcionaba, o bien han vivido un cambio de actividad debido a una enfermedad sobrevenida que les ha permitido descubrir su verdadera vocación, como fue el caso de Frida Kahlo, entre otros.

Por eso, es absurdo pensar que el plan B, C o D son alternativas o proyectos secundones a ese plan ideal. Nosotros somos el plan. Si nos atrevemos a escucharnos de la piel hacia dentro, encontraremos siempre nuestro lugar en el mundo.

## EJERCICIO PRÁCTICO: RECONOCER NUESTRAS SEIS EMOCIONES BÁSICAS

Para empezar a conocernos es indispensable reconocer primero qué sentimos. Para este ejercicio te invito a descubrir las seis emociones básicas que tenemos y cómo reconocerlas.

1. Escribe en un papel las seis emociones que todos los seres humanos tenemos: alegría, ira, tristeza, asco, miedo y sorpresa.
2. Durante una semana escribe al menos una situación que provoque en ti una de las seis emociones. Recuerda que las emociones surgen cuando sucede algo que no esperamos, como recibir un mensaje de un amigo con el que hace tiempo que no hablas, tener una discusión o que tu jefe te diga que quiere hablar contigo en privado.
3. Es probable que te cueste encontrar alguna situación para una de las emociones. De ser así, esfuérzate en buscarla.

Con este ejercicio te darás cuenta de cómo vives las cosas que te pasan sintiendo de piel hacia dentro lo que provocan en ti.

## Afectación de todas las áreas

«Si tuviera sesenta minutos para resolver un problema, dedicaría cincuenta y cinco a definirlo y cinco minutos para resolverlo».

ALBERT EINSTEIN

María José tiene 35 años y trabaja en un banco. Su novio la maltrataba psicológicamente y ella no lograba rendir en su puesto, porque estaba pendiente de él debido al temor que sentía. Si él se ponía en contacto con ella y María José no respondía inmediatamente a las llamadas, el novio se presentaba en su trabajo y le montaba un numerito.

La ansiedad ante esta situación hizo que dejara de comer y de dormir, con lo que adelgazó mucho. Además, había dejado de ver a su familia y amigos porque le aconsejaban dejar a su pareja y esto la hacía sufrir aún más.

El ejemplo de María José es un caso frecuente en el que el área sentimental afectada acaba dañando todas las áreas de la vida. La terapia se centró en sanar las áreas afectadas de manera ordenada, empezando por las que se habían visto afectadas en segundo lugar.

Intentamos que volviera a comer y dormir para recuperar fuerzas y poder hacer frente a las otras áreas. El siguiente paso fue que quedase de nuevo con los amigos, pero sin hablar del tema que le preocupaba. En cuanto al trabajo, tenía que hacer un esfuerzo para rendir más y evitar así un posible despido. Aceptó no sacar el móvil de la taquilla, a la vez que dejaba muy claro al novio que no podía ponerse en contacto con ella mientras trabajaba.

Una vez recuperadas todas las áreas, tuvo la fuerza necesaria para afrontar el problema principal y valorar si quería seguir con él o no.

Cuando tenemos un problema que afecta a varias áreas de la vida, en ocasiones no podemos atajar el problema principal directamente. Antes hay que hacer pequeños cambios, adoptar hábitos saludables y cuando estemos preparados para la gran decisión, volcarnos en ello. Con frecuencia, sin embargo, realizar cambios en otras áreas de la vida tiene como consecuencia que el problema inicial se resuelva por sí solo.

## Las siete áreas vitales

Todos los seres humanos tenemos diferentes áreas de actuación y todas ellas hacen que seamos quienes somos y estemos donde estamos. Pero ¿están relacionadas entre ellas?

*Trabajo, ocio, relaciones sociales, familia, pareja, salud y uno mismo* son las principales áreas vitales de las que se compone una persona.

Cuando alguna de ellas falla de forma importante, puede acabar provocando una crisis al conjunto. Somos seres holísticos y, como tales, necesitamos conseguir la armonía entre todas las partes para sentirnos bien.

Merece la pena revisar el estado de salud de cada uno de estos aspectos de nuestra vida, como muestra el ejercicio al final de este capítulo.

## ¡TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS!

Cuando ponemos todo nuestro esfuerzo para que un área de nuestra vida vaya bien, podemos caer en el error de no tener en cuenta las otras seis áreas vitales. ¿Somos conscientes de ello?

Los hombres orquesta tienen la capacidad de hacer sonar todos los instrumentos a la vez y conseguir una melodía agradable. En ocasiones un instrumento sobresale entre los demás porque en ese momento de la pieza tiene mayor relevancia que el resto, pero a nuestros oídos sigue llegando una melodía armónica y sonora, perfecta. Si solo se centrara en practicar un instrumento y no ejercitara diariamente el resto, por separado y en conjunto, no podríamos disfrutar de su música del mismo modo y llegaríamos incluso a percibir una melodía desafinada e irritante.

Esto mismo sucede en nuestra vida. De nada sirve tener mucho éxito en el trabajo, si para ello debemos abandonar nuestra vida familiar o renunciar al ocio o a nuestros amigos. Siguiendo el lema de los tres mosqueteros, se trata de que cada área sume y enriquezca a todas las demás.

### EJERCICIO PRÁCTICO: LA RUEDA DE LA VIDA

Este ejercicio clásico en los talleres de crecimiento personal resulta muy útil para obtener una radiografía de cómo está cada área de nuestra vida y cuáles necesitan nuestra atención prioritaria.

1. Dibuja en una lámina una rueda con siete secciones: *trabajo, ocio, relaciones sociales, familia, pareja, salud y tú mismo*.
2. A continuación valora entre el 0 por ciento y el 100 por ciento tu dedicación y éxito en cada una de ellas.
3. Con unas tijeras recorta cada sección de la rueda según el porcentaje de importancia que tiene en tu vida.
4. Contempla la rueda y analiza si tu vida puede *rodar* de forma fluida o si hay grandes desfases entre unas áreas y las otras.
5. Una vez detectadas las secciones demasiado pobres, elabora un plan práctico para empezar cuanto antes a dar más protagonismo a esas áreas y así equilibrar tu vida.

## Crear y recrearse

«Desde niño pintaba como Rafael,  
pero me llevó toda una vida  
aprender a dibujar como un niño».

PABLO PICASSO

Con solo 23 años y con la carrera de Economía terminada, Javier tenía serias dudas sobre a qué dedicarse, ya que le gustaban demasiadas cosas. Había estudiado esa carrera porque siempre había sido muy buen estudiante y le decían que tenía futuro, pero de repente sentía que no deseaba dedicarse al mundo de la empresa.

Por otro lado, era consciente de que tenía mucho talento artístico y estaba convencido de que con eso le bastaría para triunfar, sin tener en cuenta la enorme lucha y competencia que implicaba esa aspiración.

La terapia con Javier consistió en tocar tierra sin por ello renunciar a sus sueños. Le advertí que en el mundo del arte, sin solvencia, no iba a triunfar tan fácilmente. Le propuse, por lo tanto, que realizara un trabajo relacionado con sus estudios para tener una tranquilidad económica que le permitiera luego desarrollar su plan artístico.

Hoy en día es músico en su tiempo libre y da conciertos, incluso ha grabado un disco. De momento, sigue el lema de «Tener un trabajo que te dé de comer y otro que te dé de vivir».

## TODOS SOMOS CREATIVOS

La creatividad es una virtud humana que va más allá del territorio artístico. Una persona puede ser muy creativa y no gustarle el dibujo, la escritura ni la música. La creatividad es también la capacidad que tenemos de buscar alternativas, de ser ingeniosos cuando se nos presenta un problema, de buscar opciones B, C y D hasta encontrar un camino que se adapte a la nueva situación.

Podemos desarrollar la creatividad en nuestro puesto de trabajo, cuando estamos

cocinando o incluso cuando conducimos, buscando otras vías para llegar a nuestro destino si encontramos el camino habitual cortado.

En términos generales, sin embargo, muchas personas no logran desarrollar todo su potencial porque no han descubierto aún en qué pueden brillar. Poseen toda la creatividad del mundo, pero les falta una pasión para aplicarla. Hablamos de hallar el propio elemento, como el pez que nada feliz en el agua.

## ¿CUÁL ES TU ELEMENTO?

Todos somos únicos y tenemos una actividad que nos apasiona para la que estamos especialmente dotados. *El Elemento*, un revelador ensayo de Ken Robinson, nos habla de esta confluencia de nuestra vocación y nuestras aptitudes.

¿Por qué hay, entonces, personas que logran sus objetivos y otras que no? Normalmente, las primeras muestran una pasión extraordinaria por aquello que hacen porque se encuentran en su Elemento. Es decir, la clave está en hacer lo que nos apasiona de verdad.

La búsqueda del Elemento nos permite descubrir nuestro verdadero potencial, pero antes necesitamos superar las limitaciones que nos han enseñado y que nos hemos autoimpuesto por miedo al fracaso. Debemos aprovechar nuestras facultades, centrándonos en nuestra capacidad y nuestra vocación. Es decir, el secreto es dejar de preguntarte cómo soy de inteligente para preguntarte cómo y cuándo soy más inteligente.

Como en todo cambio vital, podemos toparnos con impedimentos. En primer lugar, el miedo a saber que existe otra forma de vivir que, en realidad, nos haría más felices.

Por otro lado, la idea de que lo que queremos hacer es irresponsable o el pavor que sentimos a que los demás, especialmente aquellos a los que queremos, desapruében nuestras acciones y decisiones.

Por último, está el prejuicio de que la edad determina aquello que podemos hacer, es decir, que existe una edad para estudiar y otra para dedicarse al arte o para cambiar de oficio.

Cuando alguien encuentra su Elemento y se sumerge en él, pierde la noción del tiempo porque está conectado consigo mismo. De pronto, las ideas fluyen con creatividad y armonía. Todo encaja y la persona disfruta con lo que hace, por muy arduo que pueda parecer desde el exterior. A esto, Robinson lo llama *la zona*. Cuando haces lo que te apasiona, te sientes lleno de energía, te entregas por completo y eres plenamente consciente. En la zona te sientes libre y puedes ser tú mismo.

¿Y qué hacer para encontrar tu Elemento? En primer lugar es preciso encontrar eso que te hace especial a tu manera, por lo que sientes pasión; eso con lo que, cuando te dedicas a ello, todo parece fluir.

Puede que el miedo todavía te esté mordisqueando la oreja. Piensas: «Sé qué es lo que me apasiona, pero ¿he de dejar mi trabajo para dedicarme a ello?». Y la respuesta a tus dudas es NO.

Robinson no habla de dejarlo todo para dedicarte a tu Elemento, sino de ser capaz de encontrar un equilibrio entre lo que te da para comer y lo que te da para vivir. Es decir, como le pasaba a Javier, el trabajo que paga tus facturas y la pasión que te llena el alma.

Tal vez, con el tiempo, puedas dedicarte al cien por cien a tu Elemento y convertir tu trabajo en tu pasión, pero no es necesario que dejes tu oficio, ambos pueden coexistir a la perfección. A este fenómeno Robinson lo llama los *pro-am*: una persona amateur que se dedica durante su tiempo libre a una actividad como si fuera un profesional y que se siente compensada por el disfrute y la alegría que le proporciona.

### **Inspiraciones de Ken Robinson para hallar tu Elemento**

«Si no estás preparado para equivocarte, nunca se te ocurrirá nada original».

«Lo que determina nuestra vida no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que sucede».

«La creatividad es la imaginación aplicada».

«Hacer lo que nos gusta nos llena de energía y de vitalidad. Se trata no solo de una energía física, sino mental».

«Uno de los enemigos de la creatividad y la innovación es el sentido común».

«Lo extraordinario sucede cuando salimos de nuestra rutina, reconsideramos nuestra trayectoria y recuperamos viejas pasiones».

«Para encontrar tu Elemento es fundamental poder conectar con otras personas que compartan tu misma pasión».

## **VOLVER A SER NIÑOS**

¿Alguien se ha parado a pensar que los niños son más felices que los adultos?

Hay actitudes en ellos que olvidamos a medida que crecemos y que podemos recuperar para una vida plena. Veamos algunos ejemplos:

- *Los niños intentan hacer muchas cosas.* Cosas sin sentido y sorprendentes como comer tierra o patinaje sobre ruedas en el hielo. Lo hacen sin miedo y sin tregua. Experimentan una y otra vez.
- *Los niños no saben lo que no saben.* Así que lo preguntan todo.

- *Los niños se aburren fácilmente.* Viven en mundos de fantasía porque la realidad les parece limitante.

Actuar como un niño, aunque sea por un rato, es una maravillosa manera de rebasar nuestros límites y descubrir nuestros puntos fuertes, incluso nuestro Elemento. Nuestra infancia regresa cuando tropezamos con nuestras pasiones, desde la diversión y la curiosidad, olvidándonos de la edad cronológica que tenemos.

### EJERCICIO PRÁCTICO: RECUPERAR EL ESPÍRITU DE TU INFANCIA

Estas sencillas iniciativas te ayudarán a despertar el espíritu de juego y curiosidad que caracterizan la infancia:

1. Si conservas algunos diarios o redacciones de tu niñez, reléelos con el ojo puesto en detectar aquellos intereses que han quedado sepultados por el polvo del tiempo.
2. Cambia algunas de tus rutinas sin razón aparente. Por ejemplo, el camino que tomas para llegar al trabajo. Observa qué otros mundos descubres en esa ruta.
3. Vuelve a dibujar, a experimentar con instrumentos musicales, a escribir como en tu infancia o adolescencia. Descubre lo que emerge de tu interior.

## Dar y pedir ayuda

«Candelas encendidas encienden candelas».

DICHO POPULAR

Sergio tiene dos hijas de un matrimonio anterior y ahora estaba con una nueva pareja que tenía un hijo. Vino a terapia porque su nueva pareja le convenció de que le iría bien, aunque él no estaba seguro de ello.

Durante el proceso terapéutico intenté adivinar, para empezar, qué era lo que hacía ahí. Pronto descubrimos que desde que se separó no estaba bien y ni siquiera se había dado cuenta de ello. Lo que había hecho hasta entonces había sido seguir la inercia de la vida, sin pararse a pensar que quizá no había pasado el duelo de la separación. Todo había sucedido tan rápido que había encajado la vida tal como le venía, sin plantearse cómo se sentía.

Me di cuenta de que Sergio necesitaba tiempo para él, a fin de recolocarse, así que le animé a pedir a su actual pareja dos días a la semana para estar consigo mismo y con sus hijas. Esto le permitió cumplir con el duelo pendiente.

Todo duelo consiste en trabajar la pérdida que supone dejar de estar con una persona, la ruptura y aquellas ilusiones del futuro desaparecidas, así como hacer síntesis y sacar conclusiones de por qué ha sucedido y no ha funcionado.

### APRENDER A PEDIR

Un estudio reciente afirma que, ante cualquier problema, nos sentimos mejor si tratamos de resolverlo antes de pedir ayuda, aunque escape a nuestras posibilidades. Pero ¿sabemos aceptar la ayuda y aprender de ella?

Cuando pedimos ayuda, tomamos conciencia de que nuestros recursos no son suficientes para resolver el problema, lo cual puede hacer que nos sintamos inferiores. Sin embargo, podemos verlo desde otro punto de vista: pedir ayuda es también dar la oportunidad a otra persona de demostrar su aprecio por nosotros y darle la satisfacción

de revelar su talento y generosidad. A su vez, quien recibe la ayuda puede ver la situación desde otra perspectiva y aprender del otro.

Por eso no hay que avergonzarse de pedir ayuda, siempre que no sirva para promover la pasividad ni la dependencia. Hay que recibir para luego ayudarse a uno mismo y ayudar a otros. Nadie nace erudito en nada, así que aprendamos de los errores y de las nuevas estrategias. Eso nos hará crecer, madurar y ser más felices.

### **No seas un felpudo**

En su libro *Dar y recibir*, el profesor norteamericano Adam Grant habla, entre otras cosas, del rol de donantes o bien de receptores que desempeñamos.

Los *donantes* son aquellos que, por alguna razón, se sienten en deuda con el mundo y tratan de obtener su aprobación dando lo mejor de sí mismos: su tiempo, energías, dinero, contactos...

A su vez, los *receptores* son aquellos que atraen los favores de los donantes y, en casos extremos, los vampirizan y/o viven a su costa. Creen que el mundo es una jungla en la que si no miran por ellos mismos nadie más lo hará.

Hay receptores que actúan de forma manifiesta y otros que se ocultan tras una generosidad engañosa. Los *falsos donantes* son aquellos que dan algo de entrada porque su estrategia es tomar diez veces más. Se trata, por lo tanto, de una peligrosa especie encubierta de receptores.

Entre los donantes y los receptores estarían los *equilibradores*, aquellas personas que tratan de hallar un equilibrio entre lo que dan y lo que reciben.

Por último, Adam Grant divide a los donantes en dos subespecies:

Los *donantes con criterio* son aquellos que saben *a quién, cuándo, cómo, por qué y a cambio de qué* dar. Demuestran que la generosidad no está reñida con el éxito, ya que en esta categoría se encuentran emprendedores y artistas que ven recompensada su actitud.

En el lado oscuro de la generosidad estarían los *felpudos*, que son aquellos a los que todo el mundo pisa porque, de tanto dar indiscriminadamente, ya nadie valora lo que hacen, pues se da por sentado que siempre lo ofrecen todo.

## EJERCICIO PRÁCTICO: LA ASERTIVIDAD EN CINCO PASOS

El propósito aquí es expresar a los demás lo que sentimos y pedir que cambien algo de su actitud por el bien común:

1. Piensa en algún comportamiento de alguien que te moleste. Habla con esta persona y describe de forma precisa qué hace que te incomode. Por ejemplo: «Cuando te cuento algún problema, antes de que termine tratas de buscarle una solución».
2. Exprésale a continuación qué sentimientos provoca eso en ti. Siguiendo el ejemplo: «Eso hace que me sienta poco escuchada y valorada, además de poco válida para resolver mis propios problemas».
3. Trata de entender por qué esta persona actúa así, es decir, añade empatía: «Comprendo que lo haces porque no te gusta verme sufrir y tratas de solucionarme las cosas».
4. Aquí es cuando le pides a la otra persona que deje de hacer lo que hace, que en nuestro ejemplo sería: «Sin embargo, me gustaría que cuando te cuento algo te limitaras a escucharme y entenderme, y que solo me des respuestas o consejos si te lo pido».
5. Y, por último, lo más importante: concretar las consecuencias que habrá si la otra persona no cambia lo que hace (y, por supuesto, llevarlo a cabo en ese caso): «Si no cambias eso, cada vez iré contándote menos cosas sobre lo que me pasa».

## Un sol dentro de ti

«El papel de víctima diluye el potencial humano. Al no aceptar la responsabilidad personal por nuestras circunstancias, reducimos en gran manera nuestro poder para cambiarlas».

STEVE MARABOLI

Alejandra tenía 18 años y vivía con su padre cuando vino por primera vez a mi consulta. Después de terminar la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), no quería apuntarse a ningún módulo ni curso. Su padre la había matriculado en varios, pero no asistió a ninguna clase.

Dedicaba el tiempo a dormir y a estar frente a su ordenador, como un *hikikomori* japonés, y había descuidado mucho su aspecto físico.

Cuando empezó a venir a terapia tuve la impresión de que poco a poco iba mejorando. Adelgazó y cada vez salía más hasta que un día comenzó a cancelar las visitas y de repente dejó de venir.

Ahora me visita su padre, porque no sabe cómo actuar con ella, ya que vuelve a no hacer nada. He empezado a desarrollar la terapia a través de él y le hago ver la parte de responsabilidad que tiene sobre la actitud de su hija. Es un padre que siempre se lo ha dado todo y que sigue tratándola como a una niña que no se puede valer por sí misma.

Le explico por qué es necesario que cambie las normas y que le enseñe que todo cuesta algo y que no puede seguir alimentándola, dejándole el coche y pagándole la gasolina. No se trata de un tema económico, sino de educarla en el esfuerzo. Alejandra necesita saber que es capaz de conseguir lo que se propone a través del esfuerzo y la motivación.

### EL SALVADOR SE CONVIERTE EN VERDUGO

Cuando tratamos de ayudar a alguien sacándole las castañas del fuego todo el tiempo, nos convertimos en un salvador que va socorriendo a ese alguien de todos los obstáculos con los que se encuentra en la vida. Sin embargo, el salvador se transforma al mismo

tiempo en verdugo, porque lo que realmente hace es incapacitar a esa persona. El verdugo no da oportunidades, sino que convierte a la persona en alguien inútil.

Se logra empoderar a alguien enseñándole a darse cuenta de lo mucho que vale y de todo lo que es capaz de hacer. Sin embargo, puede resultar difícil que la persona afectada reconozca sus capacidades.

Es muy habitual hoy en día que los padres limiten a sus hijos sin darse cuenta. Por un lado, quieren que se valgan por sí solos, pero, por otro, no los ven capaces de ello o no tienen paciencia y les ayudan enseguida. Los padres deben dejar a sus hijos que se equivoquen y se caigan. Eso les permitirá sacar sus propias conclusiones y aprender a corregir sus errores.

Como le dije a una paciente en consulta, salvar a los demás es solo labor de dioses y superhéroes.

## NO DEJES QUE NADIE TE ECLIPSE

En una ocasión le decía a una paciente totalmente abducida por su pareja: «Eres una persona maravillosa con una mente y un corazón extraordinarios. No dejes que lo que él quiere eclipse lo que tú necesitas. Él es genial, pero no es el sol. Tú sí».

Cuando dejamos que los demás guíen nuestra vida y nos dedicamos a cubrir sus necesidades, incluso por encima de las nuestras, llegamos a olvidarnos de quiénes somos, de lo que nos queremos y de lo que nos hace felices.

Somos el astro rey de nuestra propia vida. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de iluminar con luz propia a uno mismo y a todo aquel que necesite claridad y calor. Pero ante todo nos la tenemos que abastecer a nosotros mismos.

Brilla con luz propia, no necesitas a nadie ni nadie te necesita a ti para vivir. Sé tu propio sol y construye un sistema solar extraordinario. No dejes que nadie te eclipse ni te apague. Eres el sol.

### **Solo podemos ofrecer lo que tenemos**

Un sabio, cierta tarde, llegó a la ciudad de Akbar. La gente no dio mucha importancia a su presencia y sus enseñanzas no consiguieron interesar a la población. Después de algún tiempo llegó a ser motivo de risas y burlas entre los habitantes.

Mientras paseaba un día por la ciudad, un grupo de hombres y mujeres empezó a insultarlo. En vez de fingir que los ignoraba, el sabio se acercó a ellos y los bendijo. Uno de los hombres comentó:

—¿Es posible que además sea usted sordo? ¡Gritamos cosas horribles y usted nos responde con bellas palabras!

—Cada uno de nosotros solo puede ofrecer lo que tiene —fue la respuesta del

sabio.

## EJERCICIO PRÁCTICO: ECHAR LAS IDEAS A ANDAR

Desde la Grecia clásica los filósofos han insistido en la importancia de dar un paseo para pensar por uno mismo y tomar decisiones. Este sencillo ejercicio es ideal para que salgas de tu zona de confort, tanto física como mentalmente.

1. Elige un parque o un barrio que no conozcas o al que hace tiempo que no vas.
2. Decide cuál será el *tema del día*, aquello que necesitas analizar y decidir en el curso del paseo, que durará un mínimo de veinte minutos.
3. Mientras estás en marcha, memoriza los puntos importantes que vayan surgiendo y las resoluciones que tomes.
4. Una vez en casa, pon en tu agenda esas resoluciones y firma tu compromiso de cumplirlas en el tiempo marcado.

En su libro *Wanderlust: a History of Walking*, Rebecca Solnit comenta al respecto: «Caminar es un estado en el que la mente, el cuerpo y el mundo están alineados como si fueran tres personajes que finalmente tienen una conversación juntos, tres notas que de repente hacen un acorde [...]. Caminar nos da la libertad de pensar sin perdernos totalmente en nuestros pensamientos».

## El idioma de la felicidad

«Los límites de mi lenguaje  
son los límites de mi mente».

LUDWIG WITTGENSTEIN

No somos conscientes del poder que tienen las palabras que decimos, no solo a los demás sino también a nosotros mismos. Y Ana era un claro ejemplo de ello. Cuando acababa de cumplir 60 años, empezó a venir a terapia.

«Quiero aprender a vivir mejor los años que me quedan», me dijo el día que nos conocimos.

Desde que ella recordaba, había sido una mujer muy crítica consigo misma, autoboicoteándose con insultos y limitaciones. En varias ocasiones le oí decirse en consulta, al derramarse algo de infusión sobre la mesa: «Pero qué torpe soy». También era frecuente, cuando valoraba la posibilidad de hacer algo nuevo, como un curso de cocina o de baile, que utilizara expresiones como «No sé hacerlo», «No puedo hacerlo» o «Seguro que no me sale bien».

La terapia consistió básicamente en aprender a escuchar lo que se decía. Ella misma se sorprendió al darse cuenta de cómo se hablaba y le expliqué que tal como nos hablamos, así nos sentimos.

Nuestro lenguaje construye nuestra realidad, así que empezó a cambiar aquellas expresiones tan arraigadas por otras más constructivas y más ajustadas a la realidad. Las sustituyó por afirmaciones como «No estaba atenta» o «No lo he intentado, pero sé que puedo hacerlo».

De este modo, tomó conciencia de que las mayores limitaciones que podía encontrar en la vida estaban en su cabeza.

### HÁBLAME DE TI

Pensamos con palabras y las palabras que utilizamos las convertimos en nuestra realidad.

Depende de qué palabras usemos nuestra realidad será una u otra, es así de sencillo.

Así pues, elijamos bien qué decimos, qué palabras usamos para pensarnos y pensar a los demás, porque la calidad de nuestra vida depende en gran medida de ello.

### Programación neurolingüística (PNL)

La llamada programación neurolingüística (PNL) nació como una estrategia de comunicación y desarrollo personal que investigaba las actitudes y conductas de las personas que lograban sus propósitos en la vida cotidiana, y mostraba, a partir de estos modelos, cómo alcanzar los de cada uno.

Esta terapia fue creada en 1970 por Richard Bandler y John Grinder y se inspiró en preceptos de distintas escuelas, como el conductismo, las filosofías orientales, la Gestalt, la psicología social y las teorías del aprendizaje, pero siempre desde un punto de vista práctico.

El término *neurolingüístico* viene de: *neuro*, es decir, que toda decisión y acción proviene de nuestros procesos neurológicos —oído, vista, olfato, gusto, tacto y emoción—; y *lingüístico* porque los seres humanos utilizamos el lenguaje para organizar y concretar nuestro pensamiento y conducta. Por eso, la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás acaba configurando nuestra realidad.

Según Joseph O'Connor y John Seymour en su *Introducción a la PNL*: «Somos lo que pensamos y, si cambiamos nuestros pensamientos, también podemos cambiar lo que nos rodea».

Para cambiar nuestros pensamientos hay que transformar nuestro lenguaje.

Veamos ahora otra cuestión importante relacionada con el lenguaje.

Mucha gente habla en segunda o tercera persona al referirse a sí misma, a sus pensamientos o emociones. ¿Te has descubierto alguna vez *no hablando de ti*?

Resulta más sencillo emocionalmente decir cosas como: «Cuando eso te pasa, te sientes mal y reaccionas de cualquier manera», por ejemplo, que decir: «Cuando eso me pasa, me siento mal y reacciono de cualquier manera».

Distanciarnos de nuestras emociones a la hora de expresarlas es un recurso que mucha gente utiliza para no sentir el malestar ni la responsabilidad de estas. Sin embargo, solo cuando nos responsabilizamos de nuestras acciones, emociones y pensamientos podemos cambiarlas.

Utilizar más el *mensaje yo* es un recurso muy útil y eficaz para lograrlo.

Por último, otra situación donde es importante tener en cuenta el uso del lenguaje es cuando culpamos al otro de lo que nos pasa, usando el *mensaje tú*, en lugar de responsabilizarnos nosotros mismos de lo que sentimos, transformándolo en *mensaje yo*.

Un ejemplo sería el tan escuchado «¡Me sacas de mis casillas!». Como podemos ver, en este caso atribuimos al otro cómo nos ponemos nosotros. El modo de cambiar esa expresión desde el *mensaje yo* sería: «Cuando tú llegas tarde, yo me pongo nervioso y me impaciento». Nadie puede rebatirnos ni cuestionar nuestras emociones y sentimientos sobre algo que pasa, y menos al no hacerlos cargo de ellas.

Ante una misma situación varias personas pueden reaccionar de diferentes maneras. Por lo tanto, la responsabilidad no está en lo que el otro hace, sino en cómo lo asimilamos nosotros. Utilizar más el *mensaje yo*, es decir: expresar lo que sentimos y pensamos en primera persona, es un recurso muy útil y eficaz para mejorar nuestras relaciones con los demás.

### EJERCICIO PRÁCTICO: DOS AJUSTES PARA CAMBIAR TU REALIDAD

Aplicando los siguientes cambios, serás capaz de transformar tu forma de hablar y, por lo tanto, de pensar, con lo que estarás facilitando que nazca una nueva realidad.

1. Identifica cuándo usas el condicional. En lugar de decir: «Si X sucediera, entonces podría...», busca una forma de expresarlo que te devuelva la responsabilidad: «Haré X para lograr...».
2. Cambia el *tengo que...* por el *voy a...* Un ejemplo muy sencillo es sustituir el «Tengo que organizar mi agenda por Voy a organizar mi agenda ahora mismo».

## Epílogo: breve decálogo de la felicidad

Tengo la convicción de que no es coherente ni conveniente que un profesional de la psicología dé consejos, técnicas o ayude a los demás si antes no trata de ayudarse a sí mismo o de aplicar todo lo que predica a su vida.

Llegados a este punto del libro, me gustaría contaros una experiencia personal. Sucedió en una conversación que tuve hace un tiempo con mi querido amigo Francesc Miralles en la sobremesa después de una agradable cena. Hablábamos de los asuntos inconclusos y me preguntaba si yo tenía algún asunto pendiente que me hiciera anclarme al pasado. Después de pensarlo un rato, mientras sonaba la música de fondo, le conté la única historia que podría definir como abierta.

Fue una relación que empecé con un chico cuando aún estaba en la universidad. Todo iba bien hasta que, de repente, a los quince días de haber comenzado a salir, desapareció sin más de mi vida. La noche antes habíamos salido a cenar y al cine, y me dejó en casa con la idea de que nos veríamos al día siguiente. El día después, al mediodía, no se había puesto en contacto conmigo, así que lo llamé yo, pero no obtuve respuesta.

Pensé que estaría en la playa u ocupado, y que me telefonaría al ver la llamada perdida. Pero no fue así. Pasaban las horas y seguía sin saber nada de él. Volví a llamarle, le mandé mensajes, preocupada, pensando que quizá le había pasado algo. Se acabó el día y no se había comunicado conmigo. Sabía dónde vivía, pero me parecía invasivo presentarme en su casa, así que al día siguiente seguí insistiendo con llamadas y mensajes.

Y nada. Hasta que al tercer día dejé de intentarlo. Se había ido, esfumado.

Durante años fue una espina que tuve clavada. No entendía por qué había actuado así, me culpaba de haber hecho algo que le hubiese molestado y, sobre todo, no entendía por qué no me explicaba simplemente el motivo.

Francesc, impaciente como es, me dijo que entonces sí era un asunto inconcluso. Pero le respondí que sin darme cuenta, sin saber cuándo ni por qué, había dejado de serlo.

Fue hablando con Francesc cuando descubrí que eso había sucedido en el momento en que él dejó de importarme y más que él, lo que había hecho. Me había dejado sin más, sin explicación. ¿Y qué? Me di cuenta de que ni él ni lo sucedido eran tan importantes como para prestarles atención o quedarse en un lugar de mi memoria. Las cosas que iban pasando en mi vida tenían mucho más interés y relevancia que aquella desaparición repentina.

Así pues quizá por eso siento que no tengo asuntos inconclusos: porque o *1) los cierro*

cuanto antes o 2) *dejan de tener importancia* porque el presente los invade y eclipsa.

Es decir, lo que no me aporta lo aparto.

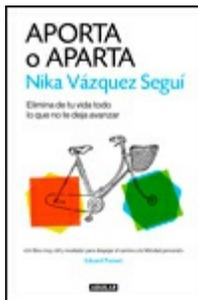
Como despedida y agradecimiento por haber compartido este libro conmigo, te regalo un breve decálogo de la felicidad para tener a mano y aplicarlo siempre que te sea posible:

1. *Recuerda tus valores.* Es esencial que definas cuáles son tus principios para vivir de acuerdo con ellos; no pierdas de vista quién eres ni hacia dónde quieres ir.
2. *Olvida tus errores.* A lo largo de la vida alguna vez te equivocarás o darás un paso en falso. No importa cometer errores, sino aprender de ellos para hacerlo cada día mejor.
3. *Sé proactivo.* Si quieres transformar tu vida, deberás promover cambios, tomar decisiones y asumir las consecuencias.
4. *Nunca te rindas.* Tener un objetivo en mente, una meta que alcanzar, te dará la motivación necesaria para superar los obstáculos que se vayan poniendo por el camino.
5. *Tómate un respiro.* Ir siempre al 120 por ciento para conseguir tus metas hará que te agotes a la primera de cambio. Intercala momentos de esfuerzo con momentos de placer.
6. *Deja huella.* Ser productivos y ayudar a los demás nos hace felices. Mira a tu alrededor, piensa cómo puedes contribuir a mejorar tu vida y la de los demás. Ponte manos a la obra.
7. *Emprende algo nuevo.* Hacer cosas inesperadas nos refresca y recarga las pilas, además de permitir aflorar nuestras capacidades.
8. *Rompe con los viejos hábitos.* Nuestro cerebro se rige, a menudo, por patrones de comportamiento mecánicos que podemos cambiar. Solo necesitamos valentía, compromiso y fuerza de voluntad.
9. *Expresa tu gratitud.* Por muy autosuficientes y autónomos que seamos, dependemos de nuestro entorno y necesitamos a los demás para vivir. Por eso es importante mostrar nuestra gratitud hacia el mundo y nuestros compañeros de vida.
10. *Ama con sinceridad.* Hazlo de verdad, sin condiciones ni restricciones. Ama como te gustaría ser amado. Sé honesto con tus emociones y exprésalas sin reservas.

NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ

**Aporta valor, creatividad e ilusión a tu vida. Aparta los obstáculos que te impiden ser feliz.**

**¡Bienvenido a la mejor parte de tu vida! Cuando termines este libro tendrás todo lo que necesitas para dar un nuevo y mejor rumbo a tu existencia.**



¿Tienes la sensación de que no estás viviendo la vida que deseas? ¿Qué necesitas cambiar? ¿Qué sueños has arrinconado? ¿Qué estás haciendo que no desearías hacer?

Este manual práctico te enseña a apartar lo que no funciona en tu vida y a aportar nuevos proyectos, relaciones y formas de pensar con el objetivo de convertirte en la mejor compañía para ti mismo.

Para ello exploraremos los miedos que frenan los cambios que necesitas hacer y cómo desmontarlos, a la vez que aprendes a deshacerte de todas las creencias que te paralizan a fin de sustituirlas por otras que te ayuden a ser feliz.

Esta guía es una caja de herramientas con la que podrás desmontar los aspectos de tu vida que no funcionan y construir una nueva vida en la que te sientas realizado y lleno de planes para vivir con plenitud.

*«El objetivo de este manual es ayudarte a desmontar las ideas paralizantes y cambiarlas por otras que te lleven hacia el éxito y la felicidad.»*

*No hay claves para ser perfectos, pero sí tenemos las herramientas para hacer frente a todas las aventuras que nos ofrece la vida. Así que te animo a que te arriesgues y te atrevas a ser feliz.»*

**Nika Vázquez**

# Sobre la autora

**Nika Vázquez Seguí** es licenciada en Psicología por la Universitat de València. Además posee diversos másteres que la han llevado, entre muchas otras actividades académicas y terapéuticas, a coordinar e impartir cursos de Inteligencia Emocional y a colaborar con la sección Apoyo Psicológico Online de la Fundación Eduardo Punset. Actualmente ejerce como psicóloga en sus consultas de Valencia, Barcelona y Mallorca.

[www.nikavazquez.com](http://www.nikavazquez.com)

© 2016, Nika Vázquez Seguí  
© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN ebook: 978-84-03-51667-0  
Diseño de cubierta y colección: Bronce estudio  
Conversión ebook: Raquel Martín

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

| Penguin  
| Random House  
| Grupo Editorial |

# Índice

[Aporta o aparta](#)

[Dedicatoria](#)

[Prólogo](#)

[1. Dónde, cuándo y cómo ser feliz](#)

[2. Huir para no sentir](#)

[3. La aventura incierta de vivir](#)

[4. Malas noticias](#)

[5. Tropezar con la misma piedra](#)

[6. Asuntos inconclusos](#)

[7. Corazonadas](#)

[8. Algún día este dolor te será útil](#)

[9. ¿Podemos elegir nuestros recuerdos?](#)

[10. Anestesia cerebral](#)

[11. ¿El dolor se acumula y la felicidad no?](#)

[12. Fe de felicidad](#)

[13. Es posible cambiar si tú quieres](#)

[14. Salir del circuito cerrado](#)

[15. No le des más vueltas](#)

[16. Más allá del pesimismo](#)

[17. El arte de desaprender](#)

[18. Tengo que ser feliz](#)

[19. Nada es perfecto, nadie es perfecto](#)

[20. De la piel hacia dentro](#)

[21. Afectación de todas las áreas](#)

[22. Crear y recrearse](#)

[23. Dar y pedir ayuda](#)

[24. Un sol dentro de ti](#)

[25. El idioma de la felicidad](#)

[Epílogo: breve decálogo de la felicidad](#)

[Sobre este libro](#)

[Sobre la autora](#)

[Créditos](#)

# Índice

Aporta o aparta	2
Dedicatoria	5
Prólogo	6
1. Dónde, cuándo y cómo ser feliz	8
2. Huir para no sentir	12
3. La aventura incierta de vivir	17
4. Malas noticias	21
5. Tropezar con la misma piedra	25
6. Asuntos inconclusos	29
7. Corazonadas	33
8. Algún día este dolor te será útil	37
9. ¿Podemos elegir nuestros recuerdos?	41
10. Anestesia cerebral	45
11. ¿El dolor se acumula y la felicidad no?	49
12. Fe de felicidad	52
13. Es posible cambiar si tú quieres	56
14. Salir del circuito cerrado	60
15. No le des más vueltas	63
16. Más allá del pesimismo	66
17. El arte de desaprender	70
18. Tengo que ser feliz	73
19. Nada es perfecto, nadie es perfecto	78
20. De la piel hacia dentro	81
21. Afectación de todas las áreas	85
22. Crear y recrearse	88
23. Dar y pedir ayuda	93
24. Un sol dentro de ti	96
25. El idioma de la felicidad	100

Epílogo: breve decálogo de la felicidad	104
Sobre este libro	106
Sobre la autora	107
Créditos	108