



Círculo Rojo



**Del miedo al Amor a través de la  
psicología positiva  
Volumen II**



# Del miedo al Amor a través de la psicología positiva

Volumen II



BELÉN ESTEBAN APARICIO  
PSICÓLOGA CLÍNICA



Círculo Rojo  
EDITORIAL

Primera edición: Diciembre 2020

Depósito legal: AL 2429-2020

ISBN: 978-84-1374-794-1

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Antón Alcibar

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Depositphotos.com

Editorial Círculo Rojo

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

[info@editorialcirculorojo.com](mailto:info@editorialcirculorojo.com)

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

«Hay que ser feliz con uno mismo para dar  
felicidad a los demás».

(M.<sup>a</sup> Ángeles Medina Fuentes)

«Lo que hay dentro lo proyectas fuera».

(Belén Esteban Aparicio)

«Hay que ser feliz para hacer feliz».

(Frase extraída de mi conversación  
con M.<sup>a</sup> Ángeles Medina)



# Índice

Dedicatoria .....	13
Prefacio .....	15
Introducción .....	19
CAPÍTULO 1.....	25
VIVIR DESDE EL SER.....	25
1. Coherencia emocional .....	27
La tiranía de los «debería...» .....	28
1.2. Inteligencia emocional.....	39
Personas altamente sensibles (PAS).....	43
1.3. Autoestima .....	49
Asertividad.....	52
Aprender a decir «no» .....	53
Aprender a aceptar un «no».....	55
Resumen capítulo 1 .....	59
CAPÍTULO 2.....	63
CONVIVIR CON EL MIEDO .....	63
2.1. Miedo o ansiedad .....	67
2.2. Crisis de ansiedad: «Miedo al miedo».....	71
2.3. Crisis de hipocondría: «El enfermo imaginario» .....	74
2.4. Gestionar el miedo .....	78
Ejercicio 4 .....	84
Resumen capítulo 2.....	88

CAPÍTULO 3.....	93
RELACIONES POSITIVAS.....	93
3.1. Relaciones tóxicas .....	98
3.2. Relaciones sanas.....	122
Resumen capítulo 3 .....	139
CAPÍTULO 4.....	143
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES.....	143
4.1. Conexión pensamiento-emoción .....	148
4.2. Conexión mente-emoción-comportamiento .....	178
Resumen capítulo 4 .....	189
CAPÍTULO 5.....	193
REPROGRAMA TU MANERA DE PENSAR .....	193
5.1. Piensa bien y te sentirás mejor .....	196
5.2. Guion mental .....	200
5.3. Programación neurolingüística.....	206
Resumen capítulo 5 .....	210
CAPÍTULO 6.....	215
ENTRENAMIENTO MENTAL.....	215
6.1. Vivir el presente.....	219
6.2. No juicio, no queja; agradecimiento .....	225
6.3. El perdón como liberación emocional.....	231
Resumen capítulo 6 .....	239

CAPÍTULO 7 .....	241
PSICOLOGÍA POSITIVA .....	241
7.1. El poder de la resiliencia .....	245
7.2. Aceptación vs. resignación .....	248
7.3. El apego como base del sufrimiento .....	254
Resumen capítulo 7 .....	263
EPÍLOGO .....	267
AGRADECIMIENTOS .....	277
BIBLIOGRAFÍA.....	281



## Dedicatoria

«Después de grandes momentos, quedan inolvidables recuerdos».

Este libro ha sido escrito pensando especialmente en *M.A.M.F* porque su historia me ha servido de referencia. Su personalidad bondadosa y alegre, cuyo objetivo a lo largo de la vida se ha centrado en evitar conflictos y hacer fácil la vida los demás, la han ido convirtiendo desde niña en una persona con mucha empatía y altamente sensible. Y aunque estas, en principio, son cualidades positivas que sería bueno cultivar para que en el mundo que habitamos el *Amor* ocupe un lugar prioritario, en no pocas ocasiones la han llevado a olvidar escuchar a su corazón y dejarse llevar por sus latidos, por lo que se ha visto encarcelada en los deseos que los demás han proyectado sobre ella. Espero que esta lectura la ayude a crecer como persona y le permita abrazar la felicidad que tanto merece. Desde aquí le doy las gracias por haber compartido un pedacito de su vida conmigo.



JARDINES DE MONFORTE EN VALENCIA. EL BANCO



## Prefacio

«El éxito no es la base de la felicidad, la felicidad es la base del éxito».  
(Stephen Covey)

*D*el miedo al Amor a través la psicología positiva es el segundo libro de esta andadura que se abrió hace unos años en mi vida. En él pretendo indagar y enseñarte cómo, desde la psicología, esa felicidad que todos andamos buscando acorta el camino y lleva a su conquista. Generalmente, imaginamos lo que pensamos que nos haría felices y después tratamos por todos los medios de conseguirlo: si tenemos pareja, si adquirimos ese coche o esa casa, si emprendemos ese viaje que anhelamos o las vacaciones soñadas..., «seremos felices». Y lo curioso es que cuando lo obtenemos, esa «pseudofelicidad» no dura mucho y volvemos a una nueva búsqueda, una y otra vez, y así nos pasamos la vida, buscando fuera lo que creemos que nos falta dentro. «Incapaces de encontrar la felicidad en nosotros mismos, la buscamos desesperadamente en objetos, en experiencias, en circunstancias. En pocas palabras: nos alejamos de la felicidad buscándola donde no existe» (Matthieu Ricard). La felicidad no depende de las circunstancias, aunque hay circunstancias que nos dan placer, alegría, satisfacción y nos ayudan a vivir, pero son efímeras y con fecha de caducidad. Incluso hay personas que, aparentemente, lo tienen todo para ser felices, pero se sienten vacías y, en consecuencia, no lo son, y otras que sí lo son a pesar de tener auténticos problemas, pero se sienten llenas interiormente.

De manera que cuando de verdad tu vida está plena es cuando *no buscas y encuentras*, cuando *no necesitas, aunque desees, pero no te apegas*, cuando *obienes y no dependes*; en definitiva, la falta de lo exterior no rompe tu paz interior. De ahí que la psicología vaya ganando adeptos en estos tiempos, tan convulsos a la vez que abundantes, en los que nos ha tocado vivir. Una sociedad, la nuestra, está desarrollada en cuanto a la abundancia de cosas materiales se refiere, pero infradesarrollada en aspectos, digamos, espirituales, esos que nos llevan a interiorizar y calmar nuestro interior sin apearnos a lo exterior. Y aunque es cierto que, como se me dice muy habitualmente,

«la teoría es muy bonita, pero la práctica es muy complicada», te aseguro —y mira que asegurar es complicado y un tanto pretencioso— que en la medida que vivas desde la aceptación de la realidad dejando que la vida fluya, y «no maldiciendo» y resistiéndote a lo que esta va trayendo, cuando tu mirada la centres en lo que SÍ tienes ahora y no te deprimas por lo que «te falta» o te compares con lo que tiene el vecino; en definitiva, cuando vuelvas la vista hacia adentro, es cuando te aseguro que vas a ser feliz.

¿Te imaginas qué mundo nos esperaría si todos, sin excepción, viviésemos de esa manera? Vivir así haría que nos respetásemos hasta tal punto que no solo seríamos coherentes con nosotros mismos, sino que extenderíamos esa coherencia hacia los demás respetándolos sin necesidad de invadir sus vidas o limitar su libertad de decisión; no habría problemas de autoestima, pues no tendríamos miedo al qué dirán, pensarán o harán los demás y, en consecuencia, nos aceptaríamos tal cual somos o sentimos; la inteligencia emocional estaría tan desarrollada que las emociones no se desbordarían, y si lo hicieran, pronto se recobraría la estabilidad perdida; no perderíamos el tiempo en criticar o juzgar a los demás, que lo único que lleva es a invadir la mente de negatividad; las quejas estarían de más, y las palabras *gracias* y *per-*

*dón* ocuparían un lugar prioritario en nuestra vida; andaríamos y nos relacionaríamos con una actitud que bebería de la realidad y la positividad; las circunstancias difíciles las viviríamos como contratiempos y no como «dramas o tragedias» que paralizan la continuación del viaje que es la vida; y el *miedo* no asentaría sus garras en nosotros de tal manera que el Amor brillaría en el espacio contagiando el aire que respiramos, llevándonos a vivir plenamente desde el Ser y no desde el ego, en definitiva, pasaríamos ***del miedo al Amor***.

Y ahora me dirás todo lo que leo es muy bonito o que es fantástico e inalcanzable, te pediría que no te fijes en lo imposible que esto parece y te dediques a cultivarlo en ti, un cambio social es un cambio personal —*lo que quieras ver fuera, cultívalo dentro*—. Emprende tu camino hacia la transformación, aporta tu granito de arena hacia ese cambio idílico que te he presentado y, al menos, tu vida cambiará para mejor.

Lo que hay dentro de ti, irás viéndolo fuera y contagiarás a los que tienes enfrente. Esto es lo que pretendo ir descifrando en todas las hojas que tienes por delante. No soy «una iluminada», quizá sí idealista y un tanto utópica. No quiero cambiar el mundo, aunque sí mi pequeño mundo, como dijo *Gandhi*: «Tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo». Pero, ante todo y, sobre todo, pretendo ayudarte a ser más feliz desde la psicología como base.

¡Feliz lectura!



# Introducción

«La felicidad es la ausencia de miedo».

(Eduard Punset Casals)

«La felicidad es la presencia de Paz».

(Belén Esteban Aparicio)

## ¿Para qué este libro y por qué ahora?

Lo cierto es que comenzó a ser escrito hace dos años como parte integrante de mi primer libro —*Es fácil ser feliz si se sabe cómo. Del miedo al Amor*—, pero, al darme cuenta de que quizá resultaba demasiado extenso y podría suponer cansancio a quien lo leyera, decidí partirlo en dos y de esta manera fue naciendo el que tienes delante de tus ojos. Es mi objetivo que sirva como continuación de ese primero, aportando herramientas que permitan pasar de vivir en el *miedo* a vivir conectando con ese *Amor* con mayúsculas que todos llevamos dentro y que es el único que se va a «encarar» con el miedo y ocupar su lugar, ayudándonos a enfrentar los distintos desafíos que nos presente la vida, que sacan a la mente de su estado de paz y calma y, por tanto, la alejan de la tan anhelada y perseguida felicidad.

Al igual que me ocurrió con el anterior, siento que es un libro fácil de leer y que te va a resultar práctico —te va a ayudar en la vida—. A diferencia del anterior, este sí pienso que es un libro de los llamados de autoayuda, pero si solo lo dejas en la lectura, que, al fin y al cabo, son palabras entrelazadas que buscan ayudarte, eso sí, pero palabras que de poco te va servir, salvo, en todo caso, para entretenerte un tiempo.

Te invito a que lo leas no una, sino muchas veces, y que al mismo tiempo lo practiques no un día, sino los trescientos sesenta y cinco días del año, pues solo así se habrá conseguido el objetivo para el que fue escrito. Soy consciente de que a lo largo de las páginas repito ideas de una manera reiterativa, lo hago consciente y deliberadamente porque, para que un nuevo aprendizaje se instale completamente y permita actuar según él dicta, se requiere insistencia, persistencia y repetición.

No lo recordamos, pero aprender a leer nos llevó años, y la repetición de unir vocales con consonantes fue constante y reiterativa hasta que se fue automatizando de tal manera que, aunque en un principio la dedicación y esfuerzo fue mucho, ahora leemos sin interrupción. Así, este siendo un libro de entrenamiento mental, requiere su tiempo, repetición y dedicación si lo que deseamos es cambiar la manera de pensar, sentir y actuar, que es el fin que persigue. Lo escribo después de llevar más de veinte años tratando a pacientes como psicóloga clínica que soy, lo que me ha dado tablas para poder escribir todo lo que he ido aprendiendo y que ahora te ofrezco.

Es un libro que bebe de varias fuentes como la psicología cognitivo-conductual, *Un curso de milagros* (UCDM), la programación neurolingüística (PNL), la bioneuroemoción (BNE), la psicología positiva, etc., y que está estructurado en siete capítulos, dirigidos todos ellos a potenciar tus propios recursos personales. Con su lectura te vas a dar cuenta cómo, desde la coherencia y la inteligencia emocional, eres capaz de *Vivir desde el Ser* (capítulo 1), de manera que la autoestima y la asertividad se alíen entre sí y te otorguen el timón hacia tu fuerza interior posibilitándote *Convivir con el miedo* (capítulo 2), emoción que se cuele con más facilidad en nuestras vidas a fin de que no cumplas tus deseos y te coloca en la cárcel de la limitación.

Estos dos capítulos van a dar paso y nos van a ayudar a tener *Relaciones positivas* (capítulo 3) basadas en pilares que emanan del

Ser como la empatía, la confianza, el respeto y una sana comunicación con los demás.

A lo largo de sus páginas, se te va a invitar a echar un vistazo a la actitud con la que viajas por la vida y a los pensamientos que albergas en tu cabeza, fruto de cómo interpretas la realidad, y observarás el papel que juegan en tu mundo emocional y personal, aprendiendo a encontrar *Solución de problemas emocionales* (capítulo 4) de una manera más constructiva, mientras te va a ayudar a *Reprogramar tu manera de pensar* (capítulo 5), que te irá permitiendo ir *Entrenando tu mente* (capítulo 6) dirigiéndola hacia el presente, único momento que existe y desde el cual es posible la aceptación de la realidad tal cual es y no como quisiéramos que fuera.

Es mi propósito que tomes consciencia de que los juicios y las quejas te sacan de tu zona de tranquilidad, mientras que el agradecimiento y el perdón se convierten en herramientas de liberación y paz interior.

En definitiva, pretendo mostrarte cómo desde la *Psicología positiva* (capítulo 7) lo que haces llamar problemas se resuelven de una manera más rápida y fácil, ayudándote a alcanzar tu libertad emocional y permitiendo que tu capacidad de *resiliencia* te permita superar los distintos desafíos que vayan apareciendo en tu camino, requisito imprescindible para dejar de sufrir y ser feliz.

No hace mucho escuché a Eduard Punset en una entrevista donde le preguntaron lo siguiente: «¿Qué es en realidad la felicidad?», a lo que él respondió: «La felicidad es la ausencia de miedo». Personalmente, estoy totalmente de acuerdo con la respuesta, a lo que añadiría: «La felicidad es la presencia de paz».

Y en realidad, si te paras a pensar, estamos diciendo lo mismo —*si vives sin miedo, estás en paz; si estás en paz, vives feliz*—. En ambos casos, estás del lado del Ser y conectada con el Amor sin permitir que el ego a través del miedo maneje tu vida y desborde

tu mundo emocional, de tal manera que tu mente se mostrará feliz.

Ya hace años que los psicólogos estudiamos y trabajamos con las emociones. Nada hay más importante que las emociones, pues son las portadoras del bienestar propio y de quienes nos rodean; son la energía que enciende el motor de nuestros actos y las responsables de nuestro estado de ánimo, sirviendo de guía que nos informan cómo estamos utilizando la mente: si estamos escuchando y acatando las «órdenes» del **ego**, a quien podríamos denominar ese «yo falso» que habita en nosotros y que, como vamos diciendo, utiliza un sistema de pensamiento basado en el *miedo* que invade la mente con pensamientos limitantes, irracionales y destructivos; o estamos pensando desde el *Amor* de una manera más constructiva, racional y positiva, portadora de paz, que sería el sistema de pensamiento propio del **Ser**, nuestro «yo verdadero».

Así pues, de la mano de los pensamientos vienen las emociones, que son las que nos diferencian de los animales. No hay emociones «buenas o malas», simplemente hay emociones. Y aunque estamos más cómodos al sentir las que hacemos llamar «positivas» como el placer, la alegría, la ilusión, la satisfacción..., es inevitable y humano sentir miedo, tristeza, ansiedad y, por supuesto, ira o culpa... Y a pesar de que en su compañía nos sentimos molestos, quisiéramos huir de ellas y que no aparecieran en nuestras vidas, son necesarias para mantenernos vivos, pues nos protegen y aseguran nuestra supervivencia, es decir, son necesarias para enfrentar y superar los contratiempos que nos depara la vida.

Pero hay que conocerlas y gestionarlas de manera positiva y eficaz, pues sin la capacidad de gestionarlas o regularlas constructivamente pueden desbordarse e ir tomando el poder, arrastrándonos a lugares a los que no queremos ir y empujándonos a experiencias que no deseamos vivir, como si nos tuvieran secuestrados e hicieran con nosotros lo que quisieran, dirigiéndonos por parajes pantanosos difíciles de transitar y habitar.

De todas las emociones, sin duda, la que posee un papel preponderante es el *miedo*, de ahí que le haya dedicado un capítulo entero para que sepas identificarlo, aceptarlo, trascenderlo y, en consecuencia, aprendas a convivir con él.

Si te paras a pensar, te darás cuenta de que el miedo está constantemente en nuestras vidas, a veces de manera muy sutil. Va moldeando nuestros pensamientos, influenciando al resto de las emociones y condicionando nuestro comportamiento. Es una emoción que paraliza y termina minando la autoestima, condicionando nuestra visión del mundo y dirigiendo nuestra actitud, conduciéndonos hacia un sufrimiento que se instala en nuestro interior y no nos abandona, salvo que sepamos hacerle frente.

Perder el miedo a lo que pueda pasar o suceder hará que te sientas más fuerte y capaz de afrontar cualquier situación, por difícil que sea, sin abandonar la tranquilidad en tu mente o recuperándola lo antes posible. Puede parecer que, si tengo miedo, es que estoy «atascado» en el miedo, pero, de hecho, estoy encadenado al miedo durante el tiempo que estoy intentando escapar de él. Cuando acepto y enfrento el miedo, lo trasciendo e integro, y, en consecuencia, me abandona y me libero de él. Si vives sin miedo o manejando el miedo, tu mente estará en paz y tendrás más momentos de felicidad. Por tanto, apuesto por convivir con el miedo y no dejarte llevar por él; apuesto por vivir en paz; en definitiva, apuesto por *vivir feliz*.

Todo esto es lo que me propongo descifrar a lo largo de las páginas de este libro, de manera que, utilizando la psicología, seas más capaz de ser feliz. El cómo te lo iré indicando, el resultado dependerá de cuánto quieras tú.

Ahora respira hondo, acomódate en tu asiento y asegúrate de que no te interrumpan, pues empieza un viaje fascinante hacia tu crecimiento como persona. Me dispongo a descubrirte que SÍ se puede pasar *Del miedo al Amor a través la psicología positiva*.



# CAPÍTULO 1

## VIVIR DESDE EL SER

«Vivir desde el ego o vivir desde el Ser, tú eliges».

Ya en mi primer libro hablé de cómo funcionaba la mente y apunté que existen como «dos yoes»: un yo verdadero y un yo falso («el ángel y el demonio»). Cada uno de ellos posee un sistema de pensamiento característico y propio: el yo verdadero se presenta como más constructivo, realista y positivo, lo hacemos llamar *Ser* («el ángel»), cuya emoción dominante es el *Amor que nace del Corazón*, que trae claridad y paz a la mente, siendo la sede de la autoestima y la autorrealización; y hay otro «yo falso» más limitante, irracional y destructivo al que llamamos *Ego* («el demonio»), cuya emoción guía es el *miedo que nace del pensamiento*, que nos invita a temer, atacar y culpar, es decir, convivimos con un torturador en la cabeza que constantemente castiga, juzga, rechaza, culpa, exige, imagina resultados negativos y catastróficos y que termina provocando sufrimiento. Todos convivimos con el ego y eso no hace de nosotros malas personas, pero lo que sí hace es que suframos constantemente si no aprendemos a gestionarlo. El ego es la sombra que, bajo el mantón del miedo, oculta todo lo bueno que hay en nosotros, de ahí que el objetivo para encontrar la paz no sea eliminarlo, sino desenmascararlo y deshacer el poder que le venimos dando, de manera que deje de torturarnos y podamos tener luz donde hay oscuridad. Si queremos liberarnos de ese torturador y ser felices, tenemos que pasar de vivir desde el ego a vivir desde el Ser, dejar de escuchar tanto a la razón para dejarnos llevar por el corazón; en definitiva, dejar de vivir en el miedo para *vivir desde el Amor*, ese Amor en mayúsculas que, como ya he apuntado, habita dentro de cada uno y que es el único que puede desenmascarar al miedo y permitirnos adentrarnos en la luz de nuestro Ser auténtico y, en consecuencia, alcanzar la felicidad. Para llegar a ello, **la coherencia emocional, la autoestima y la inteligencia emocional** se van a erigir como requisitos imprescindibles.

# 1. Coherencia emocional

«Una mente que escucha a su corazón  
se convierte en una mente comprensiva».  
(Enric Corbera)

**E**n líneas generales, la coherencia emocional alinea la emoción, el pensamiento y la acción. Ser coherente es cuando lo que siento, pienso, digo y hago están en sintonía y trabajan en conjunto, pues no hay nada que nos divida y genere más inseguridad y angustia que no hacer aquello que queremos por miedo o culpa.

«Cuando quiero decir NO, pero digo sí por miedo a...» no estoy siendo coherente conmigo mismo y a la larga eso socavará mi autoestima y generará mucho sufrimiento. Si decimos una cosa y pensamos otra, hacemos algo y sentimos que no queremos hacerlo, nos faltamos al respeto, retrasamos nuestros sueños y nos obligamos a hacer lo que no queremos, de tal manera que la mente entra en disonancia cognitiva y, además de alejarnos de nuestra esencia, de nuestro Ser, nos aseguramos un problema o trastorno psicológico, e incluso físico. Como vengo diciendo, el ego es la sede de la incoherencia y de la distorsión de la realidad que, a través del *miedo*, intenta manipularnos, limitar nuestros deseos y sumergirnos en un desbordamiento de nuestras emociones causando la inestabilidad emocional a la que estamos acostumbrados. El Ser, sin embargo, es la cuna de la coherencia y la autoestima que, a través del *Amor*, nos conduce a la calma y la tranquilidad permitiéndonos crecer como personas y sumergir-

nos por más tiempo en la paz interior. *La coherencia es el estado de vibración del Ser que nos ayuda a sintonizarnos con el Amor que hay dentro de cada uno de nosotros.*

El propio Corbera (2017) en su libro<sup>1</sup> plantea que la coherencia emocional es el camino que lleva a la libertad emocional y ayuda a resolver conflictos internos, pues nos hace responsables de la percepción que tenemos frente a lo que nos pasa, de las emociones que vamos a experimentar y, en consecuencia, de las acciones y decisiones.

De manera que cuando estamos en coherencia, tenemos una mayor claridad de pensamiento y una mayor habilidad para gestionar las emociones, reducir el estrés y liberar hormonas regenerativas que activan funciones cerebrales que optimizan y regeneran la salud de la mente, del sistema nervioso y del corazón. Al ser coherentes, desarrollamos una mente inocente donde hacemos lo que realmente queremos desde el respeto, tanto hacia uno mismo como hacia quienes están alrededor. En este sentido, no es tan importante lo que «tengo» o «debo» hacer como lo que «quiero» y «puedo» hacer.

## La tiranía de los «debería...»

«Hay tres monstruos que no nos permiten avanzar:  
tengo que hacerlo bien,  
nadie debe sufrir con mis decisiones y  
el mundo debería ser más fácil».  
(Albert Ellis)

Esta fue una expresión acuñada por la psiquiatra *Karen Horney* al percibir estos condicionales del deber como entes que coartan la personalidad y nos dividen en dos mitades: el «yo ideal» (ego) y el «yo real» (Ser). Desde la infancia, en mayor o menor medida, nos han dicho lo que debemos hacer, empezando por nuestros padres y siguiendo por nuestros maestros. En todas las sociedades y en los distintos momentos históricos, existe una serie de normas, de «deberías», que facilita la convivencia y la organización entre las personas, por lo que crecemos y aprendemos a vivir de manera acorde a ella. Pero hay otra serie de «deberías» que nacen del ego, que a través del miedo y de la culpa, y lejos de ayudar a vivir en sociedad, tienden a moldear los deseos de la persona, esclavizándola y despojándola de su propio Ser. Podríamos decir que son «deberías» transmitidos por “un ego hacia otro ego” y que de esta manera han conquistado el mundo a través de transmitir el sentimiento de culpabilidad.

Desde la más tierna infancia, aprendemos qué se supone que debemos hacer y qué se espera de nosotros, es decir, muchas veces asumimos creencias sin cuestionarnos siquiera que las cosas podrían ser de otra manera. Estos «deberías» se convierten, la mayoría de las veces, en distorsiones que alteran nuestra forma de pensar y condicionan nuestro comportamiento y nuestras emociones, pues nos hacen mantener de forma rígida una visión sobre cómo tienen que ser las cosas convirtiéndonos en totalmente

inflexibles a cualquier variación, lo cual puede generar un gran malestar emocional.

Ya desde pequeños es común oír mensajes como los siguientes: «Qué niño tan malo, debería portarse mejor»; «no deberías sentir eso»; «para ser bueno tienes que hacer tal cosa» o «los niños deben ser fuertes y no llorar». Esto hace que llegemos a la edad adulta llenos de etiquetas y de «deberías» que nos enuncian lo que es «normal» ser, hacer o sentir: «tengo que», «no tienes que», «deberías», «no deberías...». Ante todo esto, es habitual sentir estrés, ansiedad, culpabilidad y aplicar un excesivo control sobre todo lo que se hace. Escuchar ese tipo de mensajes una y otra vez hace que asumamos esto como una realidad absoluta y que actuemos muchas veces de manera inconsciente, en consecución de los mismos, buscando en todo momento la aprobación externa. De manera que, si nos apetece hacer algo que se considera una pequeña locura, algo que «las personas buenas no deben hacer», nos sentiremos culpables y probablemente no lo haremos; o todo lo contrario, otras veces escuchamos tanto lo que no hay que hacer que terminamos haciendo justo aquello que «está prohibido» (por todos es sabido que muchas veces lo prohibido es lo más sugerente). Vemos cómo los «deberías» y «tendrías que» se traducen en creencias que invitan a la obligación y la imposición creando una atmósfera tensa si aquello que se manda o a lo que se obliga no es del gusto de quien lo recibe.

En general, este tipo de pautas de comportamiento se basa en normas rígidas que categorizan la experiencia en términos de «bueno y malo» o «correcto e incorrecto»; un pensamiento dicotómico que juega un papel importante en el *perfeccionismo*, que magnifica la importancia de los errores o imperfecciones y que socava la autoestima, puesto que cualquier fallo convierte la propia visión en inadecuada y carente de valía, y, por tanto, afecta a la propia valoración, donde la persona en busca de ese perfeccionismo que quiere ofrecer a los demás se llena de angustia y ansiedad,

ya que en muchas ocasiones aquello que se espera o piensa que se espera de ella se presenta como inalcanzable. Así mismo, a lo largo de la vida tomamos decisiones que pueden llegar a generarnos malestar y ansiedad, ya que al elegir siempre renunciamos a algo a la vez que apostamos por algo incierto. Lo que pretendemos la mayoría de las veces es que esa elección implique un cambio tranquilo y favorable, y que, además, sea aprobada por los demás.

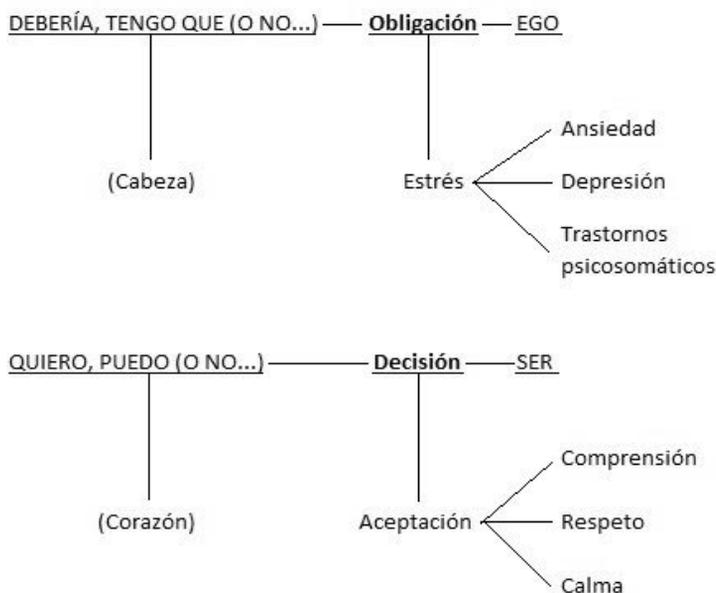
El problema aparece cuando lo que deseamos no cuenta con la aprobación de otras personas con las que tenemos un vínculo afectivo fuerte, como pueden ser los padres, y nos encontramos divididos entre lo que «deberíamos» hacer para complacerlos y lo que nuestro corazón desearía hacer. Si la autoestima es fuerte, saltaremos por encima del posible dolor que la consecución de ese deseo pueda generar en el otro, puesto que, a fin de cuentas, es su forma de interpretar y su expectativa lo que le genera ese dolor.

Pero si la autoestima es débil, porque hayamos crecido en la obediencia incuestionable de los mandatos infantiles, negaremos nuestros deseos y siempre haremos lo que se espera de nosotros, por lo que condicionaremos nuestra vida a los «deberías» impuestos, que pasan a ser autoimpuestos.

Así mismo, en otras ocasiones los «deberías» están implícitos y se envían en forma de manipulación haciendo sentir culpable al otro para que haga lo que queremos sin respetar sus deseos o decisiones.

No hace mucho escuché la historia de una mujer que quería separarse de su marido porque había dejado de estar enamorada; lloraba y sentía una fuerte ansiedad porque, al comunicárselo a su madre, esta le dijo: «Haz lo que quieras, pero si te separas me vas matar del disgusto». Y su propio marido, cuando se lo comentó, entró en pánico y le manifestó: «Si te separas, vas a arruinar mi vida». Estos mensajes la tenían presa en una relación que no deseaba, pero la culpa y el miedo a las posibles consecuencias de separarse la paralizaban. Aquí tenemos un claro ejemplo del po-

der y la manipulación que los «debería» o «no debería» implícitos pueden ejercer sobre una persona.



¿Qué consecuencias emocionales pueden tener los «deberías»?

Vivir bajo la dominación de los «deberías» es hacerlo controlados por el ego a través de tres emociones principales:

1. **Miedo:** Miedo al centrar la atención en lo que deseas, pero que si te mueves hacia ello temes defraudar a otras personas. Si permites que el miedo te controle, dejarás de ser tú quien decida y pasarás a estar manipulado por los deseos de los demás por miedo a «hacerlos sufrir» o «defraudarlos» y que tengan un mal concepto sobre tu persona sin darte cuenta de que son ellos quienes no te están respetando a ti.

2. **Culpa:** Sentimiento de culpa, ya que entras en una espiral de crítica y juicios sobre tus decisiones sintiéndote culpable de decidir lo que quieres si esa decisión no es aprobada por los demás y, por tanto, «no debes» tomarla por las posibles consecuencias para otro.

3. **Ira:** Aparece un sentimiento de ira porque pierdes de alguna manera el contacto con la realidad cuando estás en la fantasía de cómo deberían ser las cosas y que en muchas ocasiones no son así, o pensando que el mundo es injusto. Te enfadas si las situaciones o las personas no son como deberían ser: «no debería estar lloviendo, yo quería ir a la playa, qué asco de vida»; «no deberías decirme eso, es injusto que no apruebes mi decisión». E incluso te enfadas contigo si no encuentras el respaldo a lo que desearías, es decir, entras en una situación de constante frustración e irritabilidad por no ser capaz de ser tú quien decida cómo vivir tu propia vida, pues, al no recibir la aprobación externa, tienes miedo y te sientes culpable de que los demás sufran por lo que tú desees, y esa actitud mantenida en el tiempo, sin duda, te generará problemas psicológicos y/o físicos en forma de ansiedad, depresión, patologías físicas...

## Del «debo imaginario» (ego) a la flexibilidad realista (Ser)

«Las mentes cuadrículadas exigen perfección y rectitud, las mentes redondas admiten el fallo y se ajustan a la realidad».

Cuando acatas algo por miedo a fallar, a herir o a traspasar los límites inflexibles y rígidos impuestos por otros, acabas sufriendo emocionalmente e hipotecas tu vida en función de lo que «espera de ti».

Soy de la opinión de que cada cual decida qué es lo mejor para su vida siempre que se evite hacer daño directo a los demás;

cada persona es responsable de sus decisiones. ¿Qué daño puedo hacer a nadie si, por ejemplo, me pongo un sombrero en forma de maceta y lo exhibo por la calle orgullosa del mismo? Existiría un problema si se lo lanzase a alguien a la cabeza. Por tanto, si los pensamientos «deberías» y las exigencias externas nos ocasionan sufrimiento, ¿no sería más sencillo y efectivo cambiar la propia mirada frente a esos «deberías» y esas creencias limitantes que condicionan tu vida?

Para liberarte de la tiranía de los deberías es preciso plantearte las cosas de otra manera:

- Comienza a hacerte preguntas como la siguiente: ¿Quién dice que yo (o los demás) debería ser así, sentir de una manera u otra, hacer una cosa u otra? ¿Dónde está escrito? Esto no quiere decir que renuncies a tus creencias, valores o principios, sino que te plantees por qué crees que las cosas tienen que ser así y empieces a sustituir tu lenguaje interno por uno más comprensivo y menos exigente hacia ti y, por ende, hacia los demás.

- Deja de perseguir el perfeccionismo y pasa a ser más tú. *«Haz el bien sin mirar a quién»*, a lo que yo añadiría: «pero sin olvidarte de ti». No existe la persona perfecta, no te empeñes en serlo o la ansiedad anidará en ti y te será imposible deshacerte de ella. Jamás conseguirás hacer todo «bien» y que los demás siempre estén contentos contigo, por lo que si pretendes ese fin tu frustración será constante y tu sufrimiento perenne.

- Sustituye los «deberías» por «querría», «me gustaría» o «podría». Esto pasa a ser una decisión o deseo personal que, lejos de imponerte a ti o a los demás algo que en realidad no se desea, se respeta la decisión propia y también la ajena, y, en consecuencia, no genera estrés. Se trata, por ejemplo, de sustituir un «debería terminar esto para mañana» por «me gustaría acabar esto para mañana», o «tienes que venir conmigo a la fiesta» por «quisiera que vinieras conmigo a la fiesta», o bien «no deberías separarte» por «si decides separarte, lo respetaré aunque me duela».

Cuando trabajo con mis pacientes los «deberías», siempre les digo que las obligaciones no existen, lo que existen son situaciones que se viven como obligaciones, y ahí radican los problemas derivados del estrés. Todo en la vida son opciones y deseos, y cada opción conlleva unas posibles consecuencias en función de las cuales decidimos. Por ejemplo, nadie tiene «la obligación» de ir a trabajar, pero si decide no ir la consecuencia es que pierde el trabajo y no puede pagar la hipoteca, los alimentos, las ropas ni otros gastos, como caprichos, etc. De manera que, para evitar esa consecuencia, optará por ir al trabajo. Viéndolo así, el trabajo deja de ser una carga, ya no se vive como una obligación, sino que pasa a ser una decisión personal, lo que contribuye a que la queja y el enfado no aparezcan, puesto que la decisión de ir o no ir a trabajar es tuya y de esta manera se previene el estrés.

Si haces algo «desde la obligación», te invadirá la ira y la frustración, y a la larga tendrás el estrés asegurado; en cambio, si lo haces «desde la decisión y el respeto», aceptarás la situación, entrarás en un estado de calma aunque la actividad no sea de tu agrado y podrás poner tus recursos en funcionamiento para cambiar aquello que no te agrada buscando otro trabajo o bien aceptarlo sin angustia ni agobio. También el «quiero» puede llevar a veces a engaño y esconderse tras él un «debería» que desemboca en frustración y ansiedad. Cuando persigues algo que desees y no lo consigues, o el resultado no es tan favorable como «querías», muchas veces se traduce en «para ser feliz tengo que conseguir lo que quiero». Te pondré un ejemplo con el que lo entenderás perfectamente. Si lees la frase: «quiero hacerlo bien», estoy segura de que dirás que es positiva y alentadora.

Sin embargo, en ella puede esconderse un «debería». «Para estar feliz, aquello que quiero tiene que salir bien o como espero», ese mensaje implícito y muchas veces inconsciente puede llevar a tener ansiedad e incluso a plantearse abandonar ante la posibilidad de que el resultado no sea el esperado. Analicemos la frase:

- *Quiero hacerlo bien.*
- *Quiero hacerlo:* presente, hay voluntad de hacerlo, con lo cual hay calma.
  - *Bien:* futuro, resultado incierto, con lo cual es fuente de estrés al tener miedo de que no salga «bien», es decir, como yo quiero. Si a esa frase le quitas el «bien» —que, además de ser una valoración obvia (no conozco a nadie que quiera que lo que hace no le salga bien o como espera), es un resultado inseguro porque pertenece al futuro—, la frase quedaría únicamente «**quiero hacerlo**», que es un acto de voluntad expresado en tiempo presente y que, por tanto, sí depende de mí. Formulado de este modo será más fácil aceptar un resultado no favorable y recobrar la calma más rápidamente.

Cuando vienen a mi consulta estudiantes que se plantean dejar los estudios porque dicen sentir ansiedad ante los exámenes, siempre les explico la siguiente frase:

- *Quiero estudiar para aprobar.* Con esta frase pasa lo mismo que con la anterior:
  - *Quiero estudiar:* presente, hay voluntad de hacerlo y depende de mí.
  - *Para aprobar:* futuro, resultado incierto que no depende de mí, de mí solo depende el estudiar; con lo cual perseguir el aprobado se convierte muchas veces en fuente de estrés al tener miedo de suspender. Es decir, el estudio no garantiza el aprobado, aunque aumenta las probabilidades de conseguirlo si dejas de perseguir el aprobado —porque además se sobreentiende que estudias para aprobar— y te centras en lo que depende de ti, que es estudiar. De este modo, sentirás mayor tranquilidad tanto estudiando como el día del examen, y de nuevo las probabilidades de obtener un resultado favorable aumentarán. De manera que aprobar es un deseo, no una obligación, lo cual permite eliminar la presión y el estrés mental de esa situación, que además son elementos que dificultan el estudio.

De tal manera que, si no quieres ser presa de los «debería» y no arrastrar problemas de ansiedad, angustia o depresión, es preciso desarrollar la *inteligencia emocional*.

## *Ejercicio 1*

¿Cuáles son los «deberías» que están limitando tu vida, que están «martilleando tu cabeza» y no te permiten hacer lo que deseas?

- Debería buscar otro trabajo, pero me da miedo equivocarme.
- No debería ponerme ese vestido que tanto me gusta porque igual se ríen de mí.
- No debería separarme porque mi pareja me ha dicho que voy a arruinarle la vida.
- No tendría que sentir lo que siento.

Ahora empieza tu propia lista:

- Debería.....
- No debería.....

Identificarlos es el primer paso para hacer frente a estos condicionales. Después de elaborar la lista, detente unos minutos y reflexiona acerca de si esos «deberías» tienen como base hechos reales, si son ciertos o más bien son producto de tus interpretaciones o las de los demás; algunos pueden ser totalmente falsos y no guardar relación con la realidad, mientras que otros quizá contengan solo algo de verdad.

Es necesario que cambies tú. En lugar de decir «debería tener un mejor trabajo», di mejor «quisiera tener un trabajo mejor». La diferencia es que el pensamiento se convierte en sentencia absoluta y te pone bajo presión en la primera opción, mientras que en la segunda sugiere una elección sin presión de por medio. En vez de desgastarte pensando que «deberías» tener otro trabajo, enfócate más bien en lo que puedes hacer para conseguirlo y empieza a buscar un trabajo más acorde a tus intereses, y mientras lo encuentras, acepta el que tienes y no entres en la dinámica de la queja y el enfado.

*Reflexiona*

- ¿Deben los demás o debes tú seguir los «debería» o «no debería» al pie de la letra?
- ¿Qué están aportando a tu vida estas reglas?
- ¿Los demás te respetan o te están «exigiendo» comportarte según sus deseos?
- ¿Y tú, te estás respetando?
- ¿Estás respetando los deseos de los demás?

## 1.2. Inteligencia emocional

«Si no eres capaz de manejar tus emociones,  
si no tienes empatía y relaciones personales respetuosas,  
no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos».  
(Daniel Goleman)

Desde hace unos años, oímos hablar reiteradamente sobre la importancia de desarrollar la inteligencia emocional, la autoestima, el autoconcepto, la asertividad y términos similares. Mucha gente solo sabe al respecto que son habilidades que ayudan a vivir mejor y en las que hay que trabajar para ser más felices, pero no tienen idea de cómo hacerlas crecer ni de qué forma están relacionadas.

En concreto, la inteligencia emocional (IE) sería la *habilidad para gestionar las emociones de manera inteligente*. En otras palabras, es lo que te posibilita identificar, observar, comprender, aceptar y manejar las emociones propias y las de los demás de forma constructiva, o, lo que es lo mismo, nos va a permitir observar y entender la interacción entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace, operaciones psicológicas básicas y propias de vivir en coherencia, como hemos visto anteriormente. La IE, por tanto, nace del Ser y aporta coherencia al permitir a la persona adaptarse y enfrentarse de forma óptima a las situaciones en las que entra en conflicto sin permitir que sea el ego quien maneje el mundo emocional.

Es a *Daniel Goleman* (1995), con la publicación de su libro *Inteligencia emocional*, a quien le debemos el término. A partir de ahí, se ha ido produciendo un auténtico despertar de este nuevo concepto de inteligencia diferente a la tradicional que tiene que ver con la que utilizamos para resolver problemas de índole lógica y racional, como la que sirve para aprobar en los exámenes. La IE tiene que ver con la capacidad para alcanzar metas personales y triunfar en la vida, tanto en la consecución de objetivos materiales como en la realización personal; por tanto, no

es una teoría más sobre cómo funcionan las emociones, sino un conjunto de habilidades personales y sociales para gestionarlas.

Por lo general, no tenemos la IE muy desarrollada debido a los condicionamientos educativos adquiridos y, fundamentalmente, por el «miedo a sentir». Se nos enseña a avergonzarnos o a tener miedo de nuestros sentimientos, a «controlar» nuestras emociones y se nos refuerza o castiga para cambiarlas, resaltando las «buenas» y negando las «malas». En este sentido, la educación de los padres es decisiva, dependiendo, por un lado, del estilo de vida de cada familia, donde unas emociones son aceptadas y otras reprimidas, y, por otro, según la sensibilidad que tengan los progenitores para captar y reconocer las necesidades emocionales de sus hijos y atender sus demandas, podrán reconocer sus emociones y aceptarlas, sin reprimirlas ni negarlas, para así poder gestionarlas de forma adecuada y no verse desbordados por ellas.

Los prejuicios sociales contra la expresión emocional suelen ser del tipo: «Ser emocional o sensible es igual a ser una persona débil, inmadura o enferma»; «las emociones son peligrosas y si te dejas llevar por ellas pueden arruinar tu vida»; «una persona responsable tiene que ser racional y controlar sus sentimientos», etc.

Por ejemplo, ante el miedo de un niño, si sus padres adoptan una actitud sobreprotectora proyectando sus propios miedos en él, el niño confirmará el peligro y aprenderá a evitar situaciones que le generen miedo psicológico, con lo cual irá desarrollando una personalidad insegura. Si se le ridiculiza haciéndole entender que no debe tener miedo, se sentirá humillado y empezará a hacerse «el fuerte» rechazando cualquier sentimiento que suponga debilidad. Mientras que, si se le ofrece protección y seguridad de manera que el padre o la madre reconocen y aceptan el miedo de su hijo como algo natural y le transmiten tranquilidad y apoyo, ayudándolo a enfrentarlo, le aportarán autoestima, será dueño de sus emociones y aprenderá a ser él quien las gestione sin sentirse desbordado por ellas.

¿Para qué es bueno desarrollar la inteligencia emocional?

Si hubiera que resumirlo en pocas palabras, podríamos decir que «para ser más felices». Es cierto que vendrán problemas, la vida a veces no nos sonreirá y llegarán épocas de «vacas flacas», pero podemos hacer trabajar las emociones a nuestro favor, puesto que, si reaccionas ante ellas, las evitas o niegas por mucho tiempo, se interiorizan, se cronifican y suelen dar problemas como:

- Generan los llamados «trastornos psicósomáticos», que debilitan el sistema inmunológico: dolores de estómago o espalda, migrañas, asma, insomnio y un sinnúmero de problemas físicos.

- Se traducen muchas veces en ansiedad, provocando a su vez comportamientos compulsivos como fumar, beber, consumir drogas, adicción al trabajo, a la comida, al juego, a las compras...

- Acaban distorsionando la manera de pensar y llevan a la persona a evitar situaciones por miedo a dejarse llevar por fuertes explosiones de ira o a sentimientos de culpabilidad incapacitantes.

¿Qué hacer para manejar las emociones de manera constructiva?

Ya se ha dicho que desarrollar nuestro nivel de inteligencia emocional es vital para la estabilidad y bienestar personal, de tal manera que gestionar nuestras emociones se convierte en una de las prioridades en la búsqueda de la tranquilidad. Y así como cuando estamos inmersos en emociones que nos hacen sentir bien, como son la alegría, satisfacción, placer, ilusión...no tenemos dificultad para aceptarlas y permitirnoslas, y no quisiéramos que nos abandonaran, pero ellas mismas pasan. Eso mismo es preciso hacer para las emociones que no nos agradan, nos alteran y que nos sacan de nuestro estado de bienestar, — *aceptarlas, permitirnoslas y dejar que fluyan*—. De manera que, si no queremos que se instalen en nosotros, se intensifiquen y condicionen nuestros días, se hace necesario asumir la responsabilidad sobre las mismas para

posteriormente gestionarlas de manera constructiva. Para ello es preciso:

1. **Observar la emoción** sin etiquetarla como buena o mala, correcta o incorrecta, simplemente ser consciente de la misma, identificarla.

2. **Aceptar la emoción**, permitir que esté en ti. Solo desde la aceptación se puede llegar a apreciar la paz mental. El camino verdadero a la paz se encuentra en el «estado de no resistir», dejando que las emociones sean. La verdadera tranquilidad aparece cuando permites que la mente piense lo que quiera y que el cuerpo sienta esa emoción sin reaccionar, sin dejarte llevar por ella, tan solo dejar que te atraviese. Lo que sientes es tan solo una «ola pasajera» que pasará y dará paso a la calma, lo mismo que la ola nace en el mar y muere en la orilla, las emociones nacen en el interior y, si las dejamos ser ellas mismas, se disuelven dando paso a la tranquilidad. «Después de la tormenta siempre llega la calma, después del ego viene el Ser». De tal manera que si...

- ¿Sientes miedo? Siéntelo.
- ¿Sientes confusión? Siéntela.
- ¿Sientes celos, envidia? Siéntelos.
- ¿Sientes culpabilidad? Siéntela.
- ¿Sientes tristeza, rabia, dolor o lo que sea? Siéntelo.

3. **Deja ir la emoción**, «suelta la emoción», déjala ir, solo de esa manera es cuando la mente por ella misma entra en calma y la emoción se disuelve sin tú hacer nada al respecto. Toda emoción cambia sin nuestra intervención, sin intentar controlar —*lo que resistes, persiste*—, no hay nada que deba ser forzado, pues de esa manera la emoción se fortalece, te agobias y buscas salidas para «no sentirla» con acciones como comer, fumar, tomar fármacos, drogas, alcohol... Y aunque en un principio pareciera que la emoción ha cesado, a la larga, lejos de traer paz a tu mente, te sumerge por completo en la ansiedad o la depresión. Por tanto, *suelta el control* y deja que el Ser haga su papel y te devuelva la paz

perdida, para esto se requiere —*paciencia y confianza en el proceso*—.

Así pues, desarrollar tu inteligencia emocional hará que tu vida sea más fácil y satisfactoria, ya que tendrás una estructura de pensamiento flexible mediante la cual adaptarás tu modo de pensar a las diferentes situaciones aceptándote y aceptando a los demás, lo que permite, a su vez, establecer relaciones satisfactorias y duraderas. Dedícate a potenciar la IE y serás más feliz.

La falta de IE se encuentra muy presente en un tipo específico de personalidad que los psicólogos Elaine y Arthur Aron denominaron *Highly Sensitive Person* (persona altamente sensible, PAS por sus siglas en español). Si unimos el concepto de inteligencia emocional con el rasgo PAS, nos daremos cuenta de que en realidad una persona altamente sensible necesita desarrollar su inteligencia emocional para gestionar de forma correcta lo que siente y sacar el máximo provecho a su rasgo característico, la sensibilidad. Vamos a ver cómo sienten y funcionan las personas con este tipo de personalidad.

## Personas altamente sensibles (PAS)

«La sensibilidad es el traje de etiqueta del espíritu».  
(Miquel Mihura)

La sensibilidad, en principio, es un aspecto saludable que capacita a las personas para captar los sentimientos y las emociones; es un don que ayuda a cuidar y atender las emociones propias, permite sintonizar y abrirse al estado emocional de otras personas. Cuando se habla de personas altamente sensibles (PAS) se hace en referencia a un rasgo de personalidad que define una manera de percibir más sensible. Se podría llegar a pensar que son personas más débiles y frágiles, pero no es así; simplemente sus mentes funcionan de forma diferente. Por tanto, no es una debilidad, un trastorno o una patología, es una forma de ser. No obstante, alguien que no tenga conocimientos sobre este rasgo de su personalidad y asocie su sensibilidad a ser más débil, complejo o diferente sufrirá por ello y, al ser una PAS, absorberá como una esponja las preocupaciones, angustias, dificultades, dolores y todos los estados emocionales de los demás sin necesidad de que estos hablen, lo que hará que se angustie y se deprima muchas veces sin saber por qué. Lo que ocurre es que, como si de una aspiradora se tratara, la PAS aspira la tensión y sobrecarga del ambiente y las personas. Sentirlo todo con mayor intensidad puede llegar a afectar mucho, para bien o para mal. Para bien porque permite disfrutar de la vida de una manera especial y única, gozando de los detalles con más intensidad; por ejemplo, viendo una puesta de sol, escuchando música que le haga vibrar, siendo muy feliz en compañía de alguien a quien quiere y admira, contemplando una obra de arte o un paraje bonito. Para mal porque, como se ha dicho, son personas más susceptibles al sufrimiento, tanto propio como ajeno, lo que las hace más propensas a la ansiedad y la depresión. Posiblemente

este es uno de los aspectos más importantes de su personalidad: al ser personas más reactivas a las emociones de los demás, desarrollan una asombrosa *empatía* que las hace muy intuitivas, capaces de percibir leves variaciones en el estado de ánimo ajeno y conectar con sus emociones. No obstante, es una empatía que nace del ego, que busca agradar y no defraudar a los demás para así sentirse querida y aceptada, porque lo que subyace es un tremendo miedo a ser abandonadas y enfrentarse a la soledad que la convierten en una persona muy dependiente emocionalmente.

De manera que, si no se administra correctamente, esa empatía puede ocasionar muchas dificultades a la PAS, que la llevará a no respetarse a sí misma y a doblarse a los deseos y actitudes de los demás. De hecho, muchas mujeres víctimas de abusos o malos tratos caen en esta categoría de personalidad.

Los rasgos principales que caracterizan a las personas altamente sensibles son los siguientes:

- Experimentan sensaciones muy intensas. Poseen una gran capacidad para transmitir y captar las emociones propias y del entorno. Toman los problemas (o lo que ocurre en general) de forma personal, como si fueran culpables, porque es parte de su forma de procesar las interacciones.

- Son capaces de expresar sentimientos con facilidad. Dada la naturaleza de su sensibilidad, utilizan con gran habilidad sus recursos a la hora de describir vivencias intensas desde el punto de vista emocional.

- Su empatía está extremadamente desarrollada. Su conexión emocional con los demás es extraordinaria; presentan una gran habilidad para ponerse en la piel de la otra persona. No obstante, como se ha dicho, esto las convierte en más propensas a desarrollar dependencia emocional si no son capaces de poner límites y decir «no».

- Están dispuestas a ayudar y a hacer la vida más fácil a los demás. Su especial sensibilidad les hace sentir que pueden hacer

algo por mejorar el mundo. Son muy solidarias y no pueden ver a otra persona sufrir.

- Son pensadoras profundas, por eso trabajan muy bien en equipo y sacan adelante gran parte de las metas y objetivos que se plantean. Tienden a implicarse al máximo en los proyectos que llevan a cabo.

- Son muy intuitivas, capaces de leer entre líneas lo que está sucediendo a pesar de que no haya un razonamiento que lo fundamente. Por eso muchas veces se sobrecargan con las preocupaciones de otros.

- Lloran y ríen con facilidad. Sus emociones están a flor de piel, listas para salir rápidamente ante cualquier acontecimiento. Se sienten bien cuando están solas, pero esto no quiere decir que sean personas introvertidas o solitarias. De hecho, cuando están pasando un mal momento emocional, desean apartarse y quedarse a solas, pues eso las ayuda a conectar con sus emociones y su «yo interno» para recuperarse.

- Reaccionan con lentitud a la hora de decidir. Tomar decisiones por y para ellas mismas puede suponer una labor muy difícil y paralizante por la conmoción emocional que intuye que su elección podría desencadenar en los demás, en especial si piensa que el resultado no va a gustar a personas con las que mantienen un vínculo afectivo. Esto las convierte en buscadoras «obsesivas» de aprobación de los demás, pues la necesitan para emprender un nuevo camino. Si no la obtienen, muchas veces prefieren no seguir adelante y perder antes que ver sufrir a otra persona.

¿Te imaginas cómo sería tu vida si pudieses transformar el miedo que sientes ante determinadas situaciones en motivación para superarte? ¿Cómo serían tus relaciones si te pudieras expresar con tanta claridad emocional que consiguieras que los demás empatizaran contigo, es decir, que se pongan en tu lugar?

Pues es posible, todas las personas poseen un grado de empatía más o menos desarrollado, y aunque en un principio se resistan a mostrarla —puesto que su empeño es conseguir lo que desean—, si les das tiempo y respetas tus decisiones (y, por tanto, te respetas a ti), terminarán por aceptar tu opción y, en consecuencia, por respetarte.

Si eres capaz de identificar y observar tus emociones, aceptarlas, comprenderlas y gestionar las habilidades propias de la inteligencia emocional, lo serás también de decidir con coherencia, respetándote a ti mismo y decidiendo según te dicte el corazón y no tanto por lo que te dicte el ego, que lo único que pretende es anularte y embarcarte en un sufrimiento permanente en forma de depresión. En definitiva, tendrás conocimiento, respetarás lo que sientes y podrás elegir los pensamientos que activen a su vez las emociones que te hagan sentir más TÚ, más coherente con tu propósito de vida. Estarás actuando desde el Ser y, en consecuencia, serás más feliz y los que te rodean serán más felices al poner tu mundo emocional de tu lado. Así pues, una persona altamente sensible pero con alta inteligencia emocional, que se conoce y se respeta, tendrá más capacidad para administrar de forma inteligente sus emociones, por lo que tendrá más probabilidades de gestionar de manera adecuada su alta empatía para no sentirse arrastrada y condicionada por las emociones ajenas canalizando su alta sensibilidad, usándola a su favor; cuando no la necesite, la abandonará sin sentirse culpable.

Se estima que alrededor de un 20 % de la población es PAS, y muchas personas ignoran la verdadera razón de su alta reactividad física y emocional, por lo que suelen experimentar un sentimiento de incompreensión hacia sí mismas llegando a conclusiones erróneas y perjudiciales para el autoconcepto y la autoestima. Una vez que tomas conciencia de los rasgos que te definen como PAS y aprendes a gestionar tus emociones, la sensibilidad y la em-

patía no solo dejan de ser una dificultad, sino que se convierten en los rasgos más valiosos de tu personalidad.

Para conocer más del tema en profundidad, puedes dirigirte a la siguiente página web: [www.asociacionpas.org](http://www.asociacionpas.org)

## *Ejercicio 2*

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Deben los demás decidir qué deseas o qué quieres para tu vida?
- ¿Tomas tus decisiones dependiendo de la aprobación de los demás?
  - Si alguien no está de acuerdo con lo que quieres o sientes y te lo hace saber, ¿eres capaz de no seguir adelante aunque eso implique perder por no llevarle la contraria y ver «sufrir» a esa persona? ¿No crees que ese «sufrimiento» se lo genera ella misma, que es consecuencia de su propio miedo y su falta de empatía hacia ti?
- ¿El miedo y la culpabilidad son emociones que se instalan en ti a la hora de tomar decisiones y te paralizan?
- ¿Ser tú misma/o es un problema para ti? ¿Te estás respetando?
- ¿Los demás te están respetando y aceptando cómo eres y sientes?

Lee *El coraje de ser tú misma*, de Sue Patton.

### 1.3. Autoestima

«Confiar en ti mismo no garantiza el éxito,  
pero no hacerlo garantiza el fracaso».  
(Albert bandera)

Si escribes en Google la palabra «autoestima», aparecerán un sinnúmero de definiciones y aplicaciones, ya que es un término que no se usa de forma exclusiva en el campo de la salud, sino también en los ámbitos deportivo, académico, de empresa, de las relaciones sociales, etc. Pero, a pesar de que se pueda emplear en diferentes contextos, en todos los casos se comparte la idea de que la autoestima tiene que ver con lo que pensamos, sentimos y hacemos sobre nosotros mismos; es decir, se puede definir la *autoestima* como «el coraje de *Ser* tú quien decides cómo vivir tu vida». La autoestima nace del Ser e implica básicamente quererse y respetarse. Tenemos una buena autoestima cuando somos capaces de amarnos tal cual somos, con nuestras virtudes y defectos, cuando algo sale como queremos y cuando no sale como esperamos, pero no nos juzgamos sin piedad; en definitiva, cuando somos conscientes del ego y no permitimos que nos domine y controle nuestra vida, y, por tanto, nos aceptamos sin reservas y condiciones, y a partir de ahí aprendemos y cambiamos actitudes o formas de hacer las cosas.

Teniendo en cuenta esto, la autoestima está intrínsecamente relacionada con el autoconcepto, esto es, con los pensamientos y creencias que la persona se atribuye a sí misma, de tal manera que autoconcepto y autoestima son conceptos interrelacionados que se retroalimentan.

Si tomamos en cuenta la definición que la Organización Mundial de la Salud (OMS) da sobre la salud: «Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», es evidente que la autoestima juega

un papel fundamental tanto en el desarrollo como en el mantenimiento de este «estado de bienestar», puesto que tener una buena autoestima o una autoestima alta implica una mayor capacidad para afrontar los desafíos de la vida de una manera más positiva y eficiente con el consecuente estado de bienestar.

Mientras que, cuando no tenemos una autoestima sana, es el ego el que domina el pensamiento haciéndonos creer muchas veces, de manera inconsciente, que no nos merecemos estar bien y ser felices. De hecho, muchas personas que carecen de autoestima se presentan con una falsa seguridad mostrándose autoritarios, queriendo tener siempre la razón e imponerla a los demás; esta prepotencia no es más que una máscara del ego, que de esta manera intenta defenderse del sufrimiento que vive al sentirse inferior, débil y vulnerable, es el caso de muchas personas que maltratan a otras para «sentirse superiores a ellas». Cuando nos tenemos en buena estima, es el Ser quien dirige el pensamiento y somos capaces de amarnos y aceptarnos tal cual somos y no tenemos necesidad de demostrar nada a nadie. No necesitamos imponer la propia voluntad ni exigir amor ni aprobación.

Al amarnos y respetarnos, crecemos en autoestima y nos mostramos más centrados y en paz. Y es entonces cuando somos realmente capaces de amar y, en consecuencia, dejamos de juzgar, exigir y querer cambiar a los demás para que sean como esperamos.

¿Qué es necesario para tener una buena autoestima?

- Aceptarse tal y como se es, ya que solo a partir de la aceptación se puede producir el cambio.
- Hacer una valoración realista y positiva de la propia persona.
- Confiar en la propia capacidad para acoger los errores y frustraciones sin juzgarse y así poder aprender y evolucionar.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que:

1. La autoestima no depende de los resultados. Si haces depender tu valía de los resultados obtenidos, solo te sentirás bien y con confianza cuando logres lo que esperas, por lo que te convertirás en dependiente de las circunstancias. Las derrotas o resultados valorados como «no favorables» también forman parte de la vida y siempre traen consigo grandes lecciones. Obviamente, si logras tus objetivos, te sentirás mejor y se reforzará tu confianza. Sin embargo, tú no eres «lo que logras» o lo que dicen las opiniones de los demás; la autoestima no es algo que tengas que demostrar al mundo, es *quererte, respetarte, aceptarte, perdonarte y valorarte*.

2. La autoestima no es una meta, forma parte del desarrollo de la personalidad. En realidad, cada uno de nosotros está en constante evolución y construcción, de ahí que la autoestima no sea algo estático, sino que fluctúa en consonancia con el momento que estés pasando. No obstante, una sana autoestima te ayudará a salir lo antes posible de los contratiempos o circunstancias traumáticas ayudándote a recuperar la estabilidad y, en consecuencia, la paz interior, convirtiéndose en pasaporte hacia la felicidad.

De manera que si quieres reforzar tu autoestima es vital:

- Responsabilizarte de tu propia vida y felicidad.
- Desarrollar la empatía respetando los deseos y decisiones de los demás sin olvidarte de ti y sin imponer tu razón. «Prefiero ser feliz a tener razón» (Anónimo).
- Empezar a decidir por ti mismo explorando y respetando tus decisiones y deseos, aceptando cuando algo no sale como esperas sin entrar a juzgarte y «machacarte» con críticas y juicios devastadores que pisotean tu propia estima sin piedad.
- No necesitar la aprobación ajena para emprender acciones o decisiones, sino ser tú quien decide cómo vivir tu vida.

· Trabajar la asertividad: decir «sí» sin miedo y «no» sin culpa.

De tal manera que, si quieres crecer en autoestima, es preciso que seas consciente del ego y no te dejes llevar por él desarrollando un contacto más directo con tu Ser, que es el que te llevará a adoptar un comportamiento asertivo que te permitirá decir NO sin miedo y aceptar un NO sin culpa.

### Asertividad

«Ni sumisión ni agresividad, el equilibrio es la asertividad».  
(Riso Coma Walter)

La asertividad está directamente vinculada con la autoestima y, por tanto, emerge del Amor, puesto que se puede definir como «afirmación y respeto de lo que mi Ser quiere», lo cual implica expresar y hacer valer los sentimientos y derechos propios respetando al mismo tiempo los sentimientos y derechos de los demás. A veces tendemos a confundir la agresividad con la asertividad, ya que ambos comportamientos implican defender derechos y expresar deseos y sentimientos con contundencia. No obstante, como afirma Sharon Anthony Bower: «La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo es la forma en que nuestras palabras y comportamientos afectan a los derechos de los demás». La falta de asertividad en forma de agresividad nace del miedo y hace que la persona utilice la manipulación generando en el otro miedo y culpa con un trato degradante o abusivo cargado de faltas de respeto, sintiendo que ganan a costa de los demás y, por tanto, creando conflictos innecesarios. La falta de asertividad en forma de sumisión también nace del miedo y hace a la persona susceptible de manipulación, puesto que al no respetarse permite no ser respetada y, por ello, no convierte a nadie en mejor persona.

El motor que dirige la vida de una persona sumisa es el miedo a no ser queridas o rechazadas, llegando a hacer cosas que no quieren y que, en muchas ocasiones, van en contra de sus deseos y opiniones, puesto que creen que para ser queridas y aceptadas no pueden negarse a nada, y al final su motor de comportamiento es el miedo al rechazo y la falta de afirmación en sus propias ideas y sentimientos.

En cambio, las personas asertivas conectan con ese Amor que hay en su interior y que las lleva a poder expresar sus deseos de una forma amable y directa, sin andarse con rodeos y respetando a quien tienen delante, pero ante todo respetándose a sí mismas, por lo que tienden a vivir menos conflictos en sus relaciones consiguiendo satisfacer sus necesidades y ayudar a otros a hacer lo propio con las suyas.

Por tanto, mientras que la agresividad y sumisión nacen del ego, *la asertividad nace del Ser*. De manera que, cuanta más asertividad tengas, mayor será tu seguridad y tu capacidad para decir «no» cuando así lo sientas, lo que resulta una habilidad esencial para mantener una buena relación contigo mismo y con los demás.

## Aprender a decir «no»

«Si quieres que decir “sí”, dilo con el corazón abierto; si quieres que decir “no”, dilo sin miedo y sin culpa».  
(Paulo Coelho)

La capacidad de decir «no» está estrechamente vinculada a la autoestima. Las personas que tienen una baja autoestima y poca confianza en sí mismas tienden a aceptar las peticiones de los demás, pues, si hacen valer su opinión o deseo, se sienten «egoístas» y temen que la otra persona se disguste, las critique y les pueda dar de lado.

Esta incapacidad de decir «no» suele deberse a la educación autoritaria que se ha recibido en la infancia basada en la idea de que hay que ser obediente y servicial, de manera que las personas que te rodean esperan que siempre cumplas sus deseos. Cuando no pones límites, no te estás respetando, te haces invisible a tus ojos y a los ojos del mundo permitiendo en muchas ocasiones que decidan por ti, de tal manera que tu autoestima disminuye y te invaden profundos sentimientos de vacío y fracaso, puesto que poner límites y no ceder ante manipulaciones y chantajes emocionales salvaguarda tu autoestima y favorece las relaciones humanas. Indudablemente, a nadie le gusta que le digan que no a sus deseos o peticiones, y en un principio cualquiera se puede mostrar dolido o enfadado. Sin embargo, en una relación sana en la que las personas se quieren por lo que son y no por lo que hacen, decir «no», poner límites no necesariamente contribuirá a la ruptura de esa relación, todo lo contrario, esta se transformará en una relación de respeto mutuo donde caben tanto el «sí» como el «no». Puesto que, en las relaciones basadas en la obtención de algo, lo que se puede considerar una relación «abusiva», decir «no» hará que la otra persona se aleje. Pero en un caso así pregúntate: ¿realmente has perdido una relación constructiva?

Así pues, es importante saber decir que NO, pues de lo contrario te llenarás de rabia por no hacer lo que en realidad quieres. Se trata de saber defender tus deseos sin la intención de lastimar o perjudicar a nadie. Olvida el miedo a decir «no» y recuerda que solo hay una manera de superarlo: decir «no» sin sentirte culpable. Al mismo tiempo que es importante decir que no, lo es encajar un «no» por respuesta a los propios deseos o requerimientos.

## Aprender a aceptar un «no»

«Aceptar un “no” es la clave para afrontar el miedo al fracaso y poder tener una mejor relación contigo mismo y con los demás».  
(Anónimo)

Al mismo tiempo que hay que aprender a negarse cuando co-rresponda o no desees hacer algo que tú no quieres, es preciso que sepas cómo aceptar el «no» de otros. Los límites razonables no coartan la libertad, sino que garantizan una sana salud emocional y permiten que las relaciones se tornen más satisfactorias. En el fondo, nadie quiere recibir un no como respuesta, especialmente si lo que se niega es interpretado como algo importante para la propia vida y la persona intuye que puede ser «devastador» no tener o conseguir eso que se desea. Sucede así cuando no logras ese empleo soñado, alguien no quiere mantener una relación contigo o quiere romper esa relación, o tal vez si no puedes iniciar ciertos estudios o contar con una beca que te parece indispensable. Todas esas negativas duelen de verdad por el apego que establecemos hacia ellas.

No obstante, el primer paso para superar un «no» es aceptarlo, y ello supone comprender que recibir un no es una posibilidad y un derecho legítimo de tu pareja, el sistema financiero, el Estado, el empresario o quien sea. El segundo paso es reflexionar sobre lo que te puede aportar esa negativa, ya que por más dolorosa que sea:

- *Te ayuda aceptar otros puntos de vista.* Una negativa no es una señal de rechazo hacia ti, simplemente obedece a que el otro ve las cosas desde un punto de vista diferente y sus deseos van en una línea distinta a la tuya que, por tanto, hay que respetar.
- *Te obliga a replantearse objetivos.* Es una oportunidad para sopesar la importancia de lo que quieres conseguir y te puede conducir a reorganizar tus prioridades e incluso a cambiar de meta.

## ES FÁCIL SER FELIZ SI SE SABE CÓMO

· *Puede contribuir a que te des cuenta de posibles caprichos y obsesiones, e incluso de que te haya movido un empecinamiento sin más.*

Teniendo en cuenta todo lo dicho, la persona con una actitud pasivo-sumisa no expresará realmente sus opiniones por miedo a defraudar o a salir perdiendo, por lo que tendrá grandes dificultades para decir no; el agresivo-autoritario sabe decir que no, pero lo hace mediante amenazas, chantajes o acusaciones para contrarrestar las opiniones ajenas, al tiempo que un no de los demás hace que se dispare la agresividad que lleva dentro. De lo contrario, el asertivo sabe decir que no y encajar un no, y lo hace explicando su posición y escuchando la de los otros, siendo capaz de dar y pedir aclaraciones.

En definitiva, decir «no» y aceptar un «no» por respuesta ayuda a desarrollar el Ser permitiendo la confianza en uno mismo y deshaciendo la dependencia emocional, lo que va a contribuir a establecer relaciones basadas en el respeto y la empatía mutua.

SUMISIÓN _____	ASERTIVIDAD _____	AUTORITARISMO _____
<b>Pasivo</b>	<b>Asertivo</b>	<b>Agresivo</b>
-Cuidan de los demás y se olvidan de sí mismos.	-CUIDAN DE LOS DEMÁS SIN OLVIDARSE DE ELLOS.	-Cuidan de sí mismos y se olvidan de los demás.
-Dan y no saben pedir.	-DAN, PERO SABEN PEDIR.	-No dan, solo quieren recibir
-Ceden, no respetan su opinión o deseo.	-RESPETAN SU OPINIÓN Y LA DE LOS DEMÁS.	-No ceden, siempre tienen que llevar la razón.
-Necesitan la aprobación de los demás.	-TIENEN EN CUENTA LOS PROPIOS DESEOS.	-No tienen en cuenta la opinión de los demás.
-No saben decir no, no ponen límites.	-SABEN DECIR NO, Y ACEPTAN UN NO.	-No saben decir sí, todo son límites.
-Tienen a sentirse culpables fácilmente.	-SE RESPONSABILIZAN, Y RESPONSABILIZAN.	-Tienen a culpabilizar, nunca piden perdón.
-Evitan el conflicto a toda costa.	-SABEN GESTIONAR LA IRA.	-Se sienten cómodos en el enfado, lo buscan.
-Fácilmente dominados por el miedo.	-SABEN GESTIONAR EL MIEDO	-Aparentemente no hay muestras de miedo.
-Los demás no los respetan.	-SE RESPETAN Y RESPETAN.	-Los demás les temen.

### Ejercicio 3

«Quien se ama a sí mismo, no tiene rival ni se torna rival».  
(Belén Esteban Aparicio)

Haz un listado de cosas que has llegado a hacer (o haces) por alguien y que de una u otra forma te perjudican, pero que continúas haciendo por «amor», culpa o miedo:

- ¿Qué has hecho o haces cuando alguien “te hace daño”?
- ¿Qué cosas tiene la otra persona que “te perjudican”?
- ¿Has dejado de lado algún amor, amistad, familia, actividad, estudio, etc. por no contrariar a alguien y para que no «sufriera por tu decisión»?
- ¿Los sentimientos de culpabilidad te invaden con facilidad?
- ¿Tiendes a echar la culpa a los demás de tu sufrimiento?
- ¿Te cuesta decir «no» y siempre eres quien cede?
- ¿Ante un «no» de los demás te apartas y sientes rencor?
- ¿Te han tratado con el respeto que mereces y a su vez respetas los deseos ajenos?
- Cuando te enfadas, ¿gritas con facilidad?
- Cuando te enfadas, ¿callas y disimulas haberte enfadado?
- ¿Te molesta que las cosas no se hagan como tú querías o te gustaría?
- ¿Criticas y juzgas con facilidad?
- ¿Tus decisiones están condicionadas por el qué dirán o por recibir aprobación externa?

Reflexiona sobre todo esto e identifica tu estilo de comportamiento. ¿Tiendes más a la sumisión, al autoritarismo o a la asertividad?

## Resumen capítulo 1

El primer capítulo del presente libro ha empezado con la **coherencia emocional**, y no por casualidad. La coherencia nos permite atender a lo que queremos, pone en sintonía los pensamientos y las palabras con eso que queremos y terminamos haciendo lo que realmente queremos, de tal manera que se convierte en la base del rendimiento y de la salud óptima en el Ser humano, pues nos aporta claridad mental y capacidad para tomar mejores decisiones al mismo tiempo que nos ayuda a enfrentarnos a cualquier situación que suponga estrés. A mayor coherencia, menos estrés.

Cuando la mente entra en incoherencia es que está siendo guiada por el *miedo*. Es una mente que ha decidido seguir los dictámenes del ego que inunda el pensamiento con juicios, ideas y creencias de temor, de ataque y de culpabilidad. Es una voz que no se calla en nuestro cerebro, que nos asusta, crea preocupaciones, juzga nuestras acciones y las de los demás comparando, exigiendo, creando expectativas y haciéndonos sentir culpables o culpando a los otros. Es el origen de nuestros temores y la causa de nuestro sufrimiento, nos enferma, nos bloquea y, a través de los «debería», nos manipula y encarcela, alejándonos de lo que realmente queremos y deseamos pero que por miedo no hacemos. Y si de alguna manera todos contamos con esos impedimentos, las personas altamente sensibles (PAS) lo tienen aún más difícil, pues «han decidido» ser fieles seguidoras del *miedo*, que hace que su desarrollada sensibilidad y empatía no las deje pensar en sí mismas, permitiendo que dominen sus decisiones y muchas veces prefieren perder y ser infelices de por vida ante la posibilidad de que alguien pueda sufrir...

Y si para todos nosotros es vital poner en funcionamiento y desarrollar la **inteligencia emocional (IE)**, para las personas PAS se hace más urgente si quieren abandonar tanto sufrimiento «gra-

tuito» que se profesan. La IE, como su nombre indica, implica gestionar las emociones con inteligencia. Nos permite sentir y dejar partir las emociones que nos invaden cada día y nos sacan de la calma sin juzgarlas como buenas o malas al tiempo que nos ayuda a estar más centrados y a vivir con más paz y armonía interior.

Gestionar las propias emociones es un proceso que requerirá tres pasos: el primero es **sentirlas** sin etiquetarlas como buenas o malas. Es decir, permitir las sin proyectarlas en los demás ni contarnos historias sobre ellas. El segundo paso requiere **aceptarlas**. Abandonar el sentimiento de culpa con el que estigmatizamos determinadas emociones. Al aceptarlas las permitimos, no nos asustamos y, en consecuencia, dejamos que pasen. Toda emoción lleva su curso e impedirlo, porque nos asustamos o impacientamos y luchamos para que se vayan, conlleva sufrir más y por más tiempo. Por tanto y por último, es preciso **dejarlas ir**, dejar que nos atraviesen, dejar que fluyan y desaparezcan por ellas mismas, y abran espacio a la calma y tranquilidad. Todo esto va a ayudar a que nuestro mundo emocional no se desborde, a que la **autoestima** crezca sana, y problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión o los llamados trastornos psicósomáticos no hagan acto de presencia en nuestras vidas. Para gozar de una sana autoestima es importante desarrollar la **asertividad**, actitud a caballo entre la sumisión y el autoritarismo. La actitud asertiva posibilita respetarnos y reafirmarnos en lo que queremos, nos permite asentarnos en el *Ser*, de tal manera que somos capaces de poner límites —**decir «no»**— cuando nos sintamos injustamente tratados o no deseamos algo al tiempo que nos ayuda a **aceptar un «no»** sin culpar a los demás, anclándonos de esta manera en el *coraje de ser uno mismo*.

Por todo lo dicho, se hace necesario que la persona se mueva en coherencia emocional, puesto que de esa manera el ego empieza a perder su poder y le cede el paso al Ser permitiéndonos

*Vivir desde el Ser (desde el Amor) y ayudándonos a Convivir con el ego (con el miedo), es decir, nos permite pasar **del miedo al Amor** preparando, de esta manera, el camino hacia la calma y la paz interior.*

Este capítulo se convierte en la base sobre la que se asentarán los siguientes capítulos y resulta imprescindible para la construcción de la felicidad.

# CAPÍTULO 2

## CONVIVIR CON EL MIEDO

«El miedo es la prisión del corazón».  
(Anónimo)



Convivir con el miedo es, en realidad, *convivir con el ego*. El miedo es, sin duda, la emoción más común, poderosa, limitante y más incapacita para afrontar situaciones y tomar decisiones. Además, es la emoción estrella y favorita del *ego*, de la cual se vale para manipularnos y que seamos presa de su dominio pudiendo llegar a ser tan paralizante que limite seriamente nuestra vida. Por miedo muchas veces no vamos donde querríamos ir, no dejamos a la pareja aunque sabemos que no funciona, o no decimos o hacemos lo que queremos dejando escapar muchas oportunidades y encarcelando de esta manera el corazón. Es fácil observar que detrás de casi todas las emociones, de alguna manera, está presente el miedo, bien como inductor directo dirigiendo cada uno de nuestros movimientos, bien como inductor en la sombra asentando otras emociones: detrás un sentimiento de culpa siempre hay miedo; oculto en una explosión de ira busca el miedo y lo encontrarás; si existe vergüenza, el miedo estará cerca; detrás de los celos indudablemente hay miedo... Por tanto, el miedo es una emoción inherente al ser humano que está presente desde el nacimiento, por lo que es importante saber convivir con él y aceptar que siempre nos acompañará en cualquier situación o decisión.

Hay datos y estudios que afirman que España está a la cabeza de Europa en el consumo de «las pastillas para tratar el miedo» como medio para buscar paz en la mente y no querer ver qué hay al otro lado de esa emoción paralizante. No obstante, por más pastillas que se tomen no se acaba de encontrar paz y el miedo sigue desplegando sus tentáculos e invalidando a la persona. De hecho, resulta un tanto paradójico y «chocante» que, al mismo tiempo que se están recetando más ansiolíticos y antidepresivos que nunca, las cifras de incidencia de depresión y de los distintos

trastornos de ansiedad no dejan de crecer, llegando a afectar al 60 o 70 % de la población.

Por lo tanto, para que el miedo siempre presente en nuestras vidas no nos desborde y paralice, es importante gestionarlo de forma adecuada. Este va a ser el objetivo del presente capítulo: *Aprender a convivir con el miedo*. Para ello se hace imprescindible saber dónde habita, cómo actúa, cómo se mantiene y fortalece... Aquí te presento su ficha técnica para que lo conozcas bien y puedas embarcarte en su conquista:

- Nombre: miedo.
- Dónde vive: en tu mente.
- Su edad: el tiempo que llevas bajo sus órdenes.
- Su esperanza de vida: el tiempo que lo alimentes.
- Su dieta preferida: pensamientos de temor.
- Su actividad favorita: asustarte.
- Sus mejores aliados: la culpa y la ira.
- Su objetivo: tu aislamiento y limitación.
- Qué lo fortalece: que le tengas miedo.
- Qué lo debilita: confrontarlo cada vez que hace acto de presencia.
  - Qué quiere que no sepas: que solo está en ti porque le haces caso.
  - Qué hará que no te domine: no creer en él.
  - Tú objetivo: ***convivir con él sin que te domine.***

## 2.1. Miedo o ansiedad

«El temor agudiza los sentidos. La ansiedad los paraliza».  
(Kurt Goldstein)

A menudo se utilizan las palabras *miedo* y *ansiedad* de manera indiferenciada para referirnos a una misma situación o experiencia. Pero ¿el miedo y la ansiedad son lo mismo? En la práctica psicológica se habla indistintamente de uno y otra. Uno y otra se expresan en el organismo de igual manera, tanto física como mentalmente, de ahí que sea tan válido decir «miedo a hablar en público» como «ansiedad por hablar en público». Pero, aunque se puedan establecer muchas similitudes entre ambos términos, y, como vemos, se usen como sinónimos, la diferencia fundamental entre ambos es que en ocasiones se producen ante situaciones diferentes. Es decir, mientras que el término *miedo* o *temor* se utiliza tanto en situaciones reales (presente) como irreales (futuro), la *ansiedad* siempre se utiliza para referirse a la sensación de miedo ante situaciones irreales fruto de la anticipación de una posible amenaza, por lo que siempre mira al futuro.

El **miedo**, en principio, está provocado por estímulos peligrosos, reales y objetivos que hacen temer por la propia vida, es una emoción de supervivencia imprescindible. Por ejemplo, imagina que estás cruzando una calle con una niña pequeña. De repente, una moto se acerca por vuestra derecha con los frenos y el tubo de escape chirriando. Sin pensarlo, tiras a la niña a la izquierda y la cubres con tu cuerpo para ponerla a salvo.

En este ejemplo, el miedo ha conseguido hacer frente a un peligro real a través de una reacción instintiva y automática, es decir, ha provocado una respuesta rápida sin que te pares a evaluar la situación y pienses en las diferentes opciones de enfrentamiento,

lo que ha permitido salir airosos de la misma. Como afirma el psicólogo Daniel Goleman, cuando sentimos miedo «La atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada». El miedo es una reacción que forma parte del instinto de supervivencia natural.

Pero en ocasiones nos traiciona porque se activa ante situaciones en las que no hay un verdadero peligro. Es decir, si el miedo no es real «pero podría serlo», da paso a la **ansiedad**, una sensación de amenaza irreal y subjetiva, producto de la anticipación de posibles consecuencias de peligro, lo que se podría denominar «miedo irracional o subjetivo».

Hay un ejemplo muy típico en psicología para explicar la diferencia entre miedo y ansiedad. Supongamos que una gacela está tranquilamente comiendo en la sabana africana. A lo lejos, aprecia un movimiento tras los arbustos y deja de comer inmediatamente. El botón de alarma, de protección instintiva, dará paso a distintas estrategias de afrontamiento: en primer lugar, se activará la emoción del miedo, que movilizará todos los recursos posibles del organismo para salvar la vida: tensa todos sus músculos preparándose para huir si es necesario, sus oídos se orientan hacia el sonido y su corazón y respiración se aceleran para permitirle correr más y mejor; en definitiva, todo su organismo se dirige a valorar el posible peligro y decidir si salir corriendo o seguir comiendo. Por suerte, pronto se percata de que es una falsa alarma, otra gacela aparece detrás del matorral. No hay peligro. El botón de alarma retorna a su sitio y la gacela sigue su vida tranquila y seguirá disfrutando de su comida tras este sobresalto.

La gacela se asustará ante cada amenaza, ante cada potencial ataque, y se relajará cuando este haya pasado. Y algo crucial: nunca hará previsiones o anticipaciones sobre futuros ataques, no tendrá ansiedad entre ataque y ataque.

El cerebro de todos los seres vivos, al encontrarse en situaciones de riesgo, reacciona de manera instantánea en defensa propia, es decir, en situaciones de peligro se activa de manera instintiva un sistema de protección fisiológica: tensión muscular y aceleración del corazón y la respiración (que se activan para ayudarnos a salir corriendo si fuera necesario o atacar el objeto de peligro), dilatación de las pupilas (donde se amplía el campo de visión para decidir qué hacer), aumento del riego sanguíneo cerebral (para aclarar la mente y ayudarnos a tomar decisiones inmediatas), etc. Pero, una vez pasado el peligro o potencial peligro, el organismo vuelve a su estabilidad.

Sin embargo, a diferencia de los animales no racionales, al ser humano, en ocasiones, le cuesta regresar a ese estado de equilibrio, el botón de alarma se queda encendido por más tiempo porque sus pensamientos vienen cargados de temor. Es fácil que, a partir de un hecho vivido como traumático, paralizante o no deseable, se encuentre en situaciones similares y anticipe esos pensamientos que recuerdan lo vivido y desarrolle conductas de evitación sin que el peligro sea real, que son los que derivan en angustia y a partir de ahí ve mermada su libertad de acción y decisión.

¿Qué pasa si el peligro no es real y es producto de la imaginación?

Como vengo diciendo, si el peligro tiene que ver con la anticipación o expectativa de un posible peligro, da lugar a la **ansiedad**.

Imagina que te haces una herida y te pones una tirita para curarte y protegerte porque tienes miedo de que se infecte. ¿Verdad que no te forrarías el cuerpo de tiritas para anticiparte a que te puedes hacer una herida?

Pues eso es lo que hacemos, figurativamente hablando, cuando tenemos ansiedad, nos protegemos antes de que pase algo, «nos ponemos la tirita antes de tener la herida». Es el famoso «*y si...?*» —*pensamiento anticipatorio, irreal, negativo*— que se vive como un peligro verdadero e inminente y, en consecuencia, el cuerpo reac-

ciona activando su respuesta fisiológica para hacerle frente, pero al no ser real el organismo se queda activado y a la espera, por lo que no regresa a su normalidad y se queda en un constante estado de alerta que desarrolla una especie de fobia a la ansiedad que hace que la vida de la persona gire en torno a no querer sentir los síntomas desagradables propios de la ansiedad que interpreta como alarmantes. «¡Me está dando un infarto!», «¡voy a morir aquí mismo!», «¡debo estar seriamente enfermo!», «¡voy a volverme loco!», «¿por qué me pasa esto?», «¡no entiendo nada y no sé cómo manejarlo!». Pensamientos que provocan más terror y que resultan sumamente incapacitantes y absurdos porque, en realidad, la sombra de la que se tiene miedo es la propia, de la cual no se puede escapar.

Ante toda esta amalgama de pensamientos y síntomas, y a fin de «encontrar protección» y volver al equilibrio fisiológico y emocional, se empiezan a desarrollar conductas de *evitación*, *huida* o *de comprobación*.

Por un lado, la persona elude afrontar una situación que anticipa que va a disparar las manifestaciones propias de la ansiedad: «Voy a tener ansiedad y no podré resistirlo, así que no voy a ir o hacer lo que tenía pensado» (*evitación*); por otro lado, cuando está en la situación y aparece la ansiedad, no consigue quedarse y abandona como una forma de evitar y lidiar con los síntomas: «No puedo soportarlo más, tengo que salir de aquí ahora mismo o me voy a desmayar» (*huida*), al tiempo que, al no remitir los síntomas y creerse seriamente enfermo, comienza toda una serie de comportamientos que lo llevan a asegurarse de que está sano: «Tengo que ir al médico, hacerme pruebas, preguntar a quien sea qué me pasa y me dé “seguridad”» (*comprobación*).

Teniendo en cuenta todo esto y a tenor de mi práctica clínica, los dos problemas de ansiedad que más veo en consulta y que, al menos en mi experiencia, más paralizan y angustian a las personas serían el miedo al miedo en forma de *crisis de ansiedad* o *ataques de pánico* y el miedo a las enfermedades en forma de *crisis de hipocondría*.

## 2.2. Crisis de ansiedad: «Miedo al miedo»

«No hay cosa de la que tenga tanto miedo como del miedo».  
(Michel de Montaigne)

Si seguimos un criterio cuantitativo del miedo, podemos establecer la siguiente gradación, de menos a más:

Preocupación → Miedo → Ansiedad → Angustia/Pánico → Fobia

Los pensamientos son los verdaderos responsables de nuestras emociones, y ambos se relacionan entre sí ante una situación determinada formando un círculo vicioso. Cuando ante nosotros se abre una situación proclive a romper nuestra paz mental, el ego empieza a recrear en nuestra mente pensamientos anticipatorios de *preocupación* de lo que podría pasar o no pasar, siempre bajo un escenario negativo en el que, si no somos capaces de centrar la mente en lo real (en el presente) ocupándonos de lo que tenemos delante de los ojos y dejando de anticipar (en el futuro) y creer lo que el ego dice, empezamos a tener *miedo* ante esas posibles consecuencias terroríficas de las cuales «tenemos que protegernos», consecuencias que muchas veces se viven como certeza.

En tal caso, nuestro organismo empieza a activar sus funciones fisiológicas: palpitaciones, respiración acelerada, tensión muscular, calor, sudor, escalofríos... para que podamos hacer frente a ese peligro que aparentemente se abre ante nosotros.

Si no resolvemos la situación en nuestra mente, el miedo se intensifica y da lugar a la *ansiedad*, una amenaza irreal y subjetiva que termina provocando *angustia o crisis de pánico*, que muchas veces terminan desarrollando una especie de *fobia* a situaciones que puedan desencadenar los síntomas, y ya tenemos cerrado el círculo del miedo al miedo.

La historia de un paciente que tuve hace años ejemplifica muy bien lo que es tener miedo al propio miedo y lo que esto conlleva:

Estaba comiendo tranquilamente en un restaurante cuando de repente empecé a respirar con dificultad, el corazón latía cada vez más deprisa, mis manos y pies parecían adormecidos y un leve mareo invadía mi persona... No entendía qué me estaba pasando, por lo que decidí ir al servicio a lavarme la cara y tranquilizarme. Al regresar, mi pareja me notaba inquieto y pálido, y al preguntarme qué me pasaba, los síntomas se dispararon de una manera desproporcionada. Ante tal situación y pensando que me estaba dando un infarto, llamaron a una ambulancia que se personó rápido en el restaurante. Me desplazaron al hospital más cercano. Después de hacerme pruebas y dejarme en reposo durante unas horas, me informaron de que no tenía nada preocupante, había tenido una crisis de ansiedad, por lo que me pusieron una pastilla debajo de la lengua y me mandaron a casa. Fue cruzar la puerta de casa y la ansiedad desapareció por completo. A partir de ese momento, decidí no volver a ir más a ese restaurante, ni siquiera me atrevía a pasar cerca del mismo, pues notaba que ante la posibilidad de acercarme por allí mis síntomas volvían a aparecer. Durante meses dejé de ir no solo a ese restaurante, sino a cualquier restaurante, el miedo ya estaba invadiendo mi persona y yo me sentía protegido al evitar la situación. Pero el problema se fue agravando cuando los síntomas, aunque más mitigados, empezaron a aparecer a las horas de la comida cuando estaba en casa, y fue entonces cuando me decidí a pedir ayuda.

Vemos cómo este es un ejemplo, por otro lado muy típico y habitual, que nos sirve para ilustrar la serie temporal en la que el miedo va cogiendo fuerza y poder en la vida de una persona. Primero, aparecen una serie de síntomas que bien podrían deberse a cansancio o estrés acumulado y que producen miedo. Al no entender o justificar dichos síntomas, se va generando ansiedad y angustia, que desencadenan una crisis de pánico que en muchas ocasiones «obligan» a abandonar inmediatamente la escena para evitar males mayores. Seguidamente, se desarrolla fobia al lugar o la situación donde se han producido los síntomas. La fobia conduce a una sensación de incapacidad insuperable que va más allá de coger manía a un local o situación, ya que no se está dispuesto, bajo ningún concepto, a pasar de nuevo por esa experiencia que se ha vivido como traumática y angustiante. Así pues, el miedo se mantiene y refuerza cuando empiezas a realizar conductas de *evitación* ante situaciones que podrían desencadenar síntomas de ansiedad, desarrollándose de esta manera las llamadas **crisis de ansiedad o ataques de pánico**.

## 2.3. Crisis de hipocondría: «El enfermo imaginario»

«En perfecta salud he tenido más miedo a las enfermedades  
que cuando las he sufrido».  
(Michel de Montaigne)

Cuando la ansiedad se generaliza, la persona somatiza la ansiedad y empieza a percibir molestias físicas diversas y difusas que recorren el cuerpo llenándolo de achaques múltiples e inofensivos sin justificación aparente. Como la persona no entiende qué es lo que le pasa, empieza a creerse seriamente enferma: «¿Y si... tengo cáncer o una enfermedad incurable?», «¿y si... estoy a punto de morir?», «¿y si... me vuelvo loco?», por lo que su organismo queda en un constante estado de alerta por miedo irracional a estar seriamente enfermo y con un miedo intenso a morir o enloquecer, que es lo que se conoce como *trastorno hipocondríaco*, muy bien dibujado por el dramaturgo Molière en su obra *El enfermo imaginario*.

Existe un tipo de hipocondríaco a quien el miedo a enfermar o morir lo lleva a «comprobar» constantemente que los síntomas de ansiedad que viene sufriendo no son letales y se pasa la vida yendo de un médico a otro en busca de diagnósticos favorables, o preguntando a Google o a cualquier persona que lo pueda tranquilizar sin darse cuenta de que con cada pregunta y respuesta que recibe aumentan su miedo y su ansiedad.

Es decir, su mente ha entrado en un estado de alerta crónico que termina afectándole físicamente y desarrollando los llamados trastornos psicósomáticos, síntomas físicos cuya raíz es psicológica. Y hay otro tipo de hipocondríaco, quien por miedo a que le digan que tiene una enfermedad mortal jamás va al médico y así

«evita» un diagnóstico negativo que previamente ha anticipado, aunque sí empieza a preguntar y leer sobre sus síntomas, por lo que su angustia es constante y los síntomas de ansiedad se intensifican.

Ambos tipos son la cara y cruz del miedo: uno por comprobar y otro por evitar, ambos han cedido su poder al miedo (ego) como el adepto de una secta que le da toda su confianza al líder, a quien cree a pies juntillas sin tomar conciencia de que en realidad le está limitando su vida y robándole su libertad.

¿Cómo podemos relajar la ansiedad?

Lo primero que hay que dejar claro es que **la ansiedad no es peligrosa**, y la manera de que se relajen los síntomas es no resistirse a ellos, no hay que combatir lo que estás sintiendo, aunque resulte molesto y angustiante, **no es más que adrenalina y pasará**.

Si, por ejemplo, haces una carrera de varios kilómetros corriendo, tu organismo empezará a segregar adrenalina produciendo una activación del organismo que provocará que tu corazón empiece a latir más rápido, tu respiración sea más agitada, empieces a sudar y se tensen tus músculos, todo ello encaminado a correr más y mejor.

Terminada la carrera, para que dichos síntomas se relajen y tu organismo vuelva a la normalidad, no haces otra cosa que pararte y dejar que poco a poco esas manifestaciones fisiológicas vuelvan a su estado original. Frente a todos estos cambios de tu cuerpo, no te asustas porque los justificas y entiendes que han sido provocados por el ejercicio físico. Pero, claro, si estás tranquilamente en casa viendo la tv y de repente empiezas a notar que te falta el aire, sientes los latidos de tu corazón latir más rápido y una especie de angustia invade todo tu cuerpo, como no entiendes lo que te está

pasando, te asustas y no quieres que esos síntomas vayan a más, de manera que te impacientas, te angustias y, en consecuencia, no permites que vuelvan a su estado de equilibrio, por lo que terminas desencadenado una crisis de ansiedad o la ansiedad queda residual en tu organismo (ansiedad generalizada). Y hay que decir que esos síntomas se deben a la adrenalina activada mentalmente por alguna situación que has vivido o estás viviendo y que ha desembocado en estrés, y de alguna manera lo que estás haciendo es «correr mentalmente».

Así pues, la próxima vez que tengas ansiedad, no luches contra los síntomas y no te asustes frente a ellos, deja que aparezcan esas sensaciones, son incómodas, pero no son peligrosas, no te pasará nada peor. Cesa de alimentar tu miedo con pensamientos aterradores acerca de lo que está sucediendo como los siguientes: «Algo terrible me va a suceder», «me estoy muriendo», «¿por qué no puedo ser normal como el resto de la gente?» o «¿por qué tengo que sufrir todo esto?». Simplemente, acepta lo que está sucediendo y dale tiempo al miedo para que desaparezca y que tu organismo vuelva a su normalidad.

Trata de distraerte para no prestarle atención a lo que está pasando en tu interior, pues, a medida que dejas de alimentar tu miedo, este comenzará a desaparecer por sí mismo. Solo hay una manera de vencer al miedo y es afrontándolo. No existe otro camino para dejar de temer que mirar de frente al origen de nuestro miedo y experimentarlo en la propia piel. ¡Por muy mal que nos sintamos, podemos superarlo! Se trata de hacer el mismo recorrido que se transitó para crear el miedo, pero a la inversa, para aprender que, pase lo que pase, somos fuertes y vamos a poder aguantarlo y superarlo. Recuerda que cada vez que logras sobreponerte a una crisis de ansiedad estás conduciendo tu miedo. Sin embargo, harás muy bien si investigas qué hay detrás de esa ansiedad, *¿para qué* mi organismo responde con ansiedad?, *¿qué propósito tiene?*, pues en la contestación a estas preguntas se halla

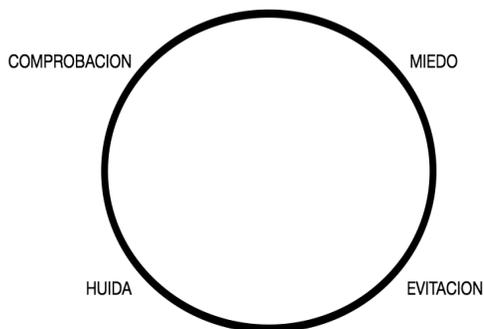
la solución a la aparición de la ansiedad. De manera que, si lo que quieres es reconducir la ansiedad, dirige tu mirada hacia dentro y empieza por comprender y cambiar aquello que estás enfocando mal, pues a través de un cambio interior muchas veces se produce un cambio en el exterior. No obstante, la realidad nos dice que en la mayoría de las ocasiones es muy difícil que se adopten las medidas necesarias para corregir este tipo de conductas sin ayuda profesional, así que es muy habitual que, hasta que no se reconoce y se pide ayuda, se llegue a cotas importantes de sufrimiento que terminan mermando tanto la vida personal como profesional de la persona.

## 2.4. Gestionar el miedo

«El Amor es con lo que nacimos, el miedo es lo que aprendimos».

(Marianne Williamson)

Las estrategias de afrontamiento del miedo serán más eficaces cuanto más convencida esté la persona de sus habilidades y recursos porque el poder de esta emoción, como estamos viendo, es ilimitado y paralizante, salvo que se le haga frente y se aprenda a manejarlo, y esto solo se consigue sabiendo cómo actúa. Este que te presento es el círculo vicioso del miedo.



## ¿Cómo cortar el círculo del miedo?

La única forma de cortar este círculo del miedo y librarte de él es no evitar aquello que te da miedo, no huir pensando que así te libras de sus garras, además de dejar de comprobar o hacer lo que te dice, solo así podrás integrarlo como parte de tu vida y enfrentarlo. La *exposición* es una técnica que utilizamos los psicólogos en consulta para afrontar de manera sistemática y deliberada las situaciones temidas.

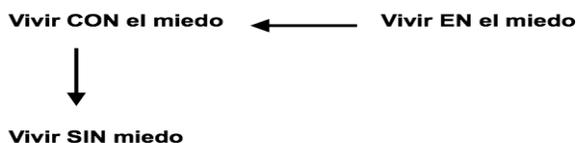
¿Recuerdas cuando por primera vez cogiste el coche una vez que te dieron el carnet para conducir? En mi recuerdo están aquellas primeras semanas que me enfrenté sola al volante y, aunque fuera acompañada, no tenía al instructor para que en caso de emergencia activara el freno que tenía bajo su pie.

Esos primeros días el miedo (ego) «se sentaba» a mi lado en el asiento del copiloto y me acompañaba a todas partes inundando mi mente de pensamientos atemorizantes y poniendo mi organismo en un estado de alerta constante: mis pupilas dilatadas no perdían detalle de lo que estaba al otro lado de la luna del coche; la tensión era tal que parecía que iba a romper el volante con mis manos o el freno iba a salir disparado por el ímpetu de mi pie al menor contratiempo. Todos mis mecanismos fisiológicos se activaban para poder hacer frente al miedo (ansiedad) que me producía la posibilidad de tener un accidente o un percance en mi conducción.

Pero, a pesar del miedo, no evité volver a subirme al coche un día tras otro ni huir despavorida cuando hacía alguna maniobra no muy ajustada al momento, sino que seguí adelante a pesar de que el ego continuaba con su insistencia intentando persuadirme para que abandonara la situación que yo tanto quería y deseaba. Recuerda que el propósito del ego es precisamente persuadirte y atemorizarte para que desistas de tu empeño por ser algo más

libre y feliz. Conforme avanzaban los días y gracias a mi insistencia, progresivamente dejé de estar invadida por el miedo y fue él quien me abandonó a mí al yo no dejarme llevar por sus pensamientos, de manera que dejé de estar en el miedo y no permitir que dominara mi vida, y conseguí estar sin miedo conquistando de esta manera la seguridad en la conducción...

Este ejemplo se puede extrapolar a toda actividad o situación con la que nos enfrentamos por primera vez o que genere miedo, de manera que, como se visualiza en el siguiente esquema, si quiero vivir *Sin miedo*, previamente tengo que hacer aquello que quiero *con miedo*.



Pero, si lo que persigues es no pasar por la experiencia de miedo, te quedarás en el miedo y evitaras toda situación que suponga un riesgo dándole todo el poder al miedo y jamás lo conquistarás, sino que te perseguirá de por vida anulando tu capacidad de decisión.

Por lo tanto y dado que el miedo nunca va a desaparecer, es mejor que lo consideres un aliado. Hay un dicho que afirma «Si no puedes con tu enemigo, alíate a él». La próxima vez que te asalte el miedo, utilízalo como un reto, como fuente de superación. Si temes hacer algo, utiliza esa emoción para impulsarte y moverte a conseguirlo, puedes empezar a emplearlo no para

detenerte, sino para aprender y continuar con tus deseos. Por ejemplo, si tienes intención de abrir una empresa, te resultará inevitable sentir miedo a no tener éxito, a no obtener los resultados esperados, a fracasar. Pero, si utilizas el miedo como un reto y como fuente de superación, este se convierte en un aliado que te ayuda a conseguirlo, y empiezas a formarte más y moverte en busca de oportunidades que te hagan sentir una mayor seguridad: hablar con otros profesionales que te puedan asesorar, pedir información, apuntarte a cursos... De tal manera que, en principio, es bueno sentir miedo porque pase lo que pase estás progresando y creciendo. El problema aparece cuando te refugias tras el miedo, permites que dirija tus movimientos, «no te arriesgas» ante las consecuencias negativas que dibuja en tu cabeza y al final no abres la empresa por miedo a que fracase. Te mantienes en tu «zona de confort» sin arriesgarte ni atreverte a nada que no te aporte seguridad buscando constantemente una seguridad que no existe y que muchas veces lleva a renunciar a tus sueños o delegar decisiones en otros a fin de no pasar por el miedo, a decidir tú y responsabilizarte de los resultados. Así pues, si de verdad quieres crecer personalmente y ganar en seguridad y confianza, *mira al miedo a la cara*, al miedo se le gana mirándole de frente. Deja que entre y recorra tu cuerpo. Dile que puede venir cuantas veces quiera.

Lo único que tiene que preocuparte es tu reacción, no el miedo en sí. Y tu mejor reacción será verlo como algo normal que vas a superar. Una vez conseguido, la confianza en ti habrá subido unos cuantos peldaños en tu vida.

Confianza que te ayudará a frenar el estrés, la ansiedad, las fobias y las depresiones. Y dejarás de torturarte con el «¿qué hubiese pasado si me hubiera atrevido a...?».

De manera que, si no quieres que el miedo (ego) te domine ni te acompañe donde quiera que vayas, es preciso:

· **Que no huyas de aquello a lo que temes** porque no desaparecerá por sí solo a menos que lo mires de frente y descubras la mejor solución para afrontarlo. Pregúntate ante esos pensamientos tan aterradores: ¿cómo sé que esto es un infarto? ¿No es mucho más probable que se trate de síntomas ansiosos? Si esto ya me ha ocurrido más veces y nunca me he desmayado, ¿por qué iba a ocurrir ahora?, ¿por qué tiene que pasar lo que estoy anticipando?, ¿por qué no tengo que seguir mi sueño por miedo a que alguien sufra o no lo apruebe? Una vez que contestes con franqueza todas estas preguntas, te darás cuenta de que tus interpretaciones (ego) son las responsables de que el miedo se ponga a trabajar a una intensidad más alta de lo necesario o que permanezca por más tiempo en ti cuando ya se ha comprobado que no está justificado.

· **Que aceptes, sin negar ni evitar, aquello que temes.** Si no admites que tienes miedo, difícilmente podrás ponerle fin. Permítete tener miedo, es necesario que sepas mirarlo, observar lo que te está pasando y aceptarlo. Para superar ese miedo, primero tienes que sentirlo. Sin este paso, no podrás avanzar.

· **Que enfrentes con valentía lo que te hace sentir miedo.** El miedo siempre te va a persuadir de no hacer aquello que quieres o que te aporta libertad: si tienes miedo de sufrir un accidente de coche, el miedo siempre te dirá... «¿y si tienes un accidente?», para que evites la situación y no conduzcas; si temes el rechazo... «¿y si te encuentras solo o no te hacen caso?», te aconsejará que mejor no vayas donde querías ir o con quien querías ir; si tienes miedo de hacer el ridículo... «¿y si se ríen de ti?», no intervengas, que no se note tu presencia, te advertirá; si temes que ese dolor que sufres se deba a una enfermedad grave... «¿y si estás seriamente enfermo?», «¿y si te mueres?», te dirá que entres en Google para asegurarte de que no es nada (aunque, «casualmente», de todas las opiniones que lees te quedas con la más grave); si temes dejarte el gas encendido... «¿y si explota la casa?», comprueba

que lo has apagado y entra y sal de la cocina varias veces para asegurarte de que lo has cerrado bien... Y como estas un sinfín de situaciones que evitas o compruebas por «*miedo a...*». Sustituye esos *¿y si...*? enfermizos y paralizantes que trasladan tu mente al futuro y sustitúyelos por *¿y qué si...* pasa todo eso que el miedo te hace imaginar? Centra la mirada en lo que tienes delante y no en lo que pueda pasar, que, además de no saberlo, poco puedes hacer, salvo limitar tu vida.

## Ejercicio 4

«Aunque el miedo forme parte de tu vida,  
nunca dejes que controle tus movimientos».

(Paulo Coelho)

### **Carta al miedo que hay en mí**

¡Hola!

Sé que estás ahí escondido tras mis pensamientos y que quieres asustarme para dirigir mi mente y mis movimientos. Sé que, si te dejas, anulas mis deseos y haces de mi vida un «infierno». Y sé que si pudieras me dejarías «encerrada» en mi propia casa como si de una cárcel se tratara, cortando mi libertad de acción, porque sueles decirme que solo ahí estoy a salvo. Y yo me pregunto ¿a salvo de qué o de quién?, ¿acaso es de mí de quien huyo? No estoy aquí para reprocharte o culparte, eres el miedo y tu objetivo es asustarme, estoy aquí para desenmascararte, dejar de temerte y poder así recobrar el rumbo de mi vida. Por eso estoy aquí, escribiéndote para reconciliarme contigo y dejar de temerte. Por cierto, ¿por qué me asustas tanto?

No entiendo por qué apareces ante situaciones que en principio no conllevan riesgo, pero tú haces que las perciba como un peligro inminente para mi vida y mi tranquilidad.

A veces estoy tan tranquila que parece que te has ido, pero al mínimo hecho o recuerdo apareces de nuevo con tus «¿y sí...?», que trasladan mis pensamientos al futuro y me sacan de mi presente de paz, además de no permitirme estar en coherencia con lo que quiero, por lo que me paralizas, te escucho y, lo que es peor, ¡me creo lo que dices! Y ahí está el problema, me creo la película que me estás presentando y empiezo una cruzada para que desaparezcas evitando, huyendo de situaciones o comprobando de manera compulsiva que aquello que dices no es cierto.

Recuerdo aquella vez que quise aprender a conducir y después de «pelearme» conmigo misma para no hacerte caso porque, ¡cómo no!, querías que no aprendiera porque, claro, eso me iba a dar una independencia que a ti no te gusta, ya que me hace independiente y me aleja de tus «garras». Bueno, tras mucho pelear, conseguí tener el carnet de conducir. Pero no desististe en tu empeño y empezaste a lanzar todo un arsenal de pensamientos atemorizantes para que abandonara mi deseo antes de llegar al coche y cuando me dispuse a conducir: «¿Y si tienes un accidente?», «¿y si atropellas a alguien?», «¿y si se te para el coche en mitad de la carretera?». Pero, sin dejarme llevar por tales pensamientos, me senté frente al volante y una sensación de paralización me invadió por completo: mi corazón empezó a palpitar de una forma inusitada, a lo que se unió una presión muy fuerte en todo el pecho y una aceleración de mi respiración que dificultaba la entrada de oxígeno en mis pulmones, mis músculos se tensaron de tal manera que me fue imposible encender la llave del motor y una ola de calor y frío transitaba por todo mi cuerpo, al tiempo que una especie de mareo o visión borrosa dificultaban mi atención... Ante tal situación, decidí regresar a casa y fue allí donde encontré de nuevo la tranquilidad, y concluí que tampoco era tan grave no conducir. Pero no pasó mucho cuando un torbellino de pensamientos empezó a invadir mi mente y a colocarme en un constante estado de alerta que al final se ha traducido en la ansiedad que siento. ¿Y si... a mis hijos les pasa algo? (con lo cual mi vigilancia es total y les prohíbo muchos actos en principio inofensivos). ¿Y si... este síntoma que siento es una enfermedad peligrosa? (y empiezo a estar obsesionada con síntomas que yo misma voy creando y pidiendo tranquilidad a quien está cerca de mí). ¿Y si... mi pareja me abandona o me engaña? (y empiezo a no confiar e interrogar sus movimientos, llegando incluso a espiar sus cosas). ¿Y si... no consigo aprobar las oposiciones o mis estudios? (y mi concentración se dispersa y no consigo centrarme).

¿Y *si...* mis padres enferman y mueren? (y me da miedo hasta llamarlos o ir a verlos por si se confirma mi miedo, o hago todo lo contrario, llamarlos incesantemente por comprobar que están bien). ¿Y *si...* me voy de viaje y aparece la ansiedad? (y no voy o busco rápidamente el centro de salud más cercano al que pueda acudir en caso de emergencia).

¿Y *si...* me monto en avión y se estrella? (y no se me ocurre por nada del mundo hacer ese viaje que tanto anhelo). ¿Y *si...* me dejo la puerta de la vivienda abierta? (y cuando me voy compruebo no solo una vez que la he cerrado, sino que llego a subir varias veces para asegurarme que está bien cerrada). ¿Y *si...* estando con gente doy mi opinión y piensan que es una tontería y se ríen de mí o piensan que soy ignorante? (y estoy callada para no meter la pata y que los demás no piensen nada negativo de mí). ¿Y *si...* persigo mis sueños, pero mis seres queridos no están conformes con mi decisión? (por lo que me paraliza y busco incesantemente la aceptación y aprobación de los demás), etc. Y podría seguir con un sin fin de «¿y *si...*?» que vienen invadiendo mi vida y limitado mis sueños y deseos.

Pero ¡ya está!, he llegado hasta aquí para decirte que ya vale, y te digo alto y fuerte: ¿**Y qué si...** no apruebo el examen?, ¿o enfermo o alguien enferma?, ¿o tengo un accidente o se estrella el avión que me lleva al viaje de mis sueños?, ¿o mis decisiones chocan con los deseos de alguien y sufre? ¿Acaso puedo hacer algo para que eso no suceda salvo limitar mi vida y vivir encapsulada? He descubierto quién eres y cuál es tu objetivo, quieres limitar mi vida y hacer que pierda la ilusión y la alegría; pero ya vale, ¡quiero vivir!, estoy dispuesta a arriesgarme, estoy dispuesta a ser yo quien dirija mi vida, ¡quiero ser libre! y solo podré serlo si decido no hacerte caso.

Espero que me escuches bien y comprendas que, cuando vengas para avisarme de un peligro real, abriré mis brazos para aco-

gerte y darte las gracias por protegerme, pero, si lo haces cuando el peligro no es real pero «podría serlo» o cuando ante mis decisiones alguien sufre y me siento culpable, desde aquí te digo que no voy a hacerte ningún caso y te invitaré a que te marches. Ha llegado el momento de que me escuches tú a mí, por fin. Es el momento de afrontar la verdad de mi vida y de ser yo de una vez, sin máscaras ni atajos. Es momento de evolucionar, empezar a respetarme y tener el coraje de ser yo quien decida, actúe y dirija mi propia vida. Necesito hacer cambios muy profundos en mi interior, pues no estoy disfrutando de mi vida en plenitud.

Por eso estoy aquí, para decirte que aquí me tienes si vienes en son de paz, pero, si vienes para alarmarme o limitar mi vida, dejo de luchar contra ti y te abandono porque ¡quiero ser feliz! Quiero recuperar la pasión por vivir, la alegría y a mi verdadero Ser. Y si sigo bajo tu yugo, jamás lo conseguiré, pues hasta ahora así ha sido.

Así que ya sabes, voy a tomar el timón de mi propia vida y respetar lo que realmente quiero y deseo, y si a los demás no les parece bien es porque me están retando, están hablando desde su propio ego, «egoísmo», pero tarde o temprano aceptarán mis decisiones. Quiero ser yo quien asuma la responsabilidad de mis actos y de mis resultados aceptando los resultados no esperados y disfrutando de aquellos que me aportan alegría y bienestar. Por tanto, la próxima vez que sienta que vienes, me detendré, cerraré los ojos, escucharé todo lo que me estás diciendo, permitiré y aceptaré todo lo que me dices, pero haré lo que yo desee, aunque eso me saque de la zona de confort a la que estoy acostumbrada, que muchas veces dista de ser de confort y se ha convertido en una cárcel.

Para terminar, ojalá puedas oírme. Así que: hola, soy YO, te he hablado desde el fondo de mi corazón. Suelto el control y me decido para buscar la manera de vivir feliz. Gracias por escucharme.

## Resumen capítulo 2

Como hemos visto a lo largo de este capítulo, el miedo es un sistema natural de alarma que genera una respuesta ante una situación percibida como peligrosa, real o imaginada que nos indica la necesidad de actuar de forma inmediata o de prestar atención a lo que nos pasa. Creemos con el miedo tras nosotros. No suelen enseñarnos a enfrentarlo, si acaso a temerlo. Ante la toma de decisiones, por ejemplo, nos instan a pensar mucho antes de actuar. «Piénsalo bien», te aconsejarán los más mayores con el fin de que te asegures de que la decisión a tomar será acorde con lo que esperas y acertarás con los resultados deseados, invitándote de esta manera a la reflexión, a darle vueltas y vueltas a la cabeza en busca de esa decisión que «traerá felicidad», de manera que tomar decisiones se convierte muchas veces en una cruzada difícil de gestionar. Sin embargo, si te paras a pensar, te darás cuenta de que realmente no tardas más de unos segundos en tomar una decisión, porque no tardas más que ese tiempo en saber qué quieres, «La mente piensa; el corazón sabe». Pero nos hemos acostumbrado a «pedir consejo al ego» y este se encarga de una manera muy rápida y eficaz de boicotear la decisión y generarte dudas y más dudas con pensamientos cargados de indecisión y dramatismo a fin de que entres en su juego. Con lo cual lo único que hacemos al demorar la decisión tiempo y más tiempo o preguntando continuamente para que «te aporte» esa seguridad que no encuentras es darle vueltas y más vueltas mientras le damos más tiempo al ego para que te invada de pensamientos de más temor y más indecisión, de manera que cada vez estamos más asustados y, en consecuencia, más pensamientos negativos tenemos, lo que hace que nuestra inseguridad vaya creciendo y más difícil se hace el tomar decisiones, entrando en un círculo vicioso del que difícilmente se puede salir.

Tal es así, y a tenor de mi experiencia con personas que entran en este laberinto mental de la indecisión e inseguridad, e incluso yo misma, que cada vez abogo con más rotundidad por la *impulsividad*, esa actitud que no se detiene divagando y analizando, tiempo y tiempo, las posibles consecuencias que «podría» traer aquella decisión a la que me enfrento, que además es imposible prever, sino que se vale de la *intuición y del deseo*, que son las herramientas que utiliza el Ser para ayudarnos a decidir. ¿Acaso por más pensar vas a dar con la «mejor» opción?, ¿al preguntar a los demás se te asegura la decisión correcta?, ¿alguien puede prever un futuro que aún está por venir? «¿Tú qué tomas para ser feliz?», le preguntó un discípulo a su maestro, a lo que este le contestó: «Decisiones». De tal manera que si el miedo te limita *no pienses y sí actúa*. Si te condiciona y te impide, por ejemplo, hablar en público, es necesario que dejes de rumiarlo y te atrevas a hacerlo. Tu mente es muy poderosa y bloqueará esos pensamientos; simplemente actúa sin pensar. Una vez que lo hagas te darás cuenta de que el miedo va desapareciendo progresivamente. Así pues, no tienes que preocuparte por tener miedo, sentir miedo forma parte de la condición humana, simplemente ocúpate en aceptarlo y afrontarlo. El primer paso hacia la conquista del miedo es **aceptar que tienes miedo**. Al aceptarlo, dejas de estar en guerra con los pensamientos y de esa manera el ego va perdiendo su fortaleza. Si aceptas que sentir miedo es normal, lo frenarás en seco. Pero para poder llegar a esa aceptación tienes que permitir sentirlo. Permítelo, siéntelo, abrázalo y háblale como a un amigo con el que te estás reconciliando. El segundo paso, una vez que lo has aceptado, es **integrarlo para transitarlo**. Intégralo como parte de tu vida. Es el ego quien interpreta la situación como peligrosa, pero tú en el fondo sabes que no lo es, que si lo sientes es solo porque estás creyendo que es así, aunque sea falso. Hay una gran máxima universal que dice: «El miedo se supera enfrentándolo». Muy fácil decirlo, pero no tanto ponerlo en práctica, pero así es.

Si se logra transmutar el miedo en fuerza interna, te va a permitir no solo seguir adelante, sino que te convierte en una persona más segura y libre. Y el tercer paso es **dejarlo ir**. Al no dejarte llevar por él, este te abandona sin tener que hacer tú nada y es entonces cuando te va a ser posible enfrentar las situaciones de las que antes huías porque te daban miedo. De esta manera, has recorrido una buena parte en su superación y tu seguridad aumenta al sentirte capaz de hacer frente a situaciones que antes evitabas, conquistando de esta manera la libertad de acción y decisión, y tus momentos de calma se alargarán en el tiempo. En definitiva, nuestra tarea en relación a la superación y gestión del miedo sigue un camino sencillo:

1. **Aceptarlo:** Admitir que se tiene miedo.
2. **Integrarlo:** Permitir la sensación que deja el miedo cuando aparece.
3. **Dejarlo ir:** Actuar como si el miedo no se interpusiera en el camino.

Recuerda que como dijo *George Adair*: «Todo lo que siempre has querido está al otro lado del miedo». Solo tienes que atreverte a actuar, el paso más difícil es el primero, los demás vienen solos y es entonces cuando empiezas a darte cuenta que todo es posible para ti cuando dejas de creer en el miedo y no permites que te venza.

Así pues, si quieres vivir plenamente y potenciar tu Ser, tienes que lanzarte hacia lo que realmente quieres a pesar de tus temores, independientemente de que logres aquello que anhelas. Lo que sí tienes asegurado es la conquista del miedo y, en consecuencia, el deshacimiento del poder ego.

¿Te vas a pasar el resto de tu vida en la duda y la limitación o te vas a aventurar a explorar cuánta felicidad eres capaz de conseguir más allá del miedo? Sumérgete en la vida. Cualquier otra opción que puedas estar considerando es solo miedo y una excusa para prolongar el sufrimiento. No olvides que lo que quieres está esperándote. ¿Vas a renunciar a tus sueños por miedo? Porque en una cabeza llena de miedos no caben los sueños. Por tanto, ¿qué harías si no tuvieras miedo? ¡Hazlo!



## CAPÍTULO 3

# RELACIONES POSITIVAS

«La forma en que nos relacionamos con otros y con nosotros mismos determina la calidad de nuestras vidas».

(Anthony Robbins)



*Martin Seligman*, psicólogo y escritor estadounidense precursor de la psicología positiva, propone tres vías hacia la felicidad: *relaciones positivas, emociones positivas y capacidad de resiliencia*. En este tercer capítulo, después de haber trabajado y dejado claro que la coherencia emocional, la inteligencia emocional y la autoestima son imprescindibles para poder vivir desde el Ser, y que además es preciso aprender a convivir con el miedo para que este no maneje nuestra vida, se hace necesario detenernos a mirar cómo nos relacionamos con los demás. Darnos cuenta de si nos estamos relacionando de manera sana y, por tanto, si nos relacionamos desde el Ser o estamos viviendo sumergidos en emociones tóxicas que derivan del ego y envenenan nuestras relaciones, además de alejarnos de la tan apreciada felicidad. La mayoría de las relaciones humanas están basadas en una mezcla de Amor y apego, donde perseguimos lograr nuestra propia felicidad y queremos a las personas por lo que nos dan, porque nos hacen sentir bien y muchas veces acabamos odiando a las que creemos que «nos han hecho sentir bien y terminan haciéndonos sentir mal o no como desearíamos». El amor que desea que los demás sean felices, aunque no cumpla con nuestros deseos, termina proporcionándonos paz interior, ese es el Amor auténtico, el que nos hará felices tanto a nosotros como al otro. Tenemos que erradicar el apego de nuestra mente para así eliminarlo de nuestras relaciones. Pero eso no significa que tengamos que abandonar nuestras relaciones, sino empatizar, confiar y respetar las decisiones de los demás.

La relación interpersonal es la unión entre dos o más personas que de una manera implícita o explícita cubren necesidades físicas o emocionales. A través de ellas, obtenemos importantes refuerzos sociales que favorecen la adaptación e integración y nos ayudan a crecer como personas, o pueden convertirse en foco de angustia e infelicidad. Pueden ser reguladas por ley, por costumbre o por acuerdo mutuo, y se pueden agrupar en:

- **Relaciones familiares:** Son relaciones impuestas, es decir, no las elegimos de manera voluntaria o consciente. En este tipo de relaciones se busca satisfacer necesidades afectivas, de protección y de seguridad. Son, en principio, relaciones positivas. Pero no siempre cumplen ese cometido, bien por ausencia de esas necesidades, las llamadas familias desestructuradas, o bien por exceso, las familias sobreprotectoras.

- **Relaciones sociales:** Son relaciones que elegimos voluntariamente, como pueden ser las de amistad o pertenencia a un grupo social, o también pueden ser semiimpuestas, como entre compañeros de trabajo. Este tipo de relaciones contribuye al proceso de socialización, siendo un complemento para la evolución y desarrollo de la persona. Se trata de relaciones volátiles que pueden aportar apoyo y estabilidad, o tornarse en fuente de conflicto.

- **Relaciones amorosas:** Suelen ser relaciones voluntarias y basadas en el amor, la intimidad, la pasión y el compromiso. Son más intensas que las meramente sociales y suelen servir de sede para la crianza y educación de otros seres humanos (los hijos), por lo que se convierten en relaciones familiares. En principio, las relaciones amorosas tienen como fin aportar estabilidad y compañerismo a sus miembros, y, por tanto, ayudan y potencian el crecimiento entre sus miembros. Pero pueden volverse un foco de insatisfacción e inestabilidad constante.

Indudablemente, todas las relaciones cambian y evolucionan. Estas suelen empezar siendo positivas y portadoras de seguridad y bienestar, pero pueden transformarse en tóxicas o insanas. De manera que, en vez de mantener nuestra estabilidad y seguridad, nos convierten en seres dependientes y apegados, celosos o envidiosos, rencorosos o resentidos, llegando a mermar nuestra salud. Algunas, irremediabilmente, terminan y otras nos acompañan de por vida. Lo realmente importante es saber qué podemos hacer para mantener relaciones sanas con padres, hermanos, amigos, parejas, hijos y compañero porque, sin duda, para que la felicidad

sea verdadera es imprescindible una sana interacción, ya que el intercambio afectivo y el aprendizaje mutuo ayuda a sentirnos alegres y entusiasmados y nos ayuda a superar los desafíos de la vida. Cuando los cimientos de una relación se establecen sobre la consciencia y la interiorización y no perseguimos el cambio del otro, sino que miramos hacia adentro buscando lo que yo puedo aportar para que esa relación crezca sana, aumentan las probabilidades de que dicha relación sea fructífera y duradera y se convierta en bálsamo para los miembros de la misma. Vamos a ver qué emociones y factores diferencian una «relación tóxica» de otra sana a fin de rodearnos de personas que nos sumen, nos acompañen y nos ayuden a avanzar en la vida.

## 3.1. Relaciones tóxicas

«Las relaciones tóxicas son las que tienen la capacidad de sacar lo peor de ti».  
(Anónimo)

En los últimos tiempos se ha extendido, incluso se ha puesto de moda, la idea de que existen «personas tóxicas». De hecho, el adjetivo *tóxico* ahora se aplica con gran ligereza a cualquier persona que tenga dificultades para relacionarse. Por eso, me gustaría aclarar que no existen personas tóxicas, sino emociones tóxicas que provienen del ego y que hacen que nos relacionemos de manera tóxica o insana. Las personas, al igual que la vida, son cambiantes, hay momentos en que se dejan aflorar emociones destructivas, las llamadas emociones tóxicas, que llevan a comportamientos destructivos que indudablemente condicionarán la relación no solo con uno mismo, sino también con el resto de individuos con los que nos relacionemos.

La ansiedad, la angustia, la insatisfacción, la frustración, la dependencia emocional, el apego, la envidia, la culpa, la ira, el rechazo y los celos son emociones que derivan del *miedo* (ego) y pueden terminar convirtiéndose en tóxicas y condicionar tu vida y tus relaciones. De hecho, los problemas en las relaciones, especialmente los de pareja, junto con la ansiedad, son lo que más angustia e infelicidad generan, y los motivos principales por los que se busca ayuda psicológica.

¿Qué emociones pueden derivar en relaciones tóxicas o insanas?

## Dependencia emocional

«Cuando mueren los apegos, nace la libertad emocional».  
(Anónimo)

La dependencia es natural en el ser humano. Desde el momento del nacimiento dependemos de los demás para sobrevivir, e incluso antes de nacer, en el vientre de la madre, necesitamos de ella para vivir. De hecho, el ser humano es el ser vivo más dependiente que existe, pues, mientras que muchos animales son independientes nada más nacer, nosotros al venir al mundo necesitamos cuidados y atención durante muchos años.

Si bien esa dependencia es clave para asegurarnos la supervivencia y posteriormente se hace necesaria para establecer vínculos sólidos con los demás. Cuando, por ejemplo, una relación de pareja funciona bien, cuando ambos miembros se cuidan, protegen y miran el uno por el otro, la dependencia que se crea es mutua y ambos deciden libre y voluntariamente permanecer juntos respetando el propio espacio del otro, y, en consecuencia, es una dependencia carente de conflictos. Se vuelve peligrosa cuando se deposita la responsabilidad del propio estado emocional y seguridad en otra persona, a esto se le llama «dependencia emocional». Su origen suele estar en la infancia y tiene que ver con estructuras familiares en las que los padres sufren fuertes estados de ansiedad e inseguridad y los proyectan a sus hijos.

Esos niños y niñas son educados con un excesivo temor frente al mundo, que es visto como una amenaza, en tanto que el seno familiar se presenta como un «refugio» que ofrece lazos afectuosos de apoyo y seguridad, pero donde también hay presencia de rasgos insanos, pues no se fomenta la autoconfianza ni, por ende, la autoestima.

Al contrario, se transmite la creencia de que la persona será incapaz de hacer frente por ella misma a los desafíos de la vida, de manera que la familia se convierte en una especie de «burbuja» que protege pero que también encarcela y que, de alguna manera, prepara el camino hacia lo que posteriormente se traducirá en dependencia emocional de la pareja.

¿Qué pasa cuando la pareja desea romper la relación?

Por sus propias características, la dependencia hacia la pareja es una de las más frecuentes porque, en principio, los sentimientos que los unen suelen ser muy intensos y la convivencia se presta a generar lazos firmes. Sin embargo, muchas personas parten de la creencia (errónea) de que la pareja da sentido a la propia vida o que protege de una terrible soledad, lo que provoca que se desarrolle de manera progresiva un fuerte apego propiciando que se tenga la insana sensación de «no poder vivir sin ella». Esta sensación puede ser transmitida al otro miembro de la pareja, que puede vivirla como un peso y una carga por la exigencia que ello supone. Y aunque esta clase de dependencia puede funcionar durante un tiempo, a la larga origina grandes conflictos y sufrimientos. La persona dependiente nunca llega a ser feliz, y mucho menos a hacer feliz. De hecho, muchas veces termina viviendo su mayor miedo, que lo abandonen. Suelen ser personas muy inseguras, que sufren serios problemas de ansiedad o depresión, lo que hace que, cuando la pareja quiere romper la relación, emprende todo un arsenal de comportamientos nocivos que pueden ir desde la sumisión a la tiranía. Por un lado, pueden llegar a «arrastrarse» a pesar de ser conscientes de que ya no son amados, y en el peor de los casos, llegar dejarse maltratar por la otra persona. Es decir, el miedo a perder el apoyo y la seguridad depositada en la otra persona los lleva a una total sumisión que hace que no respeten el fluir natural de

la relación, y, como digo, esto hace que los lazos se deterioren en lugar de hacerse más fuertes.

Y, por otro lado, el dependiente con una personalidad más autoritaria puede llegar a maltratar ante el miedo a la separación mostrándose desconfiado y exigente, pidiendo a la pareja mucho más de lo que pueden dar, como un pequeño dictador frustrado que no puede controlar a la otra persona a su antojo. Esto va creando lo que se conoce como *codependencia en la pareja*. La **codependencia** es una disfunción psicoemocional en la que la persona muestra patrones de conductas y pensamientos obsesivos y compulsivos con respecto la persona, objeto de su obsesión. Se convierten en auténticos manipuladores, muchas de sus frases tratan de crear en la otra persona miedo, lástima y culpa con el único objeto de que no los abandonen: «Si me dejas, mi vida ya no tiene sentido, ya no me queda razón para seguir viviendo»; «puedes irte a buscar por ahí, pero no encontrarás a nadie que te quiera y proteja como yo», etc. Este tipo de mensajes, lejos de acercar, genera en el otro más distancia emocional, aunque en ocasiones no sea física (al menos por un tiempo), puesto que se mantiene por un fuerte sentimiento de culpabilidad y miedo a posibles consecuencias por la separación.

La persona codependiente tiene un nivel de empatía muy bajo mientras que posee un nivel muy alto de deseos egoístas que la hace deprimirse cuando no consigue su objetivo o no se cumplen sus expectativas, y que no le permite hacer feliz a su pareja, pues en su intento «desesperado» por evitar ser abandonada no se fija en el bienestar del otro, sino que su comportamiento se centra en rehuir el abandono a toda costa para así cubrir su necesidad de ser amado.

Es evidente que las personas dependientes sufren y hacen sufrir. Sus impulsos egoístas son los que las impulsa a actuar de manera no apropiada y las hacen perder el respeto propio y la

confianza en sí mismas. Confunden amor con un apego insano y obsesivo del que muchas veces no son conscientes, pero que es el mayor detonante de su malestar, sus constantes boicoteos y su pérdida de autoestima. La propia dependencia suele ser una tortura que obliga a la persona a no respetarse como medio para conseguir su mayor deseo —que el otro miembro de la pareja no se vaya— porque siente que si lo dejan volverá a ser esa criatura indefensa frente a un mundo amenazante.

El «amor» hacia su pareja está contaminado por el apego de una mente egocéntrica que no es capaz de renunciar a alguien que se comporta como una madre o padre, que muy posiblemente nunca tuvo, y se ve incapaz de afrontar la vida de manera exitosa en soledad. De hecho, en muchas parejas en las que la dependencia ha hecho acto de presencia es habitual que uno de los miembros asuma el rol de padre o madre protector del otro, perdiendo de esta manera la esencia de la pareja, pues el cuidado está movido más por el miedo, la pena o la culpa que por el amor. Es decir, son parejas donde se confunde el deseo con la necesidad de estar con alguien, que es lo que lleva a desarrollar dependencia y hace que se sientan incapaces de renunciar y soltar la relación cuando ya no les aporta estabilidad ni felicidad. Todo lo contrario, se aferran a ella bajo la necesidad de sentirse amados y protegidos. De hecho, como hemos comentado, en no pocas ocasiones cuando no se consigue satisfacer el objeto de deseo, se comienza una «batalla» continua hacia su consecución convirtiendo ese deseo en necesidad, y muchas personas se deprimen, se desaniman y se sienten desdichadas, llegando incluso a pensar en suicidarse.

**Necesidad** \_\_\_\_\_ **Deseo**

Para ser feliz tengo que tener...

Para ser feliz me gustaría tener...

Dependencia emocional: apego

Autoestima: asertividad

Obsesión por obtener

Aceptación de la realidad

Manipulación

Respeto

Celos, envidia

Confianza

Miedo, ansiedad

Calma, paz

Este tipo de dependencia es similar al que experimenta un adicto: donde la pareja es su «droga». Y la conclusión sería: «Necesito a alguien que se haga cargo de mí». Además, como adicto, también experimenta un síndrome de abstinencia con episodios de ansiedad y depresión cuando, por alguna razón, el vínculo se rompe o se debilita.

El dependiente se resiste a soltar la relación aferrándose a ella aunque en su fuero interno sepa que ya no tiene vuelta atrás o que la relación si continúa no es por amor, sino por miedo, culpa o pena. Ha metido su protección y estabilidad en bolsillo ajeno, por lo que tampoco respeta la libertad de la otra persona y termina siendo una carga para ella. Y aunque por diferentes motivos la «víctima» no se separe y el dependiente crea haber cumplido su objetivo, la relación se ha convertido en una cárcel para ambos. Así pues, el camino de la destrucción emocional por dependencia empieza cuando aparece el miedo a la pérdida.

Dos son los miedos básicos que hacen que la persona se entregue sin miramientos: por un lado, el miedo a perder el «amor» del otro sin querer darse cuenta de que ya lo ha perdido; y, por otro lado, el miedo a no ser querida por nadie más si se rompe esa relación. En este sentido, la conclusión a la que llega sería: «Sin su amor mi vida ya no tiene sentido»; «si mi pareja no me quiere, nadie lo hará».

Se dice que las frutas son lo único que madura, sin embargo, los seres humanos podemos tener cuarenta o cincuenta años y mantener los mismos miedos de la infancia. Sería buena idea que reflexionásemos sobre los vacíos que muchas veces nos llevan a sostener apegos patológicos con otros, y nos atreviésemos a soltar una relación que nos hiere o ya no nos aporta ilusión, y nos aventurásemos a caminar en soledad y recuperar de esta manera la autoestima y estabilidad.

### ¿Cómo podemos trabajar la dependencia emocional?

Desapegarse no significa renunciar a una persona, situación o cosa, significa no depender de lo que se tiene, sino disfrutar de ello mientras se tiene. A veces es difícil distinguir entre el amor y dependencia porque ambas comparten la intensidad de la emoción, así como su atracción. Pero mientras que la dependencia (apego) es fuente de exigencia y sufrimiento, el amor es fuente de paz y alegría cuando procede del respeto hacia el otro y es incondicional.

En las parejas, que como vamos viendo es donde el apego toma más fuerza, socialmente se nos insta a pensar que la pareja es nuestro complemento y quien nos va a dar “lo que nos falta”, de ahí la famosa expresión «la media naranja», que viene a traducirse en la necesidad de ella para ser una persona completa; de tal manera que, si la otra parte quiere abandonar la relación, muchas veces nos sentimos morir, caemos en un pozo oscuro sin fuerzas donde no vislumbramos la salida. Se hace necesario deshacerse conscientemente de todos y cada uno de los anclajes que hemos construido en torno a la pareja, transmutando el sentimiento de carencia y recuperando de esta manera la libertad de Ser y dejar Ser. Pues en una relación de pareja se unen «dos naranjas enteras y completas» que voluntariamente deciden compartir y caminar juntas el tiempo que libremente

elijan, dejando de luchar por retener y facilitando el proceso del desapego.

La dependencia y el desapego no pueden coexistir. Pues mientras que la dependencia aprisiona y encarcela, el desapego produce una sensación de paz y libertad que no depende de nada ni de nadie para ser feliz, aunque sí disfruta y comparte ilusión y alegría en su relación. En definitiva, *«hay que querer sin depender, hay que amar desde la libertad y hay que dejar ir cuando alguien quiere volar por separado»*. De lo contrario, el amor se transforma en dependencia que produce un apego insano alimentado por el ego, donde el miedo y la necesidad de obtener seguridad a través del otro se convierten en el estandarte de la vida, que lleva a infundir en el otro sentimientos de culpabilidad y pena a fin de evitar el abandono. De ahí que el *chantaje emocional* sea una emoción dominante en la dependencia emocional.

## Chantaje emocional

«La manipulación prospera en los que dicen “sí” a todo,  
y en los que son débiles a la hora de defender sus derechos».

(Walter Riso)

El chantaje emocional es un término popularizado por la psicoterapeuta *Susan Forward* con el que se refería al control que ejerce una persona sobre otra en la relación entre ambas, cuyo objetivo es que esta actúe de acuerdo a unos intereses propios sin importar cómo se sienta, de manera que se encuentra sustentado por la falta total de empatía. Proviene siempre del ego, que insta a la persona a perseguir y controlar la voluntad ajena a través del miedo, la culpa, los «deberías» y la pena.

El chantaje emocional está bastante presente en nuestras relaciones, todos nos hemos visto envueltos de alguna manera en él, ya sea como víctima o como verdugo.

Por supuesto, no todos los chantajes son iguales en grado ni persiguen los mismos objetivos. Algunos son inocentes y casi inofensivos, y sin embargo otros son tan directos y retorcidos que pueden terminar bloqueando psicológicamente a quien los sufre. Suelen ejercerse de manera inconsciente, por lo que la manipulación que conllevan no es fácil de detectar. Frases como las siguientes: «Tú sabrás lo que haces»; «allá tú con tu decisión»; «si me quisieras, no harías eso»; «parece mentira que pienses, digas o sientas eso», «con todo lo que yo he hecho por ti » o «si me dejas, mi vida no tiene sentido» son ejemplos de manipulación, mensajes que *a priori* parecen inocentes e incluso «protectores», pero que buscan infundir miedo y culpabilidad para que se cumplan los deseos del chantajista.

El miedo a perder algo o a alguien está detrás de todo chantaje emocional, de manera que como decimos, la dependencia emocional está directamente vinculada con él. Se puede temer ser rechazado o no querido, dejar de ostentar poder o un cambio en la situación personal.

El chantajista emocional es una persona llena de inseguridades y miedos que, en lugar de hacerse cargo de sus limitaciones y de la realidad, vuelca sobre el otro sus debilidades intentando provocarle culpabilidad. Si la persona chantajeadada cae en la trampa y acepta el chantaje por miedo a las consecuencias, actuará desde la culpabilidad y se verá obligada a no cuestionar, por ejemplo, los cimientos de la relación y a permanecer a su lado, aun en contra de su voluntad, siendo habitual que ante la decisión de separación se utilicen frases como las siguientes: «No puedo vivir sin ti, si me dejas me suicido» o «te vas a equivocar por completo; luego no vuelvas». Es decir, el chantajista actúa de acuerdo con sus propios intereses culpabilizando y provocando miedo con el fin de conseguir lo que quiere, de manera que jerarquiza la relación y se sitúa por encima de la otra persona sin tener en cuenta los sentimientos de esta. Todo esto termina generando una «relación tóxica» e insana que ahuyenta por completo la felicidad.

¿Cómo puedes saber si estás sufriendo chantaje emocional?

Para que un comportamiento pueda calificarse como chantaje emocional tiene que presentar varios componentes:

- **Exigencia.** Es un patrón de conducta que «obliga» a cumplir ciertos planes de forma estricta, sin margen de flexibilidad ni error. En el chantaje emocional, la persona necesita controlar la conducta del otro hacia la consecución de su propósito e interés, de modo que presiona hasta que este cambia de parecer: discute, culpa, reprocha, reclama, llora, grita, se enoja, infunde pena, se hace la víctima..., da igual, la cuestión es conseguir lo que desea para que la otra persona termine cediendo o aceptando.

- **Obediencia.** Cuando alguien no es capaz de ver a otra persona sentirse mal o sufrir, se compadece y acepta el chantaje aunque no esté de acuerdo con lo que se le pide o haya cambiado de parecer; transige y cede para «no generar» más problemas y

para que el otro no sufra, sin darse cuenta de que los problemas o el sufrimiento se perpetúan.

- **Culpabilidad.** El chantajista emocional busca que la otra persona se crea responsable de su tristeza y sufrimiento. Jamás aceptará nada que no sea como quiere o le gustaría que fuera, así que «convence» al otro, y no de la mejor manera, de que lo que piensa y siente que es lo más acertado utilizando la culpa y la lástima como herramientas para alcanzar sus deseos.

- **Amenaza.** Si la persona chantajista no puede conseguir lo que quiere, si ve que sus deseos chocan con la negativa del otro, empieza a atemorizarlo enumerando las posibles consecuencias de su decisión, incluso llegando a amenazar con el suicidio o no hablar a la persona en la vida. Es decir, entra en una especie de «victimismo» donde expresa cuánto está sufriendo asumiendo el rol de víctima, el «pobre de mí».

### ¿Cómo puedes librarte del chantaje emocional?

Sobre todo, haciendo ver a la persona que emite el mensaje lo siguiente:

- Que no consigues generarte miedo. Una amenaza o una presión siempre buscan crear temor, y así la víctima accede a obedecer; pero, si no existe ese temor o haces ver que no lo hay, desmontarás la manipulación.

- Que no eres culpable de que se sienta así ni de las consecuencias que podría conllevar no acceder a sus amenazas o manipulaciones.

- Que no te consideras mala persona, eres libre de sentir y actuar como deseas. Cumplir la amenaza o el castigo no es responsabilidad tuya, y no por ello vas a cambiar tus decisiones.

- Que cada cual es dueño de su vida y no se puede estar aferrado a alguien por pena o culpa, porque al final la vida en

pareja se vive en una absoluta «soledad en compañía» y la relación se torna tóxica y carente de felicidad.

En definitiva, la persona que recurre al chantaje emocional, aunque aparente ser muy segura, presenta una autoestima muy baja, llena de miedos e inseguridades, por lo que necesita recurrir al control y chantaje para conseguir sus objetivos y salirse con la suya al tiempo que desatiende los deseos o necesidades del otro. Es por ello que la dependencia, junto con el chantaje emocional, es clave para el surgimiento de otras de las grandes emociones tóxicas que generan relaciones insanas, los *celos* y la *envidia*.

## Celos y envidia

«De los celos aprendí que la imaginación es increíble».

(Anónimo)

«La envidia es una declaración de inferioridad».

(Napoleón)

Tanto los celos como la envidia nacen del ego y son emociones destructivas que tienen que ver con el miedo a perder o a no tener. Muchas veces los celos se pueden confundir con la envidia y viceversa, pero en realidad son sentimientos diferentes. *Sentimos envidia por algo que se desea tener y sentimos celos cuando se teme perder algo que ya se tiene.* La envidia se asienta en una certeza, dado que el otro tiene algo de lo que uno carece y desea, mientras que los celos se van generando por la incertidumbre de perder algo que se tiene y se valora. En los celos suele predominar el *miedo a perder*, en la envidia suele dominar la *ira de no tener lo que se desea*. Aunque todos hemos sentido celos y envidia en mayor o menor medida, será en función de lo que se hace cuando se sienten, es decir, dejarse llevar o no por ellos, cuando pueden ser conflictivos y condicionar la propia vida y la de la persona con la que te relacionas.

¿Cuándo los celos y la envidia pueden volverse tóxicos?

Por un lado, un cierto nivel de **celos** es natural y humano. Su existencia nos informa de miedo o inseguridad de perder a una persona o de no recibir las atenciones que esperamos. Podemos hablar de celos hacia muy diversos tipos de relaciones, como los celos profesionales, pero en el ámbito en el que más suelen observarse en el ámbito de las relaciones familiares, donde se perciben el afecto o el amor como algo que «nos pertenece», por lo que denotan cierto sentido de posesión donde tememos que otro puede

llegar a «quitarnos» lo que es nuestro. Y aunque lo más habitual es que cuando hablemos de celos los asociemos a las relaciones de pareja, también pueden darse entre hermanos, primos, etc.

Dependiendo de la intensidad de los mismos es frecuente que existan sentimientos de inferioridad e inseguridad hacia aquel que ha conseguido el objeto de deseo o ante la posibilidad de poder no recibir el afecto y cariño que esperamos, pero se resuelven con facilidad al sentirse querido y al desarrollar la confianza. No obstante, pueden convertirse en problemáticos cuando surgen sensaciones de angustia y preocupación ante la posibilidad de perder a manos de otra persona algo que nos es valioso y que consideramos propio. Son los llamados «celos patológicos», donde el miedo empieza a invadir a la persona y la invita a no confiar en sí misma proyectando esa desconfianza en el otro, iniciándose un modo enfermizo de relacionarse con exceso de recelo, control y vigilancia obsesiva. —*Los celos patológicos son pues una manifestación del apego*—. Es decir, muchas personas cuando están en pareja tienen dificultades porque su amor está mezclado con apego, y en la medida que aumenta su amor, más lo hace también su apego, de tal manera que, si no se cumplen sus deseos, se molestan y enfadan. Por ejemplo, si la pareja habla con otra persona, empieza a ponerse celosa e incluso agresiva. Esto indica que su amor en realidad no es más que apego porque el amor verdadero no puede generar odio, porque es su opuesto, nunca causa problemas y mantiene la mente en calma. El amor verdadero busca la felicidad del otro, el apego busca la propia satisfacción. Así pues, «*Si temes que se vaya es apego. Si quieres que crezca es amor*».

La persona celosa cree que no es lo suficientemente buena para la otra persona, que no vale lo suficiente como para que alguien la ame con sinceridad y desee quedarse a su lado, de manera que queda atrapada en un círculo vicioso tejido por el miedo. Es el ego quien la mantiene atrapada en toda una maraña cargada de pensamientos negativos y distorsionados que la hacen creer que

no es querida con sinceridad. Al dejarse guiar por él, empieza a cuestionar cualquier movimiento o palabra de su pareja y pretende que esta se mantenga como en una «urna», alejada de todo peligro: que no se vista de manera «provocativa», que no mire a nadie y que no tenga amistades, especialmente de distinto sexo, llegando incluso a exigir explicaciones y minuciosos detalles de todo lo que hace.

La mente de la persona celosa visualiza un escenario cargado de infidelidades por parte de su pareja, que la lleva a obsesionarse cada vez más y a buscar pistas infundadas para descubrir al ser amado con otra persona: señales en los bolsillos, en el móvil. Si son muy intensos, terminan volviéndose muy destructivos para la relación, puesto que, debido al sentimiento de inferioridad que invade a estas personas, es muy común que la seguridad y el amor que les proporciona la pareja nunca sea suficiente, por lo que en muchas ocasiones el resultado habitual es alejarla cada vez más y provocar así lo que más temen: la pérdida de la persona amada, situación que utilizan para confirmar su previa desconfianza como si de una profecía se tratara: «Sabía que esto iba a pasar».

La mayoría de las veces, tales celos parten de miedos del todo infundados, de inseguridades de quienes los padecen, y es que, a pesar del carácter fuerte que suelen mostrar las personas celosas, dentro tienen un gran vacío que las lleva a poner en marcha estrategias de persuasión y manipulación para controlar a su pareja.

Por otro lado, está la víctima de una persona celosa que ve mermada su libertad de acción si permite los celos de la pareja, ya que pueden llegar a afectar a su propia autoestima. Al ver que la persona a quien ama y de la que espera confianza controla sus movimientos, se enfada, critica cómo se viste, le prohíbe pasar tiempo con sus amistades y su familia o cuando regresa a casa tiene que soportar un interrogatorio exhaustivo, esto provoca que muchas veces, para evitar que la persona celosa se sienta mal, empiece a mentir o actuar como esta pretende; que no se vista como

le gustaría, deje de ir o hablar con amigos o personas por evitar conflictos. De esta forma, cae en la «trampa de los celos» provocando que los celos vayan creciendo y se instalen en el centro de la relación, de tal manera que la vida de la pareja gira en torno al control y evitación, y el camino hacia la infelicidad se va haciendo más corto, pues el ego va cumpliendo su objetivo: el sufrimiento y la posible ruptura de la pareja.

Así pues, si se desea una relación sana, nunca hay que permitir el comportamiento distorsionado de los celos. Ese «amor» no es sano, es un «pseudoamor» que proviene del miedo (del ego). No hay pareja ni amistad que sea más sana como la que se mantiene libre. Solo es sano el amor libre de apegos. Y aunque solemos equiparar la felicidad con conseguir el objeto de nuestro apego, *la felicidad está anclada en la ausencia de apegos y en no estar sometido a nada externo.*

Igual que sentir celos es humano, experimentar **envidia** también es natural. En ocasiones, se unen la sensación de admiración con el deseo de tener lo que se admira, lo que vendría a ser la llamada «envidia sana», es decir, reconocemos que alguien posee algo que deseamos y a partir de ese sentimiento hacemos todo lo posible por conseguirlo. Es sana porque no implica dolor ni frustración, sino admiración y motivación de logro. Por ejemplo, tu vecino tiene un coche que te gusta, así que empiezas a trabajar con más ahínco para conseguir uno igual o parecido.

No obstante, otras veces la envidia viene acompañada de rabia y amargura, y puede dar lugar a la «envidia insana o patológica». Es decir, el sentimiento profundo que provoca la envidia es la atracción por aquello que posee otro y, al no ver posibilidad de conseguirlo, la lleva a expresar ira, frustración e insatisfacción, que en muchas ocasiones se expresa a través del rechazo y la crítica, llegando incluso al perjuicio o la destrucción de aquello que genera envidia. Por ejemplo, tu vecino tiene un coche que te gusta y tú lo rayas o estropeas para que no sea tan bonito.

Teniendo en cuenta todo lo dicho, podemos afirmar que los celos se dan, sobre todo, en relaciones donde existe un vínculo afectivo intenso, especialmente familiares. La envidia, sin embargo, suele ser propia de relaciones de corte más social, donde la implicación afectiva es menos intensa, como entre amigos, compañeros de trabajo y otros grupos sociales. Y aunque, como hemos visto, presentan importantes diferencias, ambas surgen del ego y tienen que ver con sentimientos de autodesvalorización, baja autoestima y temor al abandono y/o al rechazo.

### ¿Cómo convertir los celos y la envidia en autoestima?

Hemos visto que tanto los celos como la envidia se relacionan con las áreas o situaciones en las que una persona se siente insegura y percibe al otro como más competente o «superior», y que suelen ir acompañados de sensaciones intensas de abandono, exclusión, rabia y rencor, lo que, como es de esperar, se vive de forma muy dolorosa.

Crear un vínculo satisfactorio en cualquier relación implica saber crecer en ella creando lazos, pero también sabiendo soltar y no depender para que tanto uno como otro sean capaces de alcanzar sus metas o deseos personales, además de conservar su propio espacio personal y libertad de decisión. ¿Puede existir demostración de amor y respeto mayor que la de alentar a la persona que está a tu lado a que sea feliz y disponga de libertad para conseguir lo que desea? El amor afectivo es la actitud cálida, afectiva, cercana y libre de apego que sentimos hacia alguien desde lo más profundo de nuestro corazón, que mira por el bienestar y la felicidad del otro y que gracias a él nuestra mente se vuelve apacible, equilibrada y libre de odio y de apego.

En este sentido, te animo a que canalices los celos y la envidia hacia los siguientes sentimientos:

**1. Admiración.** Este es un sentimiento que nos hace valorar y aprender al observar las actitudes y aptitudes positivas que han permitido que alguien haya llegado donde ha llegado. La admiración nos permite sentirnos bien con nosotros mismos y con el otro, puesto que nos lleva a la superación y el crecimiento personal reconociendo en nosotros las capacidades y habilidades necesarias para aprender, así como valorando las que posee la persona objeto de admiración. Para ello es preciso sentirnos a gusto con nosotros, aceptarnos y confiar en nuestros propios recursos y habilidades, esto es, poseer una autoestima sana y constructiva, pues de lo contrario podemos caer presos de los celos y la envidia al contemplar a alguien más competente y/o con posibilidades de volar alto. «Nada es más digno de admiración en un hombre que el saber aceptar e imitar las virtudes de los demás» (Confucio).

**2. Motivación.** Este sentimiento genera un acercamiento hacia otras personas, ya que partiendo de reconocer sus logros y virtudes mostramos interés por aprender de ellas y con ellas, y generamos una atmósfera propicia para estar en paz en la relación. En este caso, las diferencias, lejos de asustar o intimidar, se convierten en acicate para progresar y valorar aún más al otro, por lo que se convierten en motivación de superación. La motivación es valiosa tanto para lograr autosuperarse como para crear un ambiente sano y feliz que ayuda y fomenta que la otra persona no desee abandonar la relación, sino que se sienta respetada, valorada y a gusto a nuestro lado.

**3. Confianza.** Los patrones pueden ser diversos, pero tanto en los celos como en la envidia siempre están implicados la inseguridad, la desconfianza y problemas relacionados con la autoestima. Pensar de dónde viene esa inseguridad, darse cuenta de que es consecuencia de pensamientos distorsionados e interpretaciones sin base real, dirigidos por el ego, y dejar de lado el afán de posesión, así como el menosprecio y la crítica hacia el otro, son aspectos necesarios para recuperar la autoconfianza y la confianza en la

otra persona, pues solo así quedaremos libres de celos y envidia y podremos ser felices.

En definitiva, si rechazas la idea de que el otro es de tu propiedad o superior a ti; si aceptas las diferencias y la libertad de cada cual; si respetas las decisiones y los logros del otro; si tu objetivo es ser feliz con lo que tienes y eres capaz de aceptar y valorar lo que los demás consiguen, los celos y la envidia no anidarán dentro de tu persona y la confianza será una aliada en tu vida ayudándote a que otras dos emociones tóxicas no te envuelvan a ti y a tus relaciones como el *resentimiento* y el *rencor* .

## Ejercicio 5

Un discípulo comentaba con su maestro: —Usted ha dicho que los celos son el temor que uno tiene de que los otros le den al ser amado lo que uno no es capaz de darle. Pero ¿qué pasa si uno puede darle también lo que los otros le dan? , le preguntó, a lo que el maestro contestó:—Como no conoces tus límites, porque rehúyes trabajar contigo mismo, no aceptas que hay algo que no le puedes dar al ser amado y crees que eso que le dan tú también podrías dárselo. Sin embargo, pregúntate por qué va a buscar en otros lo que tú crees tener. ¡Va lejos porque cerca no encuentra! No somos infinitos: debes aprender a conocer tus límites para después darle al ser amado todo lo que eres. Ni menos ni más. Menos sería egoísmo. Más sería falsedad. Y si ese «todo» que das no llena al ser amado, debes aceptar con generosidad que tome de otros lo que tú no puedes darle. *Porque amar no es querer encadenar al ser amado. Amar es querer que este llegue a la mayor realización de sí*, aunque tú no obtengas provecho de ese logro. El verdadero amor, el amor consciente e incondicional, no pide, solo desea dar. Y agradece al otro la maravilla que es su presencia y su libre existencia —contestó el maestro. El maestro le contó entonces al discípulo la fábula de las dos lagunas<sup>2</sup>:

—Había una vez dos lagunas casi secas. Una de ellas, a pesar de su agua escasa, no dejaba que las raíces de los árboles de sus orillas fueran a beber a un río cercano. Y era así como estaba rodeada de plantas raquílicas. En cambio, la otra laguna dejaba que sus árboles estiraran las raíces hacia el río. Así gozaba viendo árboles frondosos en sus orillas y oyendo el canto de las aves que anidaban en sus follajes.

## Resentimiento y rencor

«El rencor maneja el corazón de aquel que no sabe otorgar perdón».  
(Anónimo)

¿Quién no ha tenido alguna vez un sentimiento persistente de disgusto o enfado hacia alguien a quien culpa de cierta ofensa o daño? Puede que una amiga te haya jugado una mala pasada o se dedique a criticarte a tus espaldas; puede que hayas necesitado a alguien y no lo hayas tenido; quizá tus padres no te valoraron ni reconocieron tus esfuerzos, o tu pareja se enamorase de otra persona y te dejara. Todos hemos estado alguna vez en una situación parecida que nos ha causado desde una molestia temporal, que sería el resentimiento, a un profundo malestar, que llega a dificultar o imposibilitar las relaciones al convertirse en rencor.

El **resentimiento** es una mezcla de dolor, enfado y rabia que parte de culpar a una persona por «causarnos» malestar o no cumplir nuestras expectativas. Si esas emociones no se resuelven, terminarán enquistándose y derivando en odio, que dará paso al rencor, con el consiguiente deseo de venganza. Así pues, se puede decir que *el resentimiento es la antesala del rencor*.

El **rencor** es una de las emociones que más perjudican a uno mismo y a las relaciones. Implica un enfado profundo y persistente en forma de ira y odio que aparece cuando sentimos que alguien se ha portado mal con nosotros y nos ha herido, y en consecuencia, precisa de castigo.

Cuando el ego hace acto de presencia y empieza a interpretar lo que nos ha pasado desde la culpabilidad, nos fijamos en los rasgos negativos de la persona a la que consideramos «causante» de ese sentimiento; esto es, anulamos lo positivo que nos haya podido aportar y hacemos hincapié en sus características más perjudiciales. Culpamos y «castigamos» a ese alguien por el agravio cometido manteniendo la ira en nuestro interior sin darnos cuenta

de que estamos fabricando odio que, a no muy tardar, dará paso al rencor. De esta manera, el rencor se va acumulando hasta que se convierte en un odio que destruye nuestra paz y felicidad e impulsa al deseo de venganza, un deseo manipulado por el ego que nos hace creer que, para restablecer la tranquilidad perdida, hay que «hacer pagar» al otro por lo ocurrido. Y aunque la venganza puede conceder un bienestar momentáneo, acabará produciendo más dolor y odio dentro. «La venganza nunca es buena, mata el alma y la envenena» (R. Gómez Bolaños).

No digo que no debemos sentirnos ofendidos o dolidos porque alguien en quien confiábamos nos haya decepcionado o traicionado, pero mantener abierta esa herida nos perjudica especialmente a nosotros, ya que revivimos una y otra vez el daño causado. Seguir odiando cuando todo ha pasado, y no soltar ese dolor solo prolonga el sufrimiento sin resolverlo. Solo perdonando podrás librarte de este estado emocional y quedarte con lo positivo que te haya aportado el otro, aunque ello implique, en ocasiones, separarte de esa persona y/o tomar distancia.

¿Qué repercusiones pueden tener el resentimiento y el rencor?

Experimentar de manera puntual sentimientos de enfado u ofensa no daña la salud. Sin embargo, si esas ofensas se rumian continuamente, alimentarán la ira y el estrés, con las consiguientes reacciones fisiológicas. Es posible que aparezcan incluso consecuencias negativas para el funcionamiento de los sistemas cardiovascular o inmunológico y que se originen enfermedades muchas veces inexplicables (psicosomáticas), que, en realidad, tienen que ver con ese sentimiento tan negativo que arrastras y mantienes en tu interior. Por eso, anclarse en el rencor puede ser peligroso para tu salud. Así que, aunque sea por puro «egoísmo» y por salud emocional, conviene decidir de un modo consciente no seguir alimentando el rencor por lo ocurrido.

Y aunque muchas veces no resulta fácil perdonar a quien consideramos «culpable» de nuestro dolor, hacerlo hará que disminuya el estrés y aumente el bienestar (en el capítulo 6 hay un ejercicio del perdón que te puede servir de ayuda).

¿Cómo puedes librarte del rencor?

1. **Diálogo.** En primer lugar, lo mejor sería resolver el enfado lo antes posible. Para ello se hace imprescindible hablar, aclarar las cosas y poder expresarte y sentirte respetado, al tiempo que se acepta lo que el otro dice, aunque no sea de tu agrado o no lo compartas. Ello permitirá que no aparezca el resentimiento y, por tanto, este no dará paso al rencor y todo lo que conlleva.

1. **Aceptación.** Si ya te encuentras viviendo en el rencor, la forma de librarte pasaría por la aceptación de lo ocurrido. Pero aceptar no significa «compartir» o «permitir» la forma en la que te tratan, aceptar es dejar de juzgar y culpar, y a partir de ahí debes decidir dónde colocarte con respecto a la otra persona y qué relación mantener con ella.

2. **Perdón.** Perdonar tanto si continúas manteniendo relación con esa persona que “te ha herido” como si decides alejarte es preciso perdonar —que no justificar—, este es el único antídoto para el veneno del rencor y que te puede devolver la calma. La decisión por la paz es la decisión de mirar hacia adentro, hacia el corazón, antes de involucrarnos en inútiles peleas por hacer que impere tu versión del mundo frente a la de los demás, yendo más allá de la enfermiza necesidad de ganar o tener razón y ser capaces de decir: «Encontremos el camino juntos hacia la paz a través del perdón»

Existe una metáfora que ejemplifica muy bien qué es el rencor: dos hombres habían compartido injustamente una celda en prisión durante varios años soportando todo tipo de maltratos y

humillaciones. Una vez en libertad, se volvieron a encontrar años después. Uno preguntó al otro:

—¿Alguna vez te acuerdas de los carceleros?

—No, gracias a Dios ya lo olvidé todo —contestó—. ¿Y tú?

—Yo continúo odiándolos con todas mis fuerzas —respondió el otro.

Su amigo lo miró unos instantes y le dijo:

—Lo siento por ti. Si eso es así, significa que aún te tienen preso.

### *Reflexiona*

El rencor termina convirtiéndose en una cárcel; pero no una impuesta por los demás, sino por ti. Ese sentimiento de odio no te permite avanzar, pues continúas arrastrando el pasado. Como dijo *Buda* «*aferrarse al odio es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera*»

Para librarte de él, perdona y potencia el Amor que hay en ti. Solo de esta manera tanto la relación contigo como la que tengas con otras personas serán fuente de paz y se convertirán en relaciones sanas.

Lee *Emociones tóxicas*, de Bernardo Stamateas.

## 3.2. Relaciones sanas

«El amor no reclama posesión, sino que da libertad».

(Rabindranath Tagore)

«El amor requiere de dos, pero sin dejar de ser uno».

(Walter Riso)

**M**ientras que las personas con emociones tóxicas proyectan y favorecen ambientes negativos y tensos, las que viven cultivando emociones sanas crean ambientes positivos y de armonía que fomentan de esta manera relaciones felices. La verdadera misión de las relaciones debería ser expandir y compartir amor, tanto hacia nosotros mismos como con los demás. Cuando comprendemos esto y aprendemos a vivir en función de esa misión, descubrimos que amar auténtica e incondicionalmente es el mayor tesoro que podemos encontrar; no hay logros, posesiones ni riquezas que puedan sustituir la plenitud del verdadero Amor. De tal manera que, si quieres tener relaciones sanas, es clave dejar atrás la exigencia y el egoísmo, y empezar a cultivar los cuatro pilares que sostienen una relación sana guiada por el Ser: ***empatía, comunicación, confianza y respeto.***

### Empatía

«Mira con los ojos del otro, escucha con los oídos del otro,  
y siente con el corazón del otro».

(Alfred Adler)

La ***empatía*** es la capacidad de sintonizar con los sentimientos e intenciones de los demás siendo capaz de entender y comprender cómo se sienten, en definitiva, es «ponerse en la piel» de la otra persona. La empatía nos permite entender a quién tenemos

delante y nos da la posibilidad de establecer una relación profunda y armónica con esa persona, dado que se busca el bienestar y la felicidad de quien tenemos delante.

Las personas empáticas hacen fácil la vida a los demás, llenan de armonía los espacios que comparten y favorecen de esta manera las relaciones sanas. No obstante, a veces ser «empático» es sinónimo de sufrir: vivir continuamente «en zapatos ajenos» puede generar una desconexión emocional con uno mismo y a largo plazo puede pasar factura creando un estado de ansiedad permanente. Como hemos visto, esto sucede con las personas altamente sensibles (PAS). De manera que la empatía sana y constructiva forma parte indispensable de la inteligencia emocional, donde la persona es capaz de gestionar sus emociones al disponer de una autoestima fuerte y donde sabe poner límites y acompañar emocionalmente a los demás sin olvidarse de sí misma. La empatía se convierte de esta manera en la base sobre la que se sustenta la estabilidad de cualquier relación. Piensa, por ejemplo, en las relaciones de pareja. En ellas, la empatía debe ser recíproca, de tal manera que cada cual piense en el bienestar del otro.

En principio, todas las relaciones comienzan con un desarrollo de la empatía importante y además cuesta muy poco ponerla en práctica, entre otras cosas, porque sabemos que nos va a ayudar a conquistar a la persona. Sin embargo, es demasiado común que, con el paso del tiempo, la tan apreciada empatía empiece a perder su esencia dando entrada a su efecto antagónico, el *egocentrismo*, que lleva a buscar la propia satisfacción sin tener en cuenta la felicidad del otro. Esto hace que progresivamente la relación se vaya acomodando bajo el paraguas de la rutina, la falta de ilusión y de motivación, que llevan muchas veces a entrar en la sensación de «soledad acompañada» donde ninguno de sus miembros es feliz.

Desde mi punto de vista, la empatía recíproca se convierte en el pilar fundamental en el que se asienta la relación, lo que podríamos decir el «pilar maestro» de una edificación (al menos

de las antiguas), sin la cual la relación se viene abajo o se sustenta por costumbre o miedo a la tan temida soledad. De ahí que, si se quiere revitalizar la relación, es preciso reconstruir la empatía como base para una relación positiva y feliz.

¿Cómo se puede potenciar la empatía con efectividad?

- La empatía requiere pensar qué le gusta y hace feliz al otro, y poner todo el empeño en sorprenderlo.
- La actitud empática se vale de la escucha sin juzgar, culpar o reprochar al tiempo que se responde con cercanía y afectividad buscando el entendimiento y la comprensión.
- La empatía necesita, por encima de todo, ser proactiva y recíproca, en especial en las relaciones de pareja donde, como se ha dicho, ambas partes deben procurar el entendimiento y el bienestar del otro. Los comportamientos positivos y las gratificaciones hacia tu pareja aumentan las probabilidades de que ella haga lo mismo contigo. Está demostrado que las recompensas mutuas fortalecen y mejoran la convivencia.

Se hace necesario, pues, potenciar la empatía en nuestras relaciones a fin de que estas crezcan y nos aporten estabilidad y felicidad, además de que va a posibilitar que la comunicación sea más fluida y respetuosa.

## *Ejercicio 6*

Hay un ejercicio típico cuando se trabaja en terapia de pareja que consiste en «pillar» a la otra persona haciendo o diciendo algo agradable hacia/sobre el otro al menos una vez al día. Cada miembro de la pareja tiene que descubrir esta conducta del otro y anotar la gratificación recibida a modo de registro. Al final del día ambos se muestran sus registros y agradecen los aspectos positivos que han recibido. Esas gratificaciones consisten en hacer la vida más feliz a la pareja. Algunos ejemplos comunes de ellas pueden ser:

- Me hablaste en un tono cariñoso y amable.
- Reconociste mi trabajo.
- Me hiciste reír.
- Me dijiste que estaba muy guapa.
- Me abrazaste y besaste con afecto.
- Me escuchaste con atención.
- Hicimos juntos la cama, la comida...
- Me acompañaste al médico, a comprar...
- Organizaste una salida con los amigos.
- Me hiciste un bonito regalo.

## Comunicación

«Tenemos dos oídos y una boca  
para escuchar el doble de lo que hablamos».  
(Epicteto)

No hay duda de que un buen nivel de empatía favorece una buena comunicación y lleva a un diálogo respetuoso y dinámico que permite transmitir y recibir información, expresar sentimientos o preocupaciones a fin de encontrar apoyo y consuelo mutuo. En toda comunicación existe una intención de comunicar por parte de un emisor, un mensaje a transmitir y la interpretación del mensaje por parte de un receptor. De manera que una buena comunicación se hace necesaria para una buena relación. Pero muchas veces comunicarse no es tarea fácil. La mayoría de los conflictos interpersonales, especialmente los conflictos entre las parejas, tiene su origen en una mala comunicación.

Con demasiada frecuencia se olvida la importancia de comunicarnos con los demás de manera clara y directa, escuchando sin juzgar, reprochar o culpar, que, de hecho, son los mayores obstáculos a la hora de entendernos y que fluya la comunicación. Es decir, hay una tendencia bastante generalizada a comunicarnos desde el ego que nos lleva a interpretar lo que nos dicen o lo que no nos dicen, generando hipótesis o suposiciones personales o creyendo que estamos en posesión de la razón. Todo esto, obviamente, merma nuestra capacidad para llegar a acuerdos o consolidar relaciones, más bien provoca todo lo contrario, que la relación se «contamine». De ahí que sea imprescindible aprender a comunicarnos de manera efectiva para tener relaciones satisfactorias y de mayor calidad.

Y aunque las dificultades en la comunicación se dan en todas las relaciones, es en el seno de la pareja donde se convierten en uno de los principales motivos para buscar ayuda psicológica.

El problema suele aparecer bien por falta comunicación (no se habla), o bien por mala comunicación (se hablan mal y sin respeto).

¿Por qué nos cuesta tanto comunicarnos bien?

Desde mi experiencia, aunque, como hemos visto, hay muchos factores que perjudican y hasta malogran la comunicación con otras personas, quizá la mayor dificultad estribe en la *exigencia*. Cuando nos enfadamos o nos disgustamos con alguien de manera excesiva, muchas veces es porque estamos exigiendo que sea como nosotros queremos y no como esa persona es en realidad. Nos enfadamos, gritamos y ofrecemos nuestro rostro más hostil con el fin de hacer cambiar al otro. Como no lo conseguimos, entramos en una espiral de broncas constantes que hacen resentirse no solo la comunicación, sino la relación en sí. Si pretendemos comunicarnos bien, es precisa la aceptación del otro tal como es, y a partir de ahí decidir si deseamos o nos interesa mantener la relación con esa persona o distanciarnos. De nada sirve exigir a alguien que sea o se comporte a nuestro gusto. El cambio empieza en uno mismo. Como cualquier cambio que desees efectuar en tu vida, este ha de comenzar en tu interior y ser trasladado a tus relaciones. Y aunque al cambiar te pueda parecer que pierdes, lo que haces es ganar en tranquilidad.

Olvidate de querer controlar al otro o de pensar que puedes hacer algo para cambiarlo porque no puedes. Lo que sí puede ocurrir es que la otra persona comience a comportarse de manera diferente a raíz de tu cambio. Pero ten claro que en absoluto cambiará porque te relaciones desde la ira, al contrario, eso solo levantará una barrera entre ambos y abrirá una brecha por la que se colará la infelicidad.

Por tanto, comunicarse de manera efectiva tiene truco, aunque no es algo mágico, consiste en cambiar de actitud. Una buena comunicación pasa por expresarnos con claridad, sin tapujos ni

medias verdades; por no reprochar, culpar o criticar al otro, que lo único que provoca es el ataque como defensa; y por dejar de manipular, engañar o proyectar nuestras carencias y expectativas en los demás. En este sentido, es posible distinguir tres tipos de comunicación:

1. **Comunicación pasiva.** Se caracteriza por la falta de comunicación. Comentarios como «no hablamos», «no sé qué contarle», «no me cuenta nada» o «la relación es aburrida y monótona» son típicos de algunas parejas. En este tipo de relaciones, aunque las partes suelen respetarse y no discutir, han olvidado la necesidad de mantener viva la relación mediante el diálogo y el intercambio de sentimiento, que implica discutir de vez en cuando o tener opiniones contrarias y exponerlas porque eso demuestra interés por la pareja, así como ganas de compartir experiencias y formas de pensar. Por el contrario, no hablar genera distancia y aburrimiento, que con seguridad ponen en peligro la relación.

2. **Comunicación agresiva.** Se trata de una mala comunicación. Las parejas en conflicto no escuchan y suelen interpretar de forma errónea lo que el otro dice; muestran constantes desacuerdos y suelen estar a la defensiva y dejarse llevar por la ira porque en todo momento se busca «tener razón». En definitiva, mantienen una comunicación repleta de reproches, críticas, culpas, exigencias, chantajes, órdenes... Por ejemplo, imagina que quieres que tu pareja vaya a comprar helado. Algunas formas de decirlo serían las siguientes: «¡Ve a comprarme helado!» (así estás dando una orden y exigiendo); «si no vas a comprarme helado, no ceno contigo» (de este modo estás chantajeando); «si no estuvieras solo pendiente de lo tuyo, habrías tenido el detalle de comprarme helado, que sabes que me gusta» (aquí estás criticando y culpando); «nunca haces nada por mí, con todo lo que yo hago por ti» (estás reprochando). La comunicación agresiva genera discusiones constantes y ansiedad en la pareja, de manera que hiere la relación «de muerte» y esta terminará provocando la ruptura.

**3. Comunicación proactiva.** Es una buena comunicación basada en la asertividad, donde ambos interlocutores cuidan lo que dicen y, sobre todo, cómo lo dicen evitando expresarse de modo que puedan herir o molestar al otro. Se trata de una comunicación donde prima la empatía; donde no se juzga y se escucha sin interrumpir; donde se potencia la cercanía y la confianza, y donde se utiliza la negociación para llegar a acuerdos. En el ejemplo anterior, la forma adecuada de pedir el helado a la pareja sería: «Cariño, si no estás ocupado, ¿te importaría ir a comprarme helado?». De esta manera, se fomenta el respeto y la amabilidad, y hay muchas más probabilidades de conseguir lo que se quiere.

¿Qué procesos deben darse para que la comunicación sea efectiva?

· **«Mensaje yo».** Para establecer una buena comunicación, la persona con la que hables se tiene que sentir cómoda y respetada, de manera que debes evitar emitir juicios en forma de mensaje «tú»: «Tú hiciste o no hiciste...», «nunca haces o dices...» o «deberías o no deberías...». Estos mensajes hieren y muchas veces desembocan en un ataque mutuo, el típico «y tú más». Para comunicarse bien es vital cuidar lo que se dice y, especialmente, *cómo* se dice. Una buena técnica para ello es el «mensaje yo», hablar en primera persona, de forma positiva y haciendo referencia a conductas concretas, sin atacar, ordenar o reprochar al otro. Es más efectivo decir: «Me gustaría que fuésemos a dar un paseo» en vez de «siempre te tiras en el sofá y nunca hacemos nada». También te puedes ahorrar muchos conflictos y malentendidos si hablas sincera y abiertamente, y en lugar de interpretar o suponer, le preguntas a qué se refería con tal idea o planteamiento. Erradamente creemos que la convivencia permite adivinar los pensamientos y actitudes de la pareja.

Es más efectivo preguntar: «¿A qué te referías cuando me has dicho...?» o «me gustaría que me aclarases...» que dar por senta-

do algo en la forma de «seguro que piensas...» o «¡sé lo que estás pensando, te conozco!».

· **Escucha activa.** Tan importante es cuidar lo que se dice como saber escuchar lo que te dicen. Para ello se hace preciso empatizar y comprender el discurso y las emociones de quien habla, pues ayudará y consolidará la magia de la buena comunicación. La creación de un vínculo cálido y empático, sin juzgar, es fundamental.

En este proceso, el gran aliado es el tiempo. Hay que darle el tiempo necesario para que la persona pueda explicarse sin prisas. Sin embargo, muchas veces tanto la falta de comunicación como la mala comunicación se deben en gran parte a que no sabemos escuchar; no seguimos la conversación o estamos más pendientes de que quede claro nuestro mensaje; interrumpimos y no dejamos hablar cuando no oímos lo que queremos; nos aburrimos o no miramos a quien nos habla. Por tanto, lo que se debe buscar es que la persona con la que hablamos se sienta escuchada y comprendida. «Trata de comprender antes de ser comprendido» (Stephen Covey).

· **Empatía.** Ya hemos visto la importancia de la empatía en las relaciones, y no menos importante es la empatía en una buena comunicación, pues posibilita cuidar las formas, permite que la conversación fluya y el entendimiento se haga presente, de manera que se fomenta la confianza y la calma en la comunicación y, por ende, en la relación. «*Escuchar sin empatía es como mirar sin ver*».

· **Paciencia.** En este mundo de prisas, urgencias e inmediatez, pretendemos que las cosas sean ¡ya! y se nos olvida que todo tiene un ritmo y que muchas veces no coincide con el nuestro o con lo que esperamos. Esto hace que nos enfademos y consideremos cualquier espera como un fastidio indeseable. En este sentido, resulta imposible escuchar y entender lo que nos dicen cuando estamos cargados de impaciencia.

Las actitudes impacientes alientan la confrontación y los malentendidos, pues la otra persona percibe las prisas y la falta de

atención. Todo lo contrario sucede al desarrollar la paciencia: prestamos más atención, incrementamos el interés en los detalles y comprendemos lo que nos dicen. *Desarrolla la paciencia no solo en la comunicación, sino en tu vida, y la calma será tu gran aliada y compañera.*

## *Ejercicio 7*

- **Técnica del espejo.** La técnica del espejo nos permite darnos cuenta de nuestras actitudes a través del otro, que actúa como reflejo, de las contestaciones, reproches o juicios que exprese. Consiste en hacerle ver al interlocutor que nos sentimos juzgados, víctimas de reproches u objeto de gritos y que así este pueda cambiar su actitud. En esta actividad, ambas partes actúan como emisor y espejo, por lo que el *feedback* es recíproco y ambos aprenden del otro

- **Reunión semanal.** Para casos en los que la pareja apenas habla o la comunicación no es muy fluida y presenta dificultades, es útil programar un día y una hora para sentarse a hablar sobre cómo nos hemos sentido a lo largo de la semana o para destacar aspectos que se quieran compartir con el otro. Una buena opción sería todos los viernes por la tarde, a las puertas del fin de semana.

## Confianza

«La falta de confianza crea una espiral que bloquea el potencial humano».  
(José María Gasalla)

Junto con la empatía y la comunicación, la confianza consolida toda relación. De hecho, es necesaria para una gran parte de las actividades cotidianas, puesto que muchas veces nos ponemos en manos de otras personas a las que no conocemos en profundidad y depositamos nuestra confianza en ellas. Para subir a un taxi, por ejemplo, tienes que confiar en que el taxista te lleve donde le has pedido; ir al psicólogo o someterte a una operación conlleva tener confianza en el profesional que te va a orientar o a operar, etc.

También, si lo piensas, verás que conforme ganas en años y experiencia, sueles tener más prudencia a la hora de depositar tu confianza, la hemos visto traicionada en tantas ocasiones que tendemos a no entregarla tan rápidamente. Todos hemos vivido en primera persona la desconfianza que aparece después de un desengaño, lo que hace que sea muy común pensar que la culpa es tuya por haber confiado. Sin embargo, el error nunca está en quien confía, sino que el agravio reside en quien traiciona porque nada es tan ofensivo como romper lazos con alguien a quien has querido, en quien has depositado tu confianza y que a su vez te ha defraudado y/o se ha aprovechado de ti.

Seguro que hay personas que te parece que estarán ahí pase lo que pase, amigos o amigas que consideras íntimos; parientes o familiares con quienes gozas de una estrecha relación. Pero, llegada la hora de la verdad, muchas de esas personas te decepcionan y siembran con ello la desconfianza. Y es por ello que la vida suele volvernos más cordiales a la par que más desconfiados.

Si bien en todo tipo de relaciones la confianza es pieza clave para que prospere, de nuevo es en la pareja donde esta caracte-

rística se convierte en un pilar fundamental para que la relación crezca de manera sana y exitosa, al fin y al cabo, es la persona con la que compartes los momentos más íntimos. Además, de alguna manera habéis adquirido un compromiso y, os guste o no lo que tengáis que deciros, sería bueno aceptarlo.

Aun así, muchas veces por miedo a la respuesta del otro, por sufrir o hacer sufrir se recurre a la mentira y al engaño, que son todo lo contrario a un acto de confianza, pues proceden del miedo (ego) y terminan generando inseguridad y angustia en la relación. De hecho, cuando la falta de confianza aparece suele ir acompañada de discusiones, reproches o celos, que acaban deteriorando la relación y hace infelices a sus miembros.

¿Qué valores ayudan a fomentar la confianza?

«La verdadera honestidad es caminar con pasos que salen del corazón; que tus actos estén de acuerdo con tus ideas, aunque el precio sea alto».

(Rosa Montero)

· **Honestidad.** La honestidad es el respeto a la verdad en relación con los hechos y las personas. De hecho, tiene mucho que ver con la coherencia emocional, ya que, si actúas conforme a lo que sientes, piensas y dices, entonces serás coherente contigo y, por tanto, una persona honesta con los demás. Alguien honesto valora por encima de todo la posibilidad de construir relaciones basadas en la confianza, la transparencia y la sinceridad. Porque la falta de honestidad se apoya en la mentira, que, aunque parezca que nos puede «salvar» de algunos problemas, en realidad solo crea más dificultades, ya que genera una disonancia cognitiva que ataca la estabilidad de la relación. La honestidad en la relación de pareja resulta un valor imprescindible para construir una relación sana, implica una gran dosis de valentía y una clara voluntad de

respetar no solo a uno mismo, sino también a la pareja. De esta manera, a pesar de tener miedo a sufrir o a hacer sufrir, a la larga siempre se agradece la honestidad de quien es sincero. Está claro que no siempre podemos o tenemos que decir todo lo que pensamos o sentimos, incluso determinados filtros son a menudo recomendables. Pero, más o menos maquillada, *la sinceridad* es un pilar en cualquier relación y resulta muy positivo tener a una persona sincera a tu lado. Mucho mejor ser honesto con la pareja que mentir por pena, miedo o por otro motivo y, por ejemplo, ser infiel.

- **Lealtad.** La lealtad y la honestidad vienen de la mano. No se puede ser leal a menos que se sea honesto con uno mismo y se comparta lo que se piensa y se siente. La lealtad es una virtud que implica cumplir un compromiso adquirido explícita o tácitamente, aun frente a circunstancias cambiantes o adversas. Si bien la lealtad no obliga a aguantar una situación o relación no deseada, siempre existe la libertad de romper el compromiso previamente adquirido, pero la transparencia, la sinceridad y la fidelidad a uno mismo permitirá ser una persona verdaderamente coherente y auténtica. La lealtad se presupone en cualquier tipo de relación, pero es una vez más en la pareja, por el grado de intimidad que se comparte, donde debería estar más presente. Al ser desleal con tu pareja, te estás engañando a ti primeramente y, por ende, a tu pareja, pues la falta de lealtad a través del engaño y/u ocultamiento de la verdad supone una ruptura de la confianza. Muchas veces por el miedo al dolor que la verdad implicaría se termina generando mayor sufrimiento para todos. Por tanto, la lealtad constituye un ingrediente básico en el día a día de una relación creando un vínculo de confianza y de apoyo mutuo que mantiene el respeto recíproco aun cuando se decida romper los lazos de pareja.

- **Libertad.** El sentimiento de libertad genera confianza y honestidad. Tener una relación basada en la confianza y honestidad implica comprender y aceptar la verdad, es decir, tener la

libertad de decidir cómo y qué quieres compartir con tu pareja. Resulta auténtico y gratificante relacionarte con alguien con plena confianza, transparencia y libertad. En este sentido, la relación de pareja debe ser un lugar de confianza donde te sientas libre de poder volcar lo bueno y lo no tan bueno, lo que sientes o quieres sin miedo, pues la falta de libertad basada en el miedo provoca desconfianza y falta de honestidad que terminan destruyendo la relación. La libertad se ve limitada por acciones como las siguientes:

- o Conductas de control: «¿Dónde vas?», «¿con quién vas?», «¿por qué no puedo ir contigo?», «no quiero que hagas tal cosa», «antes que nada, tienes que preguntarme», «eso que haces no me parece lógico»...

- o Faltas de respeto a la intimidad del otro: Revisión de sus objetos personales, de su comunicación con otras personas, etc.

- o Chantaje emocional: «¡Por favor, no te vayas, no me dejes!», «¡quédate conmigo, haré lo que sea!», «no sé qué será de mí sin ti», «sin ti, mi vida no tiene sentido», «si no vienes ahora mismo, no soy responsable de mis actos...».

Todas estas conductas, fruto del miedo, convierten el amor en posesión, que sería lo más lejano a la libertad y confianza, y, sobre todo, son relaciones donde se ha perdido el respeto hacia el otro lo que hace que la relación convierta en una cárcel para ambos.

## Respeto

«El respeto que les das a los demás es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo».  
(Buda)

Si, como hemos visto, la empatía, la comunicación y la confianza son vitales para que una relación crezca sana, especialmente la de pareja, sin duda el respeto se convierte en imprescindible si lo que quieres es tener una relación positiva, puesto que, si se pierde el respeto, la relación queda dañada por completo. Y al igual que, por ejemplo, la confianza en los demás empieza por la confianza en uno mismo, el respeto comienza por el autorrespeto, es decir, te ocupas de defender tus propios valores, de lo que quieres o no quieres, de lo que te gusta o no te gusta; en definitiva, eres capaz de poner límites a aquello que no es de tu agrado procurando en todo momento sentirte bien en tu propia piel. Respetar a alguien es tratarlo de acuerdo a como te tratas a ti, no hacerle lo que no te gustaría que te hicieran a ti. En definitiva, es velar porque la persona se encuentre respetada y a gusto en tu compañía. Indudablemente en una relación el respeto tiene que ser mutuo, esto es, que cada persona valore a la otra, la entienda y la acepte, y que nunca fuerce o traspase sus límites, sino que proteja la dignidad de quien tiene delante.

Cuando una pareja se ha perdido el respeto, previamente en la relación faltaban la empatía, la comunicación sincera y la confianza plena. En esa falta de respeto incluso se puede llegar a agredir verbalmente o a humillar a la otra parte, y en el peor de los casos llegar a la agresión física, donde muchas veces se justifica creyendo que se tienen motivos para ello.

Algunos ejemplos de comportamientos que deberían alertarte, porque son señales de que el respeto se está perdiendo en la relación de pareja, serían:

- Insultos o descalificaciones directas: «Eres imbécil», «estás loco» o «hace falta ser tonta para no darse cuenta de que...».
- Uso de la ironía con intención de dañar o menospreciar.
- Finalización brusca de una conversación dando un portazo, un puñetazo en la mesa o arrojando algún objeto.
- Registro de los enseres personales de la pareja o revisión de sus espacios de intimidad (móvil, cajones, cartera, bolsos, etc.).

Si te identificas con alguna de estas señales, no te resignes a vivir así, no lo consideres normal, no lo encubras, tanto si eres la persona que falta al respeto o a quien se lo faltan. Y mucho menos lo justifiques con frases del tipo: «Bueno, yo soy así», «es su carácter, qué le vamos a hacer», «se lo busca con todo lo que me dice o hace». Si la relación ha llegado a ese punto, es momento de decir adiós y volver a caminar por separado, o bien de pedir ayuda e iniciar una terapia de pareja donde ambos podáis desintoxicar la relación y adquirir herramientas más adecuadas de comunicación e interacción, que a lo mejor, os ayuden a continuar desde el respeto mutuo.

### ¿Qué ayuda a fomentar y mantener el respeto en la relación?

En una relación saludable, el respeto se manifiesta de distintas maneras, como las siguientes:

- Hablar con amabilidad: dar siempre los buenos días, las buenas tardes o las buenas noches, pedir las cosas por favor, dar las gracias, pedir perdón...
- Ser sinceros y no caer en el engaño o en la mentira por miedo a hacer daño o a la reacción de la otra persona.
- Escuchar con atención e interés.
- Comprender y aceptar la voluntad de la pareja.
- Valorar y aceptar los sentimientos, necesidades y decisiones propias y ajenas.
- Ser honestos y leales con los límites acordados.
- Apoyarse y ayudarse a crecer el uno al otro.

## Resumen capítulo 3

Una vez que hemos subido el primer y segundo escalón en la búsqueda de la felicidad y estabilidad emocional —*Vivir desde el Ser y Convivir con el miedo*—, estamos en posición de ascender al tercer peldaño y buscar crear *Relaciones positivas* que, indudablemente, nos van a acercar y propiciar una vida más estable y tranquila.

Todos, sin excepción, deseamos ser felices y a ello dedicamos gran parte de nuestra vida, pero, por lo general, no nos preocupamos o no dedicamos tanto tiempo a la felicidad de los demás ni a respetar su libertad, sino que luchamos para que se amolden a nuestras «necesidades» y a lo que creemos que nos haría felices a nosotros, lucha esta que en muchas ocasiones nos aleja de la tan ansiada felicidad.

Detalles como la empatía, la comunicación sincera, el buen humor, la libertad y la confianza a través de la lealtad y la honestidad, así como una buena dosis de respeto, son ingredientes que potenciarán la salud en las relaciones. Es importante cultivar en nuestras relaciones auténtico *amor afectivo*, ese que busca hacer feliz a los demás, que se nutre de la aceptación y libertad del otro, que se presenta libre de odio, celos y apego, y que hace que nuestra vida se llene de sentido y felicidad y, en consecuencia, se proyecte eso mismo a nuestro alrededor. En definitiva, el único amor verdadero es el que es incondicional, *dar por el mero placer y satisfacción de dar*. Puesto que cuando el amor está condicionado a un comportamiento, juzgamos y condenamos cuando alguien hace algo que no queremos o no nos complace, de manera que se transforma en ira, frustración y amargura, que a la larga desembocan en odio o rencor.

De hecho, muchas veces confundimos amor con posesión y apego. *El amor verdadero quiere hacer feliz al otro, el apego busca que el otro me haga feliz a mí.* Es decir, si dominan deseos egoístas, el amor se convierte en apego basado en miedo a perder o no obtener, y la relación se convierte en un infierno. «*El amor nos proporciona felicidad, el apego nos llena de miedo.*»

Si sientes amor, darás amor y recibirás amor; si sientes apego, necesitarás recibir a toda costa, te obsesionarás y si no lo obtienes te frustrarás, y de alguna manera te vengarás. Así pues, el auténtico amor hacia otra persona es el que es bondadoso e incondicional y busca la felicidad del otro porque *hacer feliz es hacerte feliz.* Claro que para que el amor prospere tiene que ser recíproco o de lo contrario, al igual que le sucedería a una planta que no se riega, se marchita y desaparece. Si tuviera que hacer una estadística del porcentaje de relaciones de pareja basadas en el amor o el miedo, sería esta:

10 % ————— se mantienen por *Amor*: Son parejas que jamás abandonan la empatía, de manera que cada uno mira por la felicidad del otro, se cuidan, se apoyan y se demuestran cariño el tiempo que dura la relación.

20 % ————— terminan en separación: Parejas que han dejado a un lado la empatía y que buscan la felicidad fuera de la relación, lo que indudablemente propicia la distancia progresiva que finalmente termina en separación.

70 % ————— sobreviven por *miedo*: Parejas que no son capaces de terminar una relación ya agotada y que aguantan por miedo a la soledad, por pena, por culpa, por apego o por dependencia. Son parejas que sobreviven sumergidas en la triste «soledad-acompañada» de sus miembros, donde lo que empezó por amor va derivando en apego, que se mantienen por miedo a abandonar la zona de confort a la que se han acostumbrado y se alejan cada vez más de la felicidad. De tal manera que, si de ver-

dad quieres ser feliz, desarrolla la empatía en tu relación porque en la medida que aumenta la empatía, aumenta también la comprensión y la buena comunicación. Siéntate tranquilamente con tu pareja a hablar y, sobre todo, a escuchar, dedicaos a cultivar el respeto mutuo. Y si la relación ha llegado a su fin, suéltala, deja ir a la persona y deséale ser feliz, y ahí encontrarás tú la felicidad, cuesta creerlo por el apego, pero así es. Llegar a este punto requiere un gran coraje, requiere vivir de manera coherente con lo que se piensa y siente, requiere querer de verdad a la otra persona, requiere, ante todo, querer tener relaciones satisfactorias y positivas y, por ende, querer ser feliz. Así pues, tú decides con quién transitar por este mundo, a quién permitirás que te acompañe y a quién dirás adiós para que el camino hacia la felicidad sea cada vez más llano y directo.



# CAPÍTULO 4

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EMOCIONALES

«Ya no arreglo mis problemas, arreglo mis pensamientos y los problemas se arreglan solos».  
(Louise Hay)



Si te paras a pensar, podrías concluir que los problemas, o lo que hacemos llamar problemas, no existen fuera de la mente. Su verdadera esencia son la actitud y los pensamientos que surgen en la misma. Si, por ejemplo, tenemos una avería en la lavadora, solemos decir «tengo un problema», pero realmente no es nuestro, sino que el problema lo tiene la lavadora. Lo que realmente nos hace sufrir es la actitud con la que enfocamos aquello que pasa y, por ende, la percepción que tengamos. Como ya podemos intuir, hay dos actitudes a elegir: por un lado, la actitud del ego, que tiñe de negro nuestros días con múltiples pensamientos negativos, catastrofistas o limitantes que nos sumergen en un sufrimiento constante; y por otro lado, la actitud del Ser, que dibuja una sonrisa en la cara que nos posibilita estar en la realidad entresacando aquellos pensamientos positivos, realistas y motivadores que nos anclan con lo que realmente estamos viviendo y nos ayudan a aceptar para poder continuar y evolucionar.

Si eres capaz de comprender que un 10 % de lo que sentimos está en lo que pasa y un 90 % en cómo percibes y reaccionas a eso que pasa, podrás cambiar la percepción, estarás activando la regulación emocional y con ella facilitando la solución de problemas emocionales. Si ante una situación que no nos gusta, nos asusta o no esperamos, logramos aquietarnos y sopesar con tranquilidad la actitud con la que vamos a afrontarla sin buscar culpables, sino encontrando soluciones, las probabilidades de salir airoso de la misma se multiplican exponencialmente. Imagínate que se te pierden las llaves de casa, puedes optar por agobiarte y asustarte ante la imposibilidad de entrar en casa o puedes pararte y buscar alternativas, como puede ser llamar a un cerrajero.

El problema no es tanto lo que pasa, el problema es «*que pienso y hago de eso que pasa*». En este sentido, *no es tan importante lo que nos pasa, sino cómo lo percibimos*. De tal manera que nuestros pensamientos, sentimientos y emociones están condicionados por nuestras creencias y través de ellas calificamos las experiencias que vivimos como buenas o malas, posibles o imposibles. De tal manera que si queremos alcanzar el éxito en algo, pero vamos con una actitud y creencias de derrota, no lo vamos a conseguir.

Si, por ejemplo, quieres estudiar una carrera universitaria o aprobar unas oposiciones, tienes dos opciones: alimentar tu mente con pensamientos de fracaso, como «esto es muy difícil y nunca lo voy a conseguir», «dónde me he metido, esto es imposible» o «no me veo capaz, no lo lograré»; o alienarte con pensamientos de motivación del tipo «puedo conseguirlo», «siempre quise estudiar esta carrera o aprobar estas oposiciones», «estudiaré todo lo que esté en mi mano para poder lograrlo», «si no logro lo que me he propuesto, es que mi camino va por otro lado». Así pues, tanto si afirmas que vas a alcanzar el éxito como si afirmas que estás condenado al fracaso, en ambos casos, estás en lo cierto, pues son simplemente tus creencias, nacidas del ego o del Ser, que se encuentran enraizadas en el inconsciente de tu mente (en el disco duro de tu ordenador mental). Por tanto, y aunque esto se va a desarrollar con más detalle en el capítulo siguiente, si quieres cambiar la programación mental, es preciso cambiar la percepción y empezar a ver la situación de manera favorable y posible. De ti depende a quién seguir: a los pensamientos del ego y desistir de tu empeño en conseguirlo por *miedo* a no lograrlo o dejarte guiar por el Ser y embarcarte en la conquista de aquello que quieres a la espera de resultados, e ir decidiendo cómo continuar, tan loable es conseguir aquello que te habías propuesto como desviarte hacia otro paraje que se abre y que empieza a motivarte más, en todo esto es crucial tu actitud frente a la vida.

Hay un poema de *Mario Benedetti*, que transcribo a continuación, que te ayudará a elegir y decidir la actitud con la que vas a vivir tu vida.

## ¿Cómo va a ser tu día hoy?

*Esta mañana desperté emocionado con todas las cosas que tengo que hacer, empiezo por escoger qué clase de día voy a tener.*

*Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas.*

*Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero o puedo estar contento porque puedo ir a comprar.*

*Hoy puedo quejarme de mi salud o puedo regocijarme de que estoy vivo.*

*Hoy puedo lamentarme de todo lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.*

*Hoy puedo compadecerme por no tener muchos amigos o puedo embarcarme en la aventura de descubrir nuevas relaciones.*

*Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.*

*Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores del hogar o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para vivir.*

*Hoy el día se presenta ante mí esperando a que yo le dé forma y aquí estoy, soy el escultor.*

*Lo que suceda hoy depende de mí. Yo debo escoger qué tipo de día voy a tener.*

*Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes...*

## 4.1. Conexión pensamiento-emoción

En los conflictos emocionales que se dan en el seno de la familia, la pareja, el trabajo o los amigos, siempre existe una situación o acontecimiento (vamos a llamar A) que actúa como «detonante» y que creemos da lugar a una consecuencia emocional —ansiedad, miedo, tristeza o enfado— (que llamaremos C).

Por ejemplo, si tu pareja decide separarse, la experiencia activadora (A) sería la pérdida de tu pareja y la consecuencia emocional (C) sería la tristeza, la ansiedad, el miedo, la angustia...

Sin embargo, si te detienes un momento a pensar, caerás en la cuenta de que A no es la causa de C. Hay entre ambos un filtro en forma de pensamientos e interpretaciones (llamémoslo B) que es lo que realmente provoca lo que sientes. De hecho, si fuera A la que provocara C, todas las personas frente a la misma situación responderían o responderíamos de la misma manera y sentirían lo mismo, y realmente no es así. Frente a una misma realidad, cada individuo reacciona de una manera diferente y esta depende de cómo interprete esa situación, de tal manera que se constata la idea sostenida a lo largo de este libro, de que *según pienses así te sentirás*.

A	B	C
Situación	Pensamiento	Emoción
¡¡¡Disparador!!!	Interpretaciones	tristeza miedo, enfado alegría ...

En el ejemplo anterior, hay quien podría pensar (B): «¿Qué voy a hacer yo sin mi pareja? Necesito su compañía, ¿qué va a ser de mí?, mi vida no tiene sentido sin ella». Frente a estos pensamien-

tos, indudablemente la respuesta emocional sería la angustia, la desesperación y la desesperanza, emociones invalidantes que a su vez pueden desembocar, si no se abordan adecuadamente, en problemas de ansiedad o depresión. En cambio, si esa persona se dejara a sí misma: «Realmente me gustaría estar con mi pareja, pero es libre de decidir lo que ella quiera, pues, aunque me duela, no puedo retenerla en contra de su voluntad. Si realmente la quiero y si ese amor es puro y verdadero, he de dejarla volar y que encuentre su camino mientras yo encuentro el mío»; en este caso la respuesta emocional, indudablemente, sería de tristeza e inquietud, fruto de la pérdida, pero, al no ser interpretada la situación como «una tragedia», sino como un contratiempo, las emociones no se desbordarían y el duelo sería más tenue y llevadero.

Se reafirma de esta manera que *la felicidad es un estado interior* que no depende tanto de situaciones o condiciones externas, sino de los pensamientos que se tienen frente a lo que sucede fuera. No se trata de cambiar nada, se trata de percibir de otra manera. Pero para cambiar la percepción es preciso comprender la influencia que la manera en que percibimos tiene en nuestro estado emocional, además, ello nos va a permitir elegir cómo queremos experimentar una situación. De manera que, si cambiamos la percepción, cambia nuestra emoción. Y dado que la percepción es siempre una interpretación personal, tenemos el poder de decidir qué pensamientos crear frente a aquello que nos ocurre y que hacer al respecto.

## Los pensamientos

«El pensamiento es la principal facultad del hombre,  
y el arte de expresar los pensamientos es la primera de las artes».  
(Étienne Bonnot de Condillac)

Los pensamientos son la actividad y creación de la mente, y forman parte de la actividad del intelecto. Todo lo que es de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean racionales, irracionales, abstractos o creativos, positivos o negativos. La mente está en continuo movimiento, pensamos despierto, pensamos dormidos a través de los sueños; en definitiva, estamos continuamente pensando. Hay pensamientos de los que somos conscientes y otros, lo más numerosos, han quedado alojados en el inconsciente y asoman a la consciencia a la mínima de cambio. Entre estos últimos, los hay que favorecen nuestra vida y nos ayudan a continuar; y otros, los que provienen del ego, vienen cargados de negatividad y miedo encargándose de sacarnos de nuestro estado de paz. Serían como los virus que dejan la mente «atrapada» dando vueltas y vueltas sin llegar a ningún tipo de conclusión. Rutinariamente los pensamientos son de naturaleza leve y pasan por la mente sin generar emoción alguna. En otras ocasiones, cuando la situación vivida conlleva un riesgo, una pérdida, un recuerdo no grato cargado de negatividad o anticipamos un desenlace no muy halagüeño, el ego, que está en constante estado de alerta, vuelve a desplegar todo su arsenal de pensamientos irracionales dando lugar a emociones paralizantes como el miedo, la ira, el resentimiento, la culpabilidad, la angustia, el odio, el rencor.

Y aunque la mayoría de las veces que nos sentimos mal culpamos a la vida o a las personas por contrariar nuestros deseos o preferencias, si de verdad quieres ser feliz, empieza por abrir tu mirada a lo que está pasando y darte cuenta de qué es lo que piensas de aquello que está pasando.

«No mires hacia atrás con ira ni hacia delante con miedo, sino a tu alrededor con atención» (James Thurber).

De modo que una de las claves para recobrar la paz perdida es hacernos conscientes de las interpretaciones que la mente hace de la realidad y trabajar sobre ellas.

## La importancia de las interpretaciones

«Existe una misma realidad interpretada de cuarenta formas diferentes, pero esta no cambia aun cuando la percibamos al revés».  
(Nathaniel Branden)

Desde la psicología cognitivo-conductual, se da mucha importancia a las interpretaciones que se hacen ante una situación determinada, pues de ellas depende el estado emocional de la persona y, por tanto, la presencia o no de problemas emocionales. Desde este paradigma, la interpretación puede ser definida como un proceso mental consistente en dar sentido a una situación o acción atribuyendo motivos e intenciones al sujeto u objeto agente de la acción. De tal manera que son las interpretaciones las que dan lugar a las emociones que hacemos llamar «negativas» aunque estas parezcan estar justificadas por lo que, aparentemente, son los hechos. Visto de esta manera, hasta que no dejemos de confundir las interpretaciones con los hechos, no podrá tener lugar una verdadera corrección del pensamiento.

La interpretación comporta hipótesis o conjeturas más o menos verosímiles, pero que nunca pueden llegar a ser totalmente ciertas, puesto que se basan en juicios sobre la realidad. De hecho, nada podemos hacer por evitar una situación o contratiempo, puesto que siempre intervendrán factores externos a la persona, lo que tenemos que cuidar son las interpretaciones, que, además de ser internas y depender por completo de nosotros, van a determinar, como se viene diciendo, las emociones que experimentemos.

El ego se vale de las interpretaciones para dominarnos. Utiliza la sospecha, la anticipación, las expectativas y los recuerdos de experiencias pasadas para sumirnos en el miedo, la culpa o la ira. Nos hace creer que estamos siendo atacados, rechazados o en peligro, como si dispusiera de una «bola de cristal» que informa de la realidad, y la mayoría de las veces ni siquiera comprobamos si esos «poderes de adivinación» son veraces, no nos molestamos en evaluar la autenticidad de nuestras deducciones y reaccionamos: nos defendemos, nos disgustamos o nos asustamos.

Y en realidad, la mayoría de las veces esas interpretaciones son equivocadas y distorsionan la realidad impidiéndonos verla tal cual es, al tiempo que condicionan nuestro estado emocional y nuestras decisiones.

Tal es el caso de un temor que todos compartimos en mayor o menor medida *el miedo al rechazo* que nos lleva a buscar la aprobación externa ante el miedo a lo que pensarán, dirán o sentirán los demás, que hace que muchas veces anulemos las propias decisiones o deseos y terminemos con ansiedad, inseguridad y baja autoestima.

Imagina que eres una mujer que va a una fiesta con un vestido que le gusta, pero que no se siente del todo segura porque piensa que va a hacer el ridículo o será señalada por los demás. Llegas a la fiesta y empiezas a asumir que el resto de la gente está pensando que llevas un vestido feo o que no resulta acorde a la fiesta, y comienzas a sentirte avergonzada. Tu malestar crece por momentos, pues estás poniendo pensamientos en la mente de los demás sin saber si en realidad están pensando eso. No lo hagas, ¡guarda la bola de cristal! y de ese modo sufrirás menos. Hagas lo que hagas, te pongas lo que te pongas, decidas lo que decidas, siempre habrá quien no apruebe tu opción, siempre encontrarás gente que te criticará o juzgará bajo su filtro mental.

Cuando realmente no te importa lo que los demás piensen de ti es cuando habrás logrado un nivel alto de libertad. Con lo cual, *sé tú misma quien decida qué quieres* y, sin hacer daño a los demás, actúa y decide según tus preferencias o deseos, con independencia de la opinión ajena. ¿Acaso ese alguien es quien tiene que decidir qué has de hacer o sentir para ser feliz?

Incluso, muchas veces, la interpretación no se detiene en adivinar lo que el otro puede estar pensando o en los motivos por los que hace tal o cual cosa, si solo fuera eso, no sería tan grave. Lo que resulta más perjudicial es que una vez que se asumen esos pensamientos como una realidad, se suele actuar de acuerdo a ella. Imagina que alguien te piropea cuando vas paseando: si es tu pareja quien lo hace, puede gustarte; si es una persona con la que tienes poca relación, puede ruborizarte; si ha sido alguien desconocido, puede enfadarte.

Una misma situación con tres formas de interpretar diferentes, tres estados emocionales y, como consecuencia, tres formas de actuar distintas: sonreirás a tu pareja en el primer caso, bajarás la mirada si te estás ruborizando y llamarás la atención a quien te enfada. Puedes ver que los pensamientos, emociones y acciones están interrelacionados.

Si uno de ellos cambia o resulta negativo, afectará al resto. En este mismo caso, si ante el piropeo de tu pareja piensas que está burlándose de ti, es probable que sientas enfado y respondas con un grito o una mala contestación. Aunque lo normal sería pensar que tu pareja lo hace para agradarte, y en ese caso te sientas querida y le des un beso de agradecimiento. Ahora imagina que esperas que un amigo te llame y no lo hace, así que empiezas a pensar: «Será que se ha enfadado conmigo porque ayer no salí con él», «no le importo porque él sabe que a mí me gusta que me llame», «debería haberme llamado», etc. Y te quedas sufriendo y dándole vueltas a la cabeza sobre los posibles motivos que hacen que no recibas la llamada que esperas cuando quizá no te ha llamado por-

que tuvo un problema, tenía mucho trabajo, se le rompió el teléfono, simplemente no le apetece hablar contigo o... mil cosas. Vemos cómo son nuestras interpretaciones y/o expectativas no cumplidas las que arrojan pensamientos que determinan nuestra emoción y reacción. *«No hay nada que dé más satisfacción que recibir algo que no esperas, y no hay nada más frustrante que no recibir aquello que esperas».*

Yo, como psicóloga, baso parte de mi terapia en hacer consciente al paciente que tengo delante de los pensamientos irracionales que el ego está generando a partir de una situación concreta y que se dé cuenta de cómo esos pensamientos son los que lo llevan a sentirse mal. Al cambiar las interpretaciones y transformar los pensamientos irracionales en racionales, aparecerán emociones que ayudarán a reaccionar de forma más tranquila y calmada, de manera que se evita mucho sufrimiento gratuito. De hecho, si cambias la interpretación, la emoción puede cambiar en segundos.

Imagina que vas agarrado al pasamanos en un autobús y recibes un fuerte golpe por la espalda, te giras enfadado para ver quién te lo ha propiciado y te das cuenta de que es una persona ciega. En segundos, tu emoción cambia de enfado a comprensión.

Así pues, las interpretaciones sobre la realidad son las que nos hacen personas estables o inestables desde el punto de vista emocional, más que la realidad misma. Lo que pensamos tanto de nosotros como de nuestra experiencia, y no tanto la situación, es lo que crea los problemas de autoestima, de ansiedad o de depresión. Si algo te afecta y te duele, es porque has hecho de ello una interpretación negativa, aunque no hayas sido consciente de ella.

## Ejercicio 8

«La persona más influenciable con la que hablarás todo el día eres tú;  
así que ten cuidado con lo que te dices».  
(Ziq Ziqlar)

Te propongo que te conviertas en un minucioso observador de tus pensamientos e interpretaciones y reflexiones:

- ¿Es real lo que estoy pensando, tengo absoluta certeza de que es verdad o estoy suponiendo o anticipando?
- ¿Qué otras evidencias estoy dejando de lado para asegurar esto?
- ¿Qué gano poniéndome siempre en lo peor?
- ¿Cómo estoy reaccionando ante los pensamientos que estoy teniendo?
- ¿Qué haría si concluyera que esos pensamientos no son reales?
- ¿Realmente vale la pena no hacer lo que quiero por lo que puedan pensar los demás?

Lee *El arte de no amargarse la vida*, de Rafael Santandreu.

## Las emociones

«No somos responsables de nuestras emociones,  
pero sí de lo que hacemos con ellas».

(Jorge Bucay)

La palabra «emoción» viene del latín *emovere*, que significa moverse o ponerse en acción. Una emoción es *energía en movimiento que se expresa a través del cuerpo*, y su función es proporcionar al organismo una experiencia de placer o displacer que lo orienta hacia una acción o reacción. Las emociones tienen un fuerte poder energético y nuestro cuerpo es un excelente conductor de energía, por eso las emociones que llamamos «negativas o desagradables» son un gran recurso de autoconocimiento, porque nos incomodan para avisarnos de que necesitamos hacer algo. Cuando experimentamos ansiedad, por ejemplo, se nos está indicando que necesitamos hacer cambios a nivel mental o de nuestra realidad para poder recobrar la calma, por lo que ser conscientes de los mensajes que traen y poder gestionarla de la mejor manera es un gran paso hacia la estabilidad emocional.

Cuando hay un proceso agudo y la emoción se siente muy intensa, es muy habitual tomar medicación, ansiolíticos o antidepresivos, que ayudan a anestésicarla. Pero si no se trabaja aquello que la está generando, y por tanto no se resuelve la raíz de lo que ha provocado esa emoción, puede pasar o bien que se desarrolle dependencia a los fármacos como manera de «no sentir», invalidando de esta manera las emociones que no nos gustan, pero también aquellas que nos hacen disfrutar de la vida, o bien regresará o se mantendrá en tu vida hasta que por fin te decidas a escucharla y solucionarla.

Y con esto no estoy diciendo que no haya que tomar medicación, de hecho, a veces es necesario, pero es preciso adquirir la destreza y la determinación de seguir la pista a tu sentir y descifrar

qué te está diciendo, convirtiéndote en el «psicólogo» de tu vida emocional y en el «timonel» de tu devenir.

Te voy a poner unos ejemplos para que entiendas qué pueden estar descifrando muchas de las emociones que sentimos.

Como hemos visto, el *miedo* o la *ansiedad* indican que estás evitando hacer, decir o cambiar algo, de manera que necesitas tomar una acción o hacer un cambio para estar mejor, por lo general es algo que se sabe, pero que se tiene miedo a hacer. La energía que desprende la ansiedad es información para la acción, para darte cuenta de qué es lo que no está funcionando en tu vida y te está alejando del estado de paz. Es una señal de alerta que, si le sigues la pista y la resuelves, hará que la ansiedad se relaje y te hará avanzar hacia la felicidad. «*El miedo desaparece resolviendo lo que da miedo*».

La *frustración* avisa de que estás esperando demasiado de la vida o de las personas. Por lo general, solemos hacer las cosas con alguna expectativa en particular y cuando no conseguimos lo que esperamos o las cosas no resultan como queremos nos frustramos, decepcionados y enfadamos con los demás, con nosotros o con la vida misma. La frustración nos informa de que nos estamos apegando a los resultados. De manera que, si quieres resolver la emoción, tendrás que soltar las expectativas, dar o hacer por mera satisfacción, porque quieres, y hacerlo movido por el corazón, porque la frustración y el malestar estarán asegurados si lo haces por obtener y no recibes u obtienes aquello que te ha movido a la acción.

La *insatisfacción*, la *sensación de vacío* o *soledad*, por su parte, avisan de que estás viviendo hacia afuera, es decir, estás más pendiente de lo que pasa fuera que de lo que pasa en tu interior. Por ejemplo, estás cubriendo las necesidades de los que te rodean, pero estás descuidando las tuyas propias. Es decir, andas «rescatando» a otros o esperando que cambien su forma de ser y se

acomoden a lo que tú esperas que hagan, pero, al no conseguirlo, aparece esa insatisfacción, ese sentimiento de vacío. Si quieres que desaparezca, necesitas aceptar a los demás y comprometerte más contigo mismo.

Dicho esto, de todas las emociones que sentimos las personas, las que más vemos los psicólogos en consulta, además del miedo, son la tristeza, la culpabilidad, la preocupación y la ira, de ahí que les dé un lugar prioritario en este capítulo.

## Tristeza

«Las paredes que construimos a nuestro alrededor para mantener fuera la tristeza también impiden que entre la alegría».  
(Anónimo)

La tristeza es una emoción primaria y, en principio, constructiva que se hace imprescindible para ayudarnos a superar una situación difícil, especialmente el duelo, siendo una de nuestras emociones aliadas que asegura nuestra seguridad y supervivencia. Aparece principalmente ante una pérdida: un despido laboral, una ruptura de pareja, la muerte o el alejamiento de alguien a quien queríamos o, incluso, la pérdida de salud.

Ante todas estas circunstancias, nos ponemos tristes y sentimos la necesidad de aislamiento o retraimiento, lo que antes nos ilusionaba y motivaba deja de hacerlo, y empezamos a reducir el nivel de actividad diario, pues nuestra mente necesita dedicarse a ese período de «duelo» durante el cual recomponernos, reunir fuerzas y elaborar mentalmente todo lo sucedido. Así pues, la emoción de la tristeza impulsa la conducta de recomposición, que es una respuesta natural del organismo ante una situación que la despierta.

Sin embargo, es una de las emociones que más intentamos evitar y alejar de nuestras vidas. No queremos sentir abatimiento, melancolía o nostalgia, sentimientos que muchas veces vienen de la mano de la tristeza. Y ante esa negación, emprendemos una lucha por no sentirla, nos resistimos a ella y, en consecuencia, impedimos el libre fluir de la misma pudiendo desembocar en una depresión. Cuando, por ejemplo, fallece una persona con la que te unía un lazo especial, es normal que aparezca una inmensa tristeza y vacío por la pérdida. En no pocas ocasiones, se empieza a sentir que fallan las fuerzas, que falta energía para hacer cual-

quiera de las cosas que antes realizabas con total normalidad. La atención y la concentración disminuyen y no puedes atender tu trabajo como lo hacías ni centrarte en tu lectura favorita.

Tus pensamientos empiezan a estar desorganizados porque el recuerdo de tu ser querido ocupa una buena parte de tu mente y no paras de pensar en cómo te las vas a arreglar para superar todo esto y seguir viviendo. Todo esto no es nada raro, todo lo contrario, lo habitual es tener la sensación de que no eres capaz de hacer nada, excepto pensar en la pérdida y en cómo va a cambiar tu vida intentando encontrar una salida y un modo de afrontarla.

Durante los primeros seis meses o incluso un año, toda esta sintomatología es totalmente normal —se está deshaciendo el apego hacia esa persona— y la vida «te monta en una montaña rusa» cuyas subidas más convulsas se presentan ante fechas significativas, cumpleaños, aniversarios, vacaciones o momentos que compartíais cada año que te van a hacer recordar momentos vividos. Durante ese período, no hay que resistirse a lo que se está viviendo, pero, y esto es muy importante, no hay que abandonar la vida social y familiar y refugiarse en el propio mundo interior. Es en esos momentos cuando más se necesitan a las personas importantes de la vida de una persona, ya que el apoyo es de gran ayuda hasta que se sea capaz de ir recuperando la propia vida. Vamos a ver qué podemos hacer para que la tristeza no se desborde y de paso a una depresión.

### Estrategias para gestionar la tristeza

1. **Reflexión.** No hay que ver a la tristeza como enemiga e iniciar una batalla contra ella. Sentirnos tristes puede ser una oportunidad para detenernos y reflexionar sobre lo que estamos viviendo. La tristeza que aparece tras una pérdida o una ruptura

es una emoción natural dentro del proceso de duelo que tendremos que transitar, sentir y vivir; nos ayudará a pasar página y seguir adelante, a desapegarnos, aunque eso llevará su tiempo (se estima que un duelo normalizado dura de un año a dos años). Si la tristeza surge debido a una enfermedad, puede permitir que adquiramos conciencia de nuestra vulnerabilidad y servir de estímulo para que dejemos de mirar hacia fuera y pasemos a mirar hacia dentro ayudándonos a hacer cambios de cómo miro y vivo la vida, y la muerte. Y la tristeza que surge, por ejemplo, ante una pérdida de empleo, de dinero o de cualquier objeto que valoramos como importante, puede ayudarnos a detenernos y darnos cuenta del apego hacia lo exterior, cuya pérdida nos ha sumido en un pozo de tristeza. Al ser conscientes y aceptarla, puede abrir la mente hacia otras posibilidades de conseguirlo explotando nuestras capacidades al máximo.

2. **Aceptación.** La principal estrategia para reconciliarte con la tristeza es aceptarla y no rehuir sus manifestaciones más propias, como puede ser el llanto. Es necesario que aceptemos que estamos tristes y, sobre todo, darnos el permiso para expresarlo. El llanto nos va devolviendo la paz perdida y nos ayuda a sobrellevar aquello que ha propiciado que emergiera la tristeza. Se hace necesario ser capaces de *observar la tristeza, aceptarla, permitirla, dejar que fluya* y ella misma se disuelva por sí misma.

3. **Motivación.** La tristeza trae de la mano la apatía y la desmotivación, que invitan a la no acción y al abandono de las rutinas propias de la vida. Lo que antes nos ilusionaba, deja de hacerlo y empezamos a rehuir la vida social refugiándonos en nuestro espacio interior, pero teniendo de compañera a la tristeza. Aunque en principio todo esto es inevitable, es importante no abandonar actividades saludables como hacer ejercicio, pasear, salir con amigos y familiares, así como llevar una rutina de hábitos saludables: comer sano, descansar y dormir, no descuidar el aseo diario..., de cara a que la mente vuelva a ser estimulada y vaya

dejando de lado la apatía y la desilusión propias de un estado de tristeza crónico.

¿Qué hacer cuando la tristeza se intensifica e invalida a la persona?

La tristeza, a diferencia de otras emociones, demanda el apoyo y la ayuda de las personas queridas. Sin embargo, cuando la tristeza invade y la apatía y la desilusión van tomando el timón de nuestras actividades diarias y nos vemos incapaces de superarlas, la falta de concentración impide seguir con el trabajo diario y se empiezan a tener noches en blanco.

Todo esto es indicativo de estar cayendo en una depresión y entonces es momento de buscar ayuda profesional —un psicólogo o un psiquiatra—, y en muchos casos habrá que tomar fármacos antidepresivos que nos activen y que empiecen a motivarnos para recuperar de esta manera el ritmo normal en nuestra vida. Una diferencia importante entre la tristeza y la depresión es que esta última es una enfermedad que va más allá de un momento puntual, un estado de tristeza mantenido e intenso que incapacita para llevar una vida normal, de tal manera que necesita ser diagnosticada y tratada profesionalmente. Yo establezco como punto de inflexión el mantener esa tristeza intensa e incapacitante más de quince días seguidos.

## Culpabilidad y preocupación

«Suelta lo que fue, acepta lo que es y espera lo que será».  
(Belén Esteban Aparicio)

Quizá sean estas las dos emociones más inútiles y, al mismo tiempo, las que más compartimos los seres humanos. Nuestra vida está rodeada de culpabilidad y preocupación. Nos sentimos angustiados por algo que «no debería» haber pasado o asustados y consternados por lo que puede llegar a pasar.

Solemos sentirnos culpables por lo que hemos hecho o no hecho y, en paralelo, nos preocupamos por aquello que podría pasarnos y no queremos. Ambas emociones están dirigidas por el ego, que las utiliza para sacarte del momento presente y sumergirte; o en el *pasado* —a través de la culpabilidad—, malgastando el tiempo mientras le das vueltas a algo que ya ha pasado y no tiene solución; o bien en el *futuro* a través de la preocupación, que te paraliza mientras piensas en situaciones o consecuencias que te atemorizan. Ni una cosa ni la otra alteran la realidad, el pasado no se puede cambiar y el futuro aún está por llegar, por lo que ambas sirven al mismo propósito inútil, mantenernos angustiados en el momento presente.

Ya lo apuntó *Robert Jones Burlate* cuando escribió: «No es la experiencia del día de hoy lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer, y el miedo a lo que nos pueda traer el mañana».

Así pues, tanto la culpabilidad como la preocupación son emociones que traen consigo angustia y nos sacan de la paz interior alejándonos de la felicidad.

Si analizamos los términos preocupación y culpabilidad, te darás cuenta de que se puede dividir en:

- **Pre** (*antes de*) + **ocupación** (*ahora*)

La preocupación coloca tu mente en la anticipación de algo que puede pasar (o no) y que, por tanto, nada puedes hacer por evitar que así sea. Pues, por ejemplo, si anticipas que si coges el coche puedes tener un accidente y decides no cogerlo para «evitar» ese desenlace, desde luego así evitas tener un accidente en ese coche, pero quizá cruces por un paso de cebra y un conductor despistado te lleve por delante. ¿Acaso eso podrías haberlo evitado? De manera que, si quieres salir de la angustia de la anticipación y, en consecuencia, de la preocupación de posibles desenlaces no deseados, *ocúpate ahora de lo que tienes delante y ya te ocuparás de lo que venga después*. Como apunta un proverbio chino: «Si un problema no tiene solución, ¿para qué te preocupas? Y si tiene solución, ¿para qué te preocupas?».

Como la preocupación es la anticipación de miedo y ya se ha dedicado un capítulo completo al mismo, este apartado lo voy a dedicar a indagar en los sentimientos de culpabilidad que tanto daño causan a nivel emocional.

### · **Culpa** (*castigo*) + **bilidad** (*acción de*)

La culpabilidad es quizá de todas las emociones la más corrosiva, y resulta, de lejos, la que despilfarra mayor cantidad de energía. Podríamos decir que es como un «cáncer emocional» que arrasa y castiga sin piedad. Como bien dijo *Séneca*: «Una persona que se siente culpable se convierte en su propio verdugo». Tanto si culpas como si te culpas es a ti a quien castigas, porque la emoción resultante de la culpa es la ira o el odio, cuyas consecuencias las vives tú.

Gran parte de la culpa que sentimos se origina dentro del núcleo familiar. Aunque no es mi intención para nada culpar a los padres por la educación transmitida, siempre pienso que lo hicieron como mejor supieron, pero indagar en el origen de la culpa que sientes te puede ayudar a gestionarla y eliminarla completamente de tu vida.

Como digo, mucha de la culpa que sentimos es fruto del modo en que los padres tratan a sus hijos frente a sus comportamientos. Hay comentarios que son muy eficaces a la hora de infundir la culpa y manipular, por ejemplo: «Si me quisieras, no harías...», «me vas a matar del disgusto», «qué desilusión nos has causado», «debería darte vergüenza», «¿cómo puedes hacer sufrir así a tus padres después de todo lo que hemos hecho por ti?». Todos cometemos errores y, de hecho, aprendemos a base de ensayo-error, por lo que resulta casi imposible no errar en algo al menos una segunda vez. Pero en muchos casos se hace sentir culpables a los más pequeños por algo que en muchos casos es fruto del desconocimiento o de contratiempos, y con el objeto de que «aprendan y hagan lo que esperamos» se cae en la trampa de regañarlos continuamente, lo que los lleva, en muchas ocasiones, a que se culpen por incidir en lo mismo una y otra vez. Esa culpa se va interiorizando desde la infancia y termina provocando que se integre en la personalidad, de manera que llegan a adultos aceptando la culpabilidad como algo inherente a uno mismo.

Imagina que eres un niño y mientras juegas se cae y se rompe un jarrón de cristal que tiene un gran valor sentimental para tu madre. Observas esa experiencia desde tu completa inocencia. «¡No pasó nada!», piensas. Sin embargo, aparece tu madre y te grita: «¿Qué has hecho?». En ese momento te sientes asustado, pero ella continúa: «Es que no te fijas, siempre vas corriendo». Esos comentarios van generando culpa por haber hecho «algo malo», cuando, en realidad, lo que ha pasado es un contratiempo y nada más significa, pero ante la bronca de tu madre sientes que eso que sucedió es algo «malo». Y no solo eso, sino que ahora tú crees ser «malo» (soy culpable). Tu madre continúa enfadada y descargando su enfado contra ti, y te grita de nuevo: «Cuando llegue tu padre te va a castigar».

En ese mismo momento, te sientes completamente atemorizado sin saber qué hacer. No sabes a quién pedir ayuda, pues en un

principio sería a tu padre, pero, según tu madre, es él quien te va a castigar, por lo que tus dos mayores aliados se han convertido en «tus enemigos».

Así pues, el error lo cometemos los adultos cuando, en vez de barrer los cristales rotos, regañamos y/o castigamos creyendo que de esta manera la próxima vez se fijarán más, ya que lo único que conseguimos es generar un sentimiento de culpa que no tiene sentido, pues el jarrón no va a volver a su origen por muy valioso que sea y por más gritos que se porfíen. Por tanto, mi consejo es que se explique y acepte el fallo o los contratiempos que puedan aparecer tanto en los más pequeños como en los adultos con los que convivimos, porque de ese modo eliminamos los sentimientos de culpabilidad, que tan dañinos son para la persona y tan difíciles son de gestionar. Ahora bien, nadie dice que no puedas experimentar culpa. Al contrario, todo el mundo la siente. Pero puedes aprender de ella y gestionarla de una manera diferente, pues hasta de lo más negativo y/o doloroso tienes algo de lo que aprender.

### ¿Cómo puedes librarte del sentimiento de culpa?

Podemos decir que existe una «culpa sana» que emana del Ser y que nos ayuda a disculparnos y aprender, cuyo fin es evitar la repetición de algún comportamiento específico y buscar soluciones asumiendo los resultados, a esto se llama *responsabilidad*. Y existe una «culpa malsana» que nace del ego, producto del miedo al rechazo y la desaprobación, es decir, la persona se siente culpable al temer el juicio y castigo de los demás.

Hay personas a las que podríamos llamar «absorbe culpas», que, como si de una aspiradora se tratara, van tragando, acumulando y adjudicándose la culpa frente a posibles reacciones externas cuando no hacen lo que se espera de ellas o algo no sale como esperan, otorgando el control y el poder de decisión a situaciones

o acontecimientos externos. Piensan algo así como lo siguiente: «Si digo que no, se enfadan conmigo, con lo cual digo que sí, aunque quiero decir no» o «soy yo quien decido lo que quiero, pero eso me lleva a entrar en conflicto o a que los demás se derrumben, entonces me hago invisible a los ojos de los demás y dejo que decidan por mí y no me respeto». Todo esto, además de paralizar a la persona, va arrasando su autoestima al impedirle decidir por sí misma.

Por otro lado, hay personas «expendedoras de culpas». Personas para las que la culpa siempre la tiene el de enfrente. Es gente que «echa balones fuera», que no experimenta arrepentimiento alguno y que no mira por el bienestar o la felicidad de quien tiene enfrente, sino que cuenta con una gran habilidad para culpar, manipular y victimizarse, y de esta manera salir libre, indemne y «vencedora» de la situación. La palabra perdón no existe en su vocabulario y utilizan la culpa para dominar y como medio para «chantajear» sin darse cuenta de que sus relaciones están basadas más en el miedo o la pena que en el amor, pues los demás temen sus reacciones y se paralizan.

¿Qué nos puede ayudar a gestionar el sentimiento de culpabilidad?

**Comprensión.** Comprender te aleja de la ira propia del sentimiento de culpabilidad. Es importante saber qué te llevó a hacer o no aquello de lo que te sientes culpable, cuál era la situación emocional en la que te encontrabas y de qué recursos disponías entonces. Pues una vez pasada la situación, resulta fácil saber qué hubiera sido mejor, pero en aquel momento no tanto, ¿verdad? Así que no puedes gestionarla desde la perspectiva actual, sino desde la de entonces. Se trata de asumir tu responsabilidad sobre lo que ocurrió entendiendo desde dónde lo hiciste, qué sentías y qué pensabas en aquel momento. Pregúntate qué estás evitando en el presente por culpa del pasado y actúa según tus deseos. Al trabajar en este sentido, la culpa no dominará tu vida.

**Aceptación.** Aceptar es rendirse a la realidad, a lo que ocurrió tal y como fue, no como te hubiera gustado que fuera. Aceptarte tal y como fuiste en esa situación, hicieras lo que hicieras, te guste o no, porque ya sucedió y no se puede cambiar. Como bien dijo *Carl Jung: Lo que resistes, persiste; lo que aceptas, te transforma.* Empieza por aceptar que lo que decidiste o quieres decidir puede disgustar a ciertas personas y, aunque recibir la aprobación de los demás es agradable y deseable, no es imprescindible. Cuando llegues al punto de no necesitar aprobación externa, desaparecerá tu sentimiento de culpa por comportamientos o decisiones que no aprueban los demás o te recriminan por lo que haces o no haces.

**Perdón.** Si lo que hiciste ha afectado a un tercero o este se ha sentido ofendido, ofrece una disculpa, con humildad y desde el corazón. Pero lo más importante es *perdonarte a ti mismo.* Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento y, en vez de buscar culpables, determina si los resultados de tus actos han sido realmente agravios para el otro o todo es producto de su interpretación. Trata de enseñar a las personas de tu alrededor que pretenden, aun a veces sin ser conscientes, manipularte por medio de la culpa, que eres muy capaz de enfrentarte con las desilusiones que les provoque tu conducta, tu vida te pertenece y las consecuencias las asumes tú. Si alguien cercano empieza a hacerte una escena de culpa: «No sé cómo puedes hacer eso», «nunca hubiese esperado esto de ti» o «me vas a arruinar la vida», aprende a contestarle de forma diferente a como lo hacías hasta ahora. Por ejemplo: «Entiendo que no te guste lo que yo deseo, no querría que te sintieras mal por ello, pero supongo que no puedo hacer nada por evitarlo». El resultado tardará en llegar, pero el comportamiento de esa otra gente empezará a cambiar cuando vean que no te pueden forzar a sentirte culpable. Una vez que logres desconectarte de la culpa, la posibilidad de manipularte y controlarte emocionalmente habrá desaparecido para siempre y podrás abandonar esa mochila tan pesada que cargas sobre tus espaldas llamada **culpa.**

## La ira

«Contra la ira, dilación y templanza».  
[Séneca]

De la mano de la culpa viene la *ira*, puesto que es consecuencia de los juicios que se emiten sobre alguien o algo declarado culpable. Tanto si culpamos como si te culpamos aparece el enfado como defensa, y sus armas más utilizadas son la crítica y el juicio hacia los demás o hacia uno mismo en forma de autocrítica. Sin embargo, mientras que el enfado nos permite respetarnos y poner límites a los demás cuando sentimos que estamos siendo tratados injustamente, la *ira* sería su desbordamiento e intensificación, es decir, la ira convierte el enfado en destructivo y termina causando problemas tanto físicos como psicológicos, los llamados trastornos psicosomáticos, donde *el cuerpo vive lo que la mente grita* en forma de dolores o trastornos físicos. De tal manera que, al proyectar la culpa, te quedas con la ira que proviene de los pensamientos de ataque y resentimiento.

Como se ha ido apuntando, tanto nuestra paz como nuestro enojo provienen de nuestro pensamiento, por eso es muy importante estar atentos y observar nuestros pensamientos, ya que puedes liberarte de ellos al dejar de culpar y perdonar para entrar en paz. *«Mientras que la ira nunca está justificada, el perdón está siempre justificado».*

La ira es uno de los siete pecados capitales que la Iglesia católica enumera en sus escritos y el Eneagrama de la personalidad la considera una de las pasiones dominantes del ser humano que puede adquirir distintas formas, como resentimiento, odio, afán de venganza, intolerancia, irritabilidad, etc., cuyo factor común en todas ellas el deseo de atacar. El Eneagrama presenta al iracundo (personalidad tipo 1) como alguien con una personalidad que tiene dentro de sí resentimiento, una persona que responde

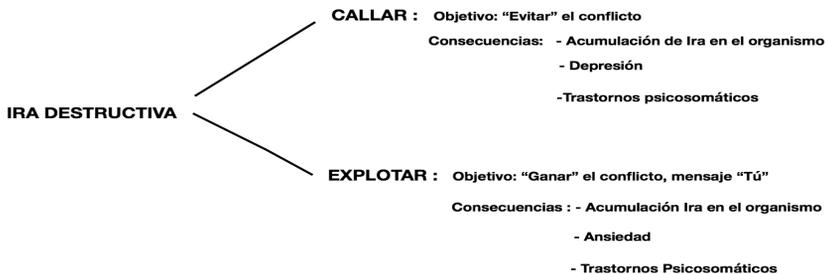
con ira cuando algo no sale como espera y necesita. No suele ser una persona violenta, sino perfeccionista y obsesiva, apegada a las reglas y a una visión muy concreta de cómo debería ser el mundo o las personas.

La inflexibilidad es uno de sus rasgos y siempre justifica su ira con el convencimiento de llevar razón. Paradójicamente, suele mostrarse como una persona educada y a veces incluso demasiado tranquila. Son personas que buscan la justicia, o más propiamente dicho «su visión de justicia», y se muestran esforzadas y dadas a expresar al resto lo que deben hacer. Pero bajo ese disfraz de la sugerencia o del consejo imponen su criterio y muestran una gran habilidad para hacer sentir culpables a los demás a fin de conseguir lo que necesitan o lo que perciben como más justo y deseable. Esta «pasión» puede llegar a ser tan invasiva que a veces se convierte en un estado de permanente tensión que, si se experimenta con mucha frecuencia, termina, por un lado, generando conflictos y angustia a quien convive con ellos y, por otro lado, afectando a su estabilidad mental y emocional derivando en fuertes estados de ansiedad entre los que suele destacar el TOC (trastorno obsesivo compulsivo) o, en el peor de los casos, ser consecuencia del trastorno límite de la personalidad.

La ira suele tener efectos nocivos sobre el organismo en forma de estrés. El cuerpo nos muestra lo que está sucediendo en nuestra mente a nivel inconsciente y lo hace a través de señales muy sutiles de incomodidad, síntomas y enfermedades. De hecho, es la emoción que más estrés ocasiona, de tal manera que mantenida en el tiempo puede llegar a aumentar los niveles de adrenalina, noradrenalina y cortisol, propios del estrés, que darán lugar a tres tipos de respuestas: corporal, cognitiva y del comportamiento. Estas respuestas originan reacciones fisiológicas como la aceleración del ritmo cardíaco y del flujo sanguíneo, la subida de la temperatura corporal, la dificultad en la respiración, la tensión

muscular, la dificultad en la concentración, los movimientos rápidos y estereotipados, la impulsividad e hiperactividad... Y al mismo tiempo, como vemos, termina afectando a la relación con los demás, puesto que las personas con problemas de ira tienen dificultades con la empatía y el perdón y llegan a convertir sus relaciones en una fuente constante de tensión y enfrentamiento. Si nos mostramos irritables con el cajero del banco «culpándolo» de no hacer la operación que le solicitamos, difícilmente seremos afables con las personas con las que convivimos, a las que culparemos de cualquier contratiempo.

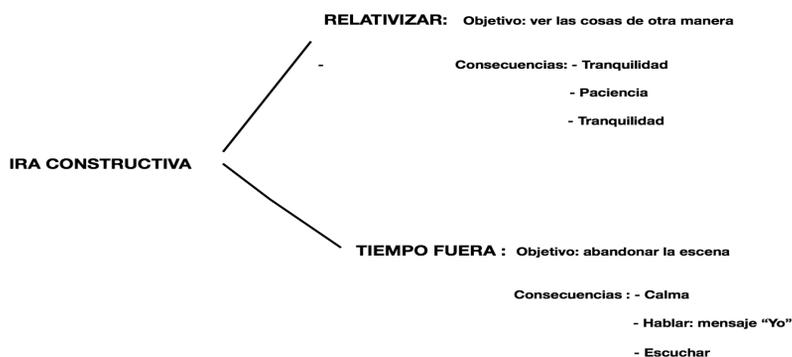
¿Cómo se vive la ira de manera destructiva?



Hay personas que con el fin de «evitar el conflicto» se callan ante la ira o el requerimiento de los demás creyendo que así no tienen conflictos. Sin embargo, lo único que consiguen es «tragarse» su propio enfado acumulando esa emoción en su interior, de manera que termina provocando que el organismo sufra un fuerte impacto psicofisiológico que, mantenido en el tiempo, suele dar lugar a depresión y a trastornos psicossomáticos. Otras personas «resuelven el conflicto» gritando e imponiendo su criterio y razón, es decir, utilizan el «mensaje tú»: «tú hiciste o no

hiciste» o «tú dijiste o no dijiste». En definitiva, culpan, reprochan o critican la postura del otro utilizando de esta manera el ataque como defensa. Y aunque al gritar y explotar parece que la ira se desahoga, esta vuelve al organismo como si de un búmeran se tratara, de manera que se acumula en el organismo en forma de ansiedad y de los ya mencionados trastornos psicósomáticos.

¿Cómo gestionar la ira de manera constructiva?



Por un lado, y para evitar conflictos y enfados innecesarios que lo único que consiguen es minar y tensar la relación, lo recomendable es cambiar la forma de pensar e interpretar. Es decir, relativizar y aceptar otros puntos de vista o formas de hacer. Enfadarse no va a solucionar nada, al contrario, las personas con facilidad para enojarse deben tomar conciencia de su naturaleza exigente y convertir sus expectativas en deseos propios que no tienen por qué coincidir con los de las otras personas. Cada cual posee su razón y su verdad, y es preciso respetar y aceptar el modo de actuar y el punto de vista del otro, especialmente si es alguien con quien se convive. Como alguien dijo en alguna ocasión: «Prefiero tener paz en mi vida antes que tener siempre la razón».

A este respecto, recuerdo la anécdota de una paciente que acudió a mi consulta con una fuerte ansiedad fruto de la convivencia con su marido. Empezó por narrarme la multitud de quejas y formas de actuar de este, que según ella le estaban causando el malestar que sentía. Aunque había considerado la posibilidad de separarse, no lo hacía porque lo quería.

Entre todas las quejas, os contaré una que ejemplifica con mucha claridad lo que sería para mí relativizar y aceptar. Aquella mujer me contaba:

Un día fuimos mi marido y yo a comprar un zapatero para ponerlo a la entrada de la vivienda para descalzarnos, dejar allí los zapatos de calle y ponernos las zapatillas de estar por casa. ¿Pues te puedes creer, Belén, que nunca he logrado que sus zapatos estuvieran metidos en el zapatero? Siempre están fuera. Se lo he dicho de buenas: «Cariño, por favor, guarda los zapatos en el zapatero», y nada, los zapatos siempre fuera. Se lo he dicho de malas formas: «¿Tanto cuesta meter los zapatos en el zapatero?», y los zapatos han seguido fuera. He estado días sin hablarle y ni por esas, los zapatos se resisten a estar dentro del zapatero... Cuando terminó de contarme la situación, le dije: «Para manejar la situación de manera que no te genere los problemas de ansiedad que estás teniendo, tenemos dos opciones igualmente válidas. Por un lado, como parece que a quien le molesta ver los zapatos fuera del zapatero es a ti, colócalos tú dentro y problema arreglado». A lo que replicó: «¿Cuál sería la segunda opción?, esa no me convence en absoluto» (aunque, como he dicho, es una buena opción siempre que no se caiga en el enfado, claro). Yo le contesté: «Por otro lado, acepta los zapatos como parte de la decoración de la casa, es decir, deja de insistir en que los guarde y, por tanto, abandona el enfado». Así lo hizo, a pesar de que esa opción tampoco le gustaba demasiado, pues su única alternativa aceptable era que él guardase los zapatos en el zapatero, postura, por otro lado, lógica.

Pero empezó a hacerlo, y no solo con los zapatos, sino con muchas de las cosas y situaciones que a ella no le gustaban y a su marido, al parecer, sí. Bien, pues cuál fue mi sorpresa cuando al cabo de un tiempo regresó y me dijo: «¿Te puedes creer, Belén, que mi marido ha empezado a meter los zapatos en el zapatero?». Yo le contesté: «¿Te puedes creer tú que, aunque no era mi objetivo, no me extraña en absoluto?». Ella respondió sorprendida: «Entonces, ¿lo hacía por hacerme la pascua?». Yo traté de explicárselo: «Al dejar tú de estar todo el día insistiendo y forzando que las cosas se hicieran como querías, su mente se ha relajado y ha empezado a ver la lógica de que los zapatos están mejor colocados en el zapatero. Y entonces ha empezado a hacerlo».

Este es un ejemplo claro de que, al relativizar y aceptar otros puntos de vista o formas de ser o actuar, no es que vayamos a conseguir lo que queremos, aunque si hay alguna posibilidad de ello es través de esa actitud, pero sí conseguiremos estar en calma y, en consecuencia, infundir calma con los que convivimos.

Así mismo, y como segunda opción de manejar la ira de forma apropiada y constructiva, sería el *tiempo fuera*, tomarse el tiempo necesario antes de contestar, es decir, cuando se empieza a ver que el enfado va cogiendo fuerza, lo más aconsejable es abandonar la escena, tomarse unos minutos (o unas horas) de aislamiento voluntario, respirar profundamente y aguardar a que llegue la calma. Desde la tranquilidad será posible ver la situación con claridad y hablar sobre lo sucedido sin exaltación utilizando el «mensaje yo», es decir, hablando de lo que yo pienso, quiero o me ha molestado sin atacar o reprochar la postura del otro, de manera que puedo escuchar lo que me dice y no lo que yo quiero oír. Mantener la calma favorece el diálogo y la comunicación, y evita que la situación se convierta en un constante motivo de conflicto.

De manera que, si quieres volver a tu equilibrio y recuperar la calma, cuando el cuerpo envíe una señal de inquietud o tensión física o emocional, o te sientas tentado a atacar, *detente*, el ego ha tomado las riendas y está dominando tu mundo emocional. *Observa la ira y no te dejes llevar por ella*. No puede haber paz en la guerra, ambas son incompatibles y antagónicas. Si atacas, llamas a la guerra; si te paras y no reaccionas, dejando que entre la calma, emanará la paz perdida y con ella todos sus regalos. Cuando algo se vuelva demasiado rígido, demasiado duro o te sientes «atacado», desarrolla el sentido del humor y simplemente *ríete* antes de involucrarte en inútiles peleas, sonríe y deja que el enfado no se materialice en ira y no te haga perder tu paz interior.

## Ejercicio 9

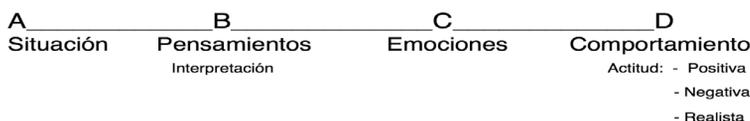
¿Por qué sonreír aunque no tengas ganas?

Si pudiéramos buscar un antídoto para la ira, indudablemente sería la sonrisa. Está demostrado que las personas que ríen con frecuencia son más felices que las que no lo hacen, ya que cuando sonríes generas endorfinas, serotonina (sustancias de placer) y otras tantas sustancias que actúan como analgésicos y calmantes naturales. Por tanto, sonreír, aunque no tengas motivos para hacerlo, te va a ayudar a mantenerte en un nivel de energía alto, te aporta un estado de relajación y calma beneficioso no solo para ti, sino para quienes te rodean. Sin embargo, solemos esperar a sentirnos contentos para sonreír cuando en realidad debería ser lo contrario, ya que la sonrisa tiene un poder enorme dentro de nuestro mundo emocional. Un estudio de la Universidad de Harvard concluyó que, cuando alguien está contento, las personas a su alrededor tendrán más probabilidades de estar contentos también, ya que sonreír es contagioso. Para que veas esto con claridad, hay un ejercicio que puedes hacer ahora mismo: ve al espejo con una gran sonrisa en tu rostro y di en voz alta «qué triste estoy». Verás cómo esa frase negativa se ve prácticamente anulada por el poder de tu sonrisa, pues tu mente asume que estás feliz y para ser coherente con el estado emocional empieza a cambiar hacia la alegría y el optimismo, es decir, el cerebro no distingue si tu sonrisa es falsa o genuina, él solo sabe que estás sonriendo. Así pues, te invito a que cuando te levantes de la cama, lo primero que hagas sea mirarte al espejo y regalarte una gran sonrisa. Puede que al principio esto resulte extraño y puedas hasta verte raro o «medio tonto», pero te aseguro que vale la pena. Esta idea se basa en una de las herramientas más poderosas que existe dentro del *coaching*, conocida como «actuar como si todo fuera bien».

Puedes pensar que, si actúas como si todo fuera bien o como si no pasase nada, no estás siendo sincero conmigo mismo. Pero date cuenta de que ese «yo negativo» no es el yo verdadero, es más bien el «impostor» (ego) que está filtrando lo que estás pasando desde el miedo o desde la culpa y la ira. De manera que empieza a «actuar como si...» no tuvieras miedo y enfréntate, como si no te sintieras culpable y no te castigues, como si no sintieras ira y no ataques. En definitiva, **«sonríe como si estuvieras contento»**.

## 4.2. Conexión mente-emoción-comportamiento

Si bien, como hemos visto, los pensamientos son los responsables de las emociones, podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que la actitud con que la transitas por esta vida está directamente vinculada a esos pensamientos que se van a ir colando en tu mente, de tal manera que, ineludiblemente, la actitud va a determinar cómo percibes la realidad. Así pues, al A-B-C ya apuntado podemos añadir la actitud (llamémosla D).



La actitud actúa como una brújula que te ayuda a subir montañas o te invita a bajarlas. La diferencia entre un buen o mal día dependerá no de la ropa que llevas puesta o de cómo te traten los demás, ni siquiera tendrá que ver con lo que suceda o no suceda, sino que va a depender de esa fuerza implícita que es capaz de afrontarlo todo y que hacemos llamar *actitud*.

En este sentido, si es el ego quien se apodera de tu actitud, terminarás filtrando la realidad desde una óptica negativa basada en la culpa y el miedo. Si por el contrario es el Ser quien toma el timón, tu actitud se tornará positiva y traducirá la realidad desde la aceptación, la paciencia y el Amor llenando tu mente de paz y calma. Y como ya se ha apuntado, tienes el libre albedrío de elegir a quién seguir. De hecho, como hemos visto, la clave de la comunicación no está tanto en lo que de-

cidos, sino en la actitud subyacente a lo que decimos. *«Más importante que el mensaje que transmitimos es la forma en la que lo traducimos».*

Podemos optar por atacar o comprender, unir o separar, informar o reprochar, y segúnelijamos eso va a percibir quien lo recibe, de ahí que la actitud de comprender, informar y unir es la clave de una buena comunicación y entendimiento entre las personas.

## La actitud

«Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud. Cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambiarán de forma».  
(Eckhart Tolle)

De todas las definiciones que he encontrado sobre actitud, las que mejor se acercan a como yo la entiendo serían: «Respuesta emocional y mental a las circunstancias de la vida» (R. Jeffress); «disposición mental del individuo a actuar a favor o en contra de un objeto definido» (Roba), y «tendencia del individuo a reaccionar, ya sea positiva o negativamente, a cierto valor social» (W. I. Thomas y F. Znaniecki).

Así pues, tu actitud tiene una gran influencia en cómo miras la vida, en cómo interpretas las situaciones y acontecimientos que te van pasando y en cómo te sientes. No importa si te consideras alguien capaz de manejar los retos que se cruzan en tu camino o si, por el contrario, te asustan los desafíos. Lo que está claro es que tu comportamiento influirá tanto en la forma en la que pienses y percibas la realidad como en las emociones que van a aflorar, y, por tanto, está directamente vinculado a los momentos de felicidad.

Hay un ejemplo que siempre pongo a mis pacientes: imagínate que son las 11:00 de la mañana, has entrado a trabajar a las

08:00 y terminas a las 15:00. Miras el reloj y piensas: «Madre mía, todavía son las 11, aún me quedan cuatro horas para irme, qué agobio». De esta forma, pasas el resto de la mañana enfadado y angustiado, llegas a casa y descargas ese estrés que vas acumulando con quien convives.

Ahora, en cambio, imagina que en esa misma situación te dices: «Qué bien, ya son las 11 de la mañana, solo me quedan cuatro horas para salir, qué alegría». Y llegas a casa con una sonrisa en la cara que contagiarás a todo aquel que convive contigo.

En este ejemplo, vemos que una misma situación produce emociones diferentes. Pienses lo que pienses, son las 11 de la mañana, pero es tu actitud la que infiere unos pensamientos y como resultado hace que sientas alegría o agobio, malestar o bienestar. Como dijo *Marcel Proust*: «Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia».

Podemos categorizar las actitudes en tres tipos:

- Actitud negativa: Pesimista.
- Actitud positiva: Optimista.
- Actitud realista positiva: Realista.

## Actitud negativa

«Una mente negativa nunca podrá darte  
una vida positiva».  
(Anónimo)

La actitud negativa es la que utiliza el ego para dominar y, sin duda, es la peor actitud a adoptar, ya que supone un gran obstáculo en la vida, pues a través del pesimismo se percibe el mundo de una manera triste y atemorizante. El ejemplo típico es el del «vaso medio lleno o medio vacío». Los pesimistas afirman que el vaso está medio vacío y que el agua se acabará pronto, lo cual los sitúa en emociones de miedo, angustia o tristeza. Y anticipan para sus vidas y su futuro un mal presagio pensando que todo irá de mal en peor, sufren por adelantado. En la imaginación de un pesimista todo culmina en un final trágico o negativo. No importa si se le pregunta sobre un examen próximo o sobre el destino del mundo, se ha metido en un círculo vicioso donde encuentra cada día evidencias que explican por qué su vida es tan aciaga.

Filtra la vida centrándose en lo que le falta, lo que no ha salido como esperaba, en lo que no va como desearía; en definitiva, vive la vida desde la *queja* y la crítica, como si al levantarse de la cama se colocara unas gafas con cristales negros y contemplara su entorno de ese color. Y aunque las personas con mentalidad pesimista viven momentos de alegría, como el resto de los mortales, estos son escasos y efímeros, porque los pensamientos negativos están firmemente arraigados en su forma de pensar y llegan hasta las profundidades de su mente. Una de las principales razones que llevan a la persona a mostrarse pesimista es el *miedo a la decepción*. Para una persona de mente negativa es más fácil creer

que un evento terminará de manera adversa que quedar dolorosamente decepcionada si lo que espera no se cumple.

Recuerdo a este respecto una anécdota de una paciente adolescente que siempre que tenía un examen anticipaba el suspenso. Su explicación era: «Si pienso que voy a suspender y luego apruebo, me pongo muy contenta». A esa afirmación le repliqué: «¿Y cuánto te dura esa alegría?», se quedó pensativa y le volví a preguntar: «¿Y cuánto dura el miedo y la ansiedad de suspender?». En ese momento, se dio cuenta de que ceñía su alegría a la explosión de un momento favorable, mientras que el resto del tiempo, que era mucho más amplio, lo dedicaba a deprimirse y angustiarse.

Así mismo, la actitud negativa está directamente vinculada a la autoestima, pues con el paso del tiempo el pesimista empezará a no confiar en sus propias habilidades y no se atreverá a buscar solución a los problemas o enfrentar situaciones que se tornan más complicadas al anticipar un final desastroso y desmotivador. Por regla general, los pesimistas prefieren que nada cambie en sus vidas en lugar de asumir nuevos retos. «Más vale malo conocido que bueno por conocer» dice el dicho, o «piensa mal y acertarás», que también decían nuestros mayores. Ambas expresiones reflejan muy bien el pensar y sentir de las personas con una actitud negativa.

Todos vivimos momentos oscuros y el día a día trae nubes de tormenta que no desaparecen solo con soplar. La vida ofrece días grises y días negros, pero basta con abrir el paraguas y esperar a que escampe, no hay prisa, cuando menos lo esperes la tormenta habrá pasado y el día se volverá luminoso.

Por tanto, en lugar de resistirte y luchar en contra de algo que te va agotando y te hace adoptar una actitud negativa (a la que te invitaría el ego), y que encima no puedes cambiar, acepta la realidad y mantén una actitud positiva, constructiva y esperanzadora (a la que te induciría el Ser). Recuerda que «nada es perenne, todo pasa», todo momento difícil tiene fecha de caducidad (también los buenos).

## Actitud positiva

«Con una actitud positiva, tus problemas se vuelven retos  
y tus obstáculos enseñanzas»  
(Anónimo)

Al contrario de lo que hace el pesimista, las personas con actitud positiva se despiertan por la mañana con una sonrisa, pues esperan lo mejor para sí mismas y para su futuro. Son personas alegres porque se han dado cuenta de que su vida es valiosa.

En el ejemplo del vaso de agua, el optimista lo percibirá desde la alegría y la tranquilidad de que está casi lleno. Filtra la vida desde aquello que posee y ha conseguido, o desde lo que le ha salido como esperaba. En este sentido, vive una existencia cargada de agradecimiento, como si antes de poner un pie en el suelo al levantarse se colocara unas gafas con cristales rosas y contemplara lo que le rodea de ese color.

Las personas con mentalidad positiva anticipan que cada día va a ser especial y viven cada jornada al máximo. Por tanto, sus momentos de felicidad y alegría son extensos y numerosos porque los pensamientos negativos no son parte de su forma de pensar. Cuando aparecen cambian rápido de registro, pues se han dado cuenta del efecto nocivo que ejerce la negatividad en la mente.

Con esto no quiero decir que muchas veces las cosas no puedan salir como se espera a pesar de tener una postura positiva. Es posible tropezar y volver a tropezar, pero en esos casos la persona optimista utilizará la situación como una oportunidad para aprender y tener más posibilidades de evitar fallos similares en el futuro, es decir, intentará extraer una lección de todo ello en lugar de perder el tiempo en la queja o el victimismo. Son personas que cultivan una mente que busca lo positivo y hablan en positivo, y de este modo potencian la *resiliencia*, esa

capacidad para adaptarse a situaciones adversas generadoras de estrés que permite recuperarse con mayor rapidez cuando se enfrentan a circunstancias que rompen de forma drástica su bienestar.

Así, mientras que los pesimistas buscan constantemente el lado negativo de todas las situaciones de la vida y su vocabulario está plagado de expresiones y palabras negativas, los optimistas pretenden siempre extraer lo bueno de esos mismos eventos adoptando un lenguaje positivo y esperanzador que motiva a la superación. Pero, a veces, ser demasiado optimista implica desconectarse en cierto modo de la realidad y también puede llevar al fracaso, la frustración y el caos. La escritora Barbara Ehrenreich, en su libro *Demasiado brillante*, afirma: «No seas pesimista, pero al mismo tiempo no permitas que el sistema, o cualquier otro, te obligue a ser optimista hasta el punto de desconectarte de tu realidad». Es decir, a veces puede llegar a ser peligrosa una postura positiva alejada de lo real. Cuando, por ejemplo, a una persona diagnosticada de cáncer o una enfermedad grave se le dice que debe ver su situación como una oportunidad para crecer. O, aún peor, que el problema está en su mente y si logra modificar sus pensamientos el Universo conspirará para mejorar su situación con solo desearlo y visualizarlo en su imaginación, de manera que hay personas que abandonan el tratamiento o no buscan la ayuda médica necesaria para su posible recuperación. Así pues, aunque el espíritu optimista tiene un impacto positivo en la vida, es preciso que se integre en un programa de intervención más amplio basado en la realidad. Frente al optimismo exacerbado, el pensamiento realista nos ayuda a adaptarnos a los cambios constantes situando el protagonismo en la propia persona y en la resolución de sus problemas emocionales.

## Actitud realista positiva

«El pesimista se queja del viento;  
el optimista espera que cambie;  
el realista ajusta las velas».  
(William Arthur Ward)

Las personas con actitud realista son personas conectadas con la realidad y, en consecuencia, es la actitud que utiliza el Ser para dirigirnos. En principio, las situaciones o circunstancias que vivimos son neutras, sin significado, y nuestro posicionamiento frente a ellas será la clave para sentirnos bien y encarar la vida de manera saludable y constructiva. En este sentido, la **actitud realista positiva** se alza como la más adecuada para encarar la vida. Las personas con una actitud realista positiva se decantan por tener y fomentar pensamientos no excesivamente positivos, y mucho menos negativos, contemplan la vida de la forma más trasparente posible, como si se colocaran unas gafas con cristales claros que les permiten contemplar con claridad lo que perciben. El pensamiento realista positivo, lejos de llevar al autoengaño o de transportarnos a los «mundos de Yupi», nos aterriza en la realidad, nos permite ver de cerca y sin juicio lo que está pasando desde una perspectiva constructiva y acción efectiva. El realista asume y se ocupa de sus responsabilidades, lo que lo ayuda a aprender y adquirir experiencia y, más importante aún, a desarrollar la *resiliencia*, que le aportará serenidad ante las situaciones difíciles que se van a ir presentando.

Tenemos en la historia claros ejemplos de actitud realista positiva, como el caso de Nelson Mandela, que durante los veinticinco años que permaneció en prisión estudió Derecho y posteriormente se convirtió en presidente de Sudáfrica; o el propio Viktor Frankl, que escribió su famoso libro *El hombre en busca de sentido* durante su cautiverio en un campo de concentración nazi.

Así mismo y como ya se ha dicho, otro factor a tener en cuenta para desarrollar una buena actitud es la manera de hablar, el lenguaje que utilizamos.

Date cuenta de cómo te expresas y qué proyectas a través de tu lenguaje. Es imprescindible tomar conciencia de lo negativos que podemos llegar a ser con nuestras verbalizaciones cuando las cosas no salen como esperamos. Basta una frase para generar daño en nosotros mismos y también para proyectarlo alrededor. Por ejemplo, pensar y decir «voy (o vamos) a perderlo todo» crea una atmósfera negativa y de temor que frenará cualquier tipo de iniciativa para seguir adelante y poder mejorar. O, por ejemplo, a todos nos gusta y deseamos un ambiente de trabajo positivo donde nos encontremos a gusto, puesto que podemos llegar a pasar casi un tercio de la vida en el mismo. De manera que fomentar el espíritu positivo en la empresa hará que aumente la capacidad de trabajar mejor y rendir más, incluso en una situación adversa. De hecho, uno de nuestros refranes más populares nos recuerda que «al mal tiempo, buena cara», así logramos superar contratiempos y, generalmente, con resultados satisfactorios.

En uno de los hoteles más emblemáticos de España, antiguo hospital de peregrinos del siglo XII del Camino de Santiago, tuvo lugar una anécdota relatada por su directora:

Cuando llegué aquí, la cocina del hotel había decaído de forma alarmante. Un tiempo después, en un encuentro corporativo de altos ejecutivos de la organización, uno de ellos me hizo un comentario un tanto irónico al comprobar que la cocina se había recuperado y volvía a tener los niveles de calidad acostumbrados: «¡Qué bueno está esto! ¿Qué habéis hecho, habéis cambiado de chef?». Con una amable sonrisa, contesté: «No, es el mismo, pero está contento». Y añadí: «Desde que he llegado, fomento el positivismo».

Así pues, si mantienes una actitud positiva, evalúas la realidad, actúas con templanza y hablas amabilidad, estarás adoptando una actitud realista positiva, lo que propiciará que crees oportunidades para mejorar la situación e impactará de forma positiva en tu realidad y en la de las personas de tu entorno.

## *Ejercicio 10*

### *La metáfora del pantano*

Imagina que emprendes un viaje hacia una hermosa montaña que puedes ver con total claridad a lo lejos, pero cuando comienzas a caminar te das cuenta de que frente a ti hay un gran pantano. Y piensas: «Maldita sea, no sabía que tenía que atravesar este pantano. Se me van a llenar los zapatos de lodo. No quiero mancharme. Estoy cansado. ¿Por qué nadie me avisó del dichoso pantano? No es justo. No me merezco esto» (aquí puedes incluir toda tu parafernalia victimista y negativa hasta que te canses). Ahora, cambias de actitud y piensas: «¡Vaya, hay un pantano! Son agua y barro nada más. Me apetece llegar a la cima y quiero ver paisaje que se ve desde allí».

Si decides subirla con una actitud negativa, te cansarás más y no disfrutarás de la experiencia de llegar. Si, por el contrario, adoptas una postura positiva, superarás los obstáculos y te reforzarás una vez llegues a tu destino inicial, que era subir al alto de la montaña y contemplar el bonito paisaje que se divisa.

Reflexiona: ¿Qué actitud es la que predomina en tu vida?

Ser consciente de algo es el primer paso para cambiarlo,  *cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambiarán de forma*. Y lo que es mejor y más importante, tu estado de ánimo cambiará a tu favor. ¡Tú decides!

## Resumen capítulo 4

Pensamiento, emoción y actitud configuran la psicología de la personalidad. Hay una creencia popular según la cual hay una relación directa entre las cosas que nos pasan y cómo nos sentimos. Creemos con certeza que el origen de nuestros conflictos se encuentra en el exterior y, en consecuencia, buscamos las causas de lo que nos sucede fuera de nosotros y nos sentimos «víctimas» de las circunstancias. De hecho, cuando las cosas no marchan bien o no van como desearíamos, solemos pensar que la experiencia que estamos viviendo es la que causa el problema, es decir, se asocia la emoción con la situación que se vive. Sin embargo, si lo piensas bien, te darás cuenta de que, si esto fuera así, frente a una misma situación todos nos sentiríamos y reaccionaríamos de la misma manera y, obviamente, esto no es así, pues dependiendo de lo que pienses, de lo que interpretes sobre lo que está pasando, tendremos una emoción u otra y un comportamiento determinado. Date cuenta de que las circunstancias nunca pueden ser realmente la causa de nuestro sufrimiento, ya que, de lo contrario, como se ha dicho, frente a una misma circunstancia todos sentiríamos lo mismo, de manera que la respuesta que damos a las circunstancias es la que nos hace sufrir. Sufrimos cuando buscamos la forma de escapar de ciertos aspectos de nuestra experiencia presente y, al hacerlo, nos separamos de la vida y entramos en guerra con nosotros mismos y con los demás, a veces de manera obvia y otras veces de manera muy sutil. Por tanto, en realidad todos los problemas que experimentamos provienen de la mente, de cómo percibimos y nos enfrentamos a lo que nos pasa.

Hay muchas escuelas y orientaciones en psicología que centran su trabajo en el cambio de percepción para lograr el cambio de la emoción, la *bioneuroemoción*, por ejemplo, insta a comprender que *cada instante es una oportunidad para trascender y cambiar nuestra percepción de la vida*. Una de sus bases es que somos

responsables de nuestra vida y de nuestras circunstancias, lo que hace que evitemos el victimismo y la creencia de que no podemos hacer nada para cambiar nuestra experiencia.

Comprender que nada exterior a nosotros provoca en realidad nuestro sufrimiento es la clave de una increíble libertad.

De manera que, si ante las dificultades respondiésemos con una mente pacífica y positiva, los problemas dejarían de ser problemas y podríamos llegar a considerarlos como retos u oportunidades para el crecimiento personal. Además, nunca podremos controlar las cosas que pasan, pero sí está en nuestra mano cómo responder a los pensamientos que tenemos adoptando la actitud que nos ayude a ello, puesto que los problemas aparecen cuando reaccionamos con una actitud negativa ante las dificultades. Para poder librarse del nocivo hábito de creerse los pensamientos negativos, catastróficos o atemorizantes, lo primero es ser consciente de que están de paso, provienen de la nada y vuelven a la nada. No son perjudiciales hasta que nos apegamos a ellos como si fueran verdades absolutas y actuamos según nos dictan. *«Un pensamiento resulta inofensivo a menos que te lo creas y reacciones al mismo»*. También es importante no regodearte en ellos. Si los compartes con alguien, te dirá que los apartes de tu mente y que dejes de pensar en ello. «Chica, no pienses eso», suelen decirte, pero tú ya lo has intentado y sabes, al igual que yo, que esta estrategia no funciona.

Por tanto, párate a escuchar y observar lo que piensas con la convicción de que, aunque aparezcan en tu mente, no significa que sean acertados, de hecho, como hemos dicho, la mayoría de las veces son falsos, erróneos o distorsionados. *Deja que la mente piense lo que quiera*, no luches ni intentes quitarte los pensamientos de encima, pero no te los creas, no les des crédito.

Al permitir toda actividad mental, al rendirnos y dejar que fluyan sin reaccionar, ellos mismos se irán y te abandonarán, y es entonces cuando la mente quedará liberada y podrás adecuar,

sustituir y cambiar lo que piensas por lo que quieres sentir, ya que tener paz en la mente te permite ver lo mismo de otra manera.

*Observar, no juzgar y comprender* son la base para el cambio de percepción. De manera que, si quieres volver a tu equilibrio y recuperar la paz perdida, cuando el cuerpo envíe una señal de inquietud física o emocional, o te sientas, por ejemplo, tentado a juzgar, culpar o atacar, detente porque el ego ha tomado las riendas y está dominando tu mundo emocional.

Observa los pensamientos y emociones y, sin dejarte llevar por ellos, espera que regrese la calma perdida. No puede haber paz en la guerra porque son antagónicas. Si reaccionas, niegas, te avergüenzas o evitas tu mundo mental y emocional, la guerra interior estará garantizada. Como se afirma en *Un curso de milagros*: «No es necesario cambiar lo que ves, sino cómo lo ves, liberando el temor, el ataque y la culpa de tu mirada».

Y, por último, dedícate a transitar esta vida con una buena actitud, pues es la responsable de tus pensamientos y tus emociones. A menudo culpamos a otros de nuestro malestar y sufrimiento, e incluso sentimos rencor u odio, pero la responsable de nuestra infelicidad es siempre nuestra actitud frente a lo que nos pasa.

Puedes centrarte en lo que «te han hecho», en lo que te va mal o no va como quisieras, en lo que te falta o en lo que deseas y te convertirás en «víctima pesimista» de tus circunstancias; o puedes concentrarte en lo que te va bien, en lo que sí tienes y en lo que puedes mejorar convirtiéndote en «beneficiado optimista». Ya lo dijo *Williams James*: «El pesimismo conduce a la debilidad y el optimismo al poder».

La **actitud realista positiva** se alza entre todas las demás como la mejor compañera en el viaje que es tu vida. Es la que, de manera más óptima y directa, te conducirá hacia la felicidad, pues posibilita que tu actividad mental sea calmada y que emociones como la ansiedad, la tristeza, la culpabilidad, la preocupación o el miedo no te paralicen.

Cuando empiezas a ocuparte de tu crecimiento personal, a trabajar ese «YO» (con mayúsculas que eres), en definitiva, a *desarrollar tu Ser*, comienzas a darte cuenta de que antes, de manera inconsciente, protegías tus miedos al creer que la causa estaba fuera de ti, mientras que ahora empiezas a tomar el rumbo de tu vida y, sin pretender que cambie el mundo, cambias la manera en la que te relacionas con él, y empiezas a *vivir en el Amor y no en el miedo*.

# CAPÍTULO 5

## REPROGRAMA TU MANERA DE PENSAR

«Somos lo que pensamos,  
todo lo que somos se levanta con nuestros pensamientos.  
Con ellos creamos el mundo».  
(Buda Gautama)

Como se ha ido diciendo a lo largo de las páginas que ya han sido escritas y se repetirá a lo largo de las que quedan por escribir, dado que de alguna manera es la esencia de este libro, los pensamientos precipitan las emociones y, a su vez, la actitud condiciona los pensamientos. La función de la mente es pensar y su alimento son los pensamientos, los cuales surgen de la mente y desaparecen en la misma mente. No nos han enseñado a pensar y, en consecuencia, la mente no ha sido entrenada para prestar atención a los pensamientos y decidir qué hacer con ellos, así que lo que solemos hacer es dejarnos llevar por los mismos, de manera que condicionan nuestro mundo emocional y nos arrastran a un sufrimiento constante.

Podríamos decir que los pensamientos son como programas en un ordenador que aparecen en la pantalla de tu mente, de manera que, si no te gustan, de nada sirve que te dirijas a la pantalla para borrarlos, tienes que corregir la programación mental almacenada en el inconsciente, que es lo que te ha llevado a esos pensamientos y, por ende, a lo que sientes. Está estudiado que tres cuartas partes de los pensamientos que tenemos en un día son negativos y son fruto de una programación inconsciente donde el *ego* ha sido el programador que, a través del miedo o la culpa, ha ido programando lo que posteriormente va aflorando en la consciencia. De hecho, como afirma *Enrique Villanueva* (2018) en su libro *Lo que pienses cosecharás*, muchos de tus pensamientos son solo:

**Mente**

**Imaginando**

**Experiencias**

**Dolorosas**

**Obsesivamente**

Y aunque no podemos evitar tener pensamientos negativos, expectativas frustradas o preocupaciones infundadas, sí podemos acceder a otra programación. Para ello se hace imprescindible observar el significado que le damos a lo que la mente piensa.

Los pensamientos por sí mismos no son los que causan dolor, además aparecen sin que podamos hacer nada por evitarlo, lo que verdaderamente nos hace sufrir es la interpretación que hacemos de los mismos. Si dejamos que los pensamientos surjan y únicamente los observamos sin darles significado y, por tanto, sin identificarnos ni dejarnos atrapar por ellos, desaparecen de la pantalla mental, pues son como burbujas de jabón que explotan y desaparecen por ellas mismas si no les haces caso. Será entonces cuando podamos crear otros pensamientos corregidos y más acordes a la realidad. De manera que, si decides no creer los pensamientos negativos, irracionales y angustiosos que surgen en tu mente, por ellos mismos desaparecerán y podremos construir otros más racionales, reales y positivos. Así pues, si lo que quieres es dejar de sufrir y recobrar la estabilidad lo antes posible, debes convertirte en un gran observador de lo que tu mente piensa, no trates de controlar los pensamientos que aparezcan, sino *suéltalos para posteriormente corregirlos y remplazarlos*. Esto es lo pretendo dilucidar en el capítulo que tienes por delante.

## 5.1. Piensa bien y te sentirás mejor

«Los pensamientos son las pinturas con los que la mente colorea la vida,  
y somos nosotros quienes elegimos los colores».

(Belén Esteban Aparicio)

Podemos asemejar la mente a un ordenador, de hecho, pienso que el ordenador fue construido a imagen y semejanza de la mente humana. En un ordenador se realizan programaciones a través del disco duro, que es la *memoria* o *almacén* donde queda grabada información; la pantalla, donde se *proyecta* aquello que está grabado, y el teclado sería el *vehículo* a través del cual se introduce la información. Estos tres elementos están en conexión y son imprescindibles para grabar, almacenar y reproducir información. En la mente, *el inconsciente haría las veces de disco duro, el consciente sería el proyector y los pensamientos, el teclado.*

Venimos al mundo sin vivencias ni aprendizajes, y en la medida que vamos creciendo, vamos almacenando experiencias, recuerdos, impactos emocionales, creencias y pensamientos que quedan grabados en el inconsciente y que posteriormente darán lugar a todas las funciones y experiencias de la persona. Un bebé, por ejemplo, no sabe hablar, andar ni leer, y es a través de la imitación y los pensamientos que escucha de los adultos como aprende; dicho aprendizaje queda grabado en el inconsciente de tal manera que posteriormente lo va a ir reproduciendo a la parte consciente que poco a poco pasará a ser un proceso automático, es decir, a partir de múltiples conexiones neuronales aquello que aprendemos nos posibilita relacionarnos y sobrevivir en el mundo.

El inconsciente es un gran almacén donde quedan grabadas tanto experiencias que se han vivido con una gran alegría (seguro que no recuerdas qué hiciste el 3 de febrero del año pasado, pero

si ese día recibiste un premio queda bien grabado en tu memoria) como las que hemos vivido como traumáticas (recordamos con «demasiada exactitud» el día en que murió un familiar querido), y también quedan almacenadas experiencias que no recordamos tan vivamente, pero que han quedado grabadas en la parte inconsciente de nuestra mente y que van a ir condicionando la vida.

Hay estudios que afirman que el inconsciente ocupa el 90 % de la mente, mientras que solo el 10 % restante es lo que llamamos la parte consciente. La mayoría de los pensamientos que circula en nuestro cerebro ocurre por debajo del radar de conciencia consciente. Estos pensamientos son muy poderosos porque los venimos alimentando toda vida, lo que ha hecho que se repitan constantemente y se hayan automatizado de tal manera que van saltando a la mente consciente sin que podamos hacer nada por impedirlo, además de que van condicionando el devenir de la persona. Y puesto que en algún momento fueron conscientes, si queremos que la mente empiece a funcionar de manera diferente, tenemos que conscientemente crear y hacer funcionar pensamientos que vayan en la línea opuesta, es decir, pensamientos más realistas y enfocados hacia la positividad que terminarán trayendo la paz que todos vamos buscando.

Imagínate que te gustaría tener tu propio negocio y el 90 % de la parte inconsciente afirma: «Es un riesgo demasiado grande, ahora tienes un trabajo que te da un dinero seguro, abrir tu propio negocio es un riesgo ¿Y si te va mal? ¿Y si encima pierdes el otro trabajo?».

Si sigues los mandatos de ese 90 %, jamás te arriesgarás a emprender ese negocio, puesto que detrás de esos pensamientos se esconde el miedo a fracasar, a la carencia, a la no valoración. Una vez que nos damos cuenta de este mecanismo mental y aceptamos esos miedos paralizantes y limitantes que están grabados en nuestro inconsciente, podemos conscientemente dirigirnos a otra grabación, a otro programa desde ese 10 % de la mente que tiene que ver con

la parte consciente. De tal manera que, ante el deseo de abrir tu propio negocio, puedes afirmar: «Quiero ser mi propio jefe y decidir el tiempo que quiero dedicar al trabajo», «quiero sentirme libre», «mi calidad de vida mejorará», «podré contratar a gente y todos nos beneficiaremos de la producción», «si no funciona no es un fracaso, podré encaminarme hacia otra cosa», «siempre habrá otras opciones por descubrir», etc. De manera que, si enfocas tu mente en abandonar esos pensamientos fruto del miedo al fracaso o a que no salga como desearías y centras la mirada en lo que realmente «quieres», como son los beneficios que te puedes encontrar al abrir ese negocio que ansías, las probabilidades de abrirlo y de que funcione aumentan. Además, y más importante, *te liberas del ego y trasciendes el miedo* cargado de pensamientos anticipatorios atemorizantes que te llevan a emociones paralizantes y angustiosas por las que has pasado muchas veces en tu vida, que han quedado bien grabadas en tu mente inconsciente y que, como digo, saltan a la primera de cambio para condicionar tu vida y hacen que muchas veces nos escondamos o que huyamos de lo que realmente queremos *por miedo a...*

Se podría decir que hay una «mente inconsciente» donde habitaría el ego, que es quien se encarga de introducir un virus que contamina los pensamientos; una «mente también inconsciente» que sería el Ser y que actuaría como antivirus que, si lo activas, va a ir corrigiendo y destruyendo los pensamientos que el ego ha fabricado, y una «mente consciente» serena y despierta que observa y decide a quién seguir. De manera que, si cuando aparecen pensamientos perturbadores que nos quitan la paz interior somos capaces de detenernos y no seguirlos, estaremos poniendo en marcha el antivirus y seremos capaces de *corregirlos y reemplazarlos*, y a través de un cambio de percepción podremos pasar de los pensamientos de miedo (ego) a pensamientos de Amor (Ser).

Así pues y dado que los pensamientos son los responsables últimos de la programación mental, que emiten una energía que no desaparece ni se destruye, sino que se transforma en lo que

llamas tus experiencias y, además, están directamente ligados a los estados emocionales, pueden ser reconsiderados o desaprendidos, es decir, podemos cambiar el guion con el que la mente se ha identificado.

## 5.2. Guion mental

«El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar paisajes nuevos, sino en tener una nueva visión».  
(Marcel Proust).

Lo mismo que he asemejado la mente a un ordenador, podemos hacer un símil de la vida con una película. El mundo que observas es como una pantalla de cine gigante. La mente sería un gran proyector y los pensamientos van escribiendo el guion a desarrollar. Cada historia es particular y es escrita por dos guionistas, *el ego* y *el Ser*. De tal manera que nos vamos a encontrar una misma trama con dos guiones totalmente diferentes y antagónicos —*el ego se vale del miedo* y *el Ser, del Amor*—, uno hace sufrir y otro da paz.

Las experiencias o situaciones que vivimos aparecen en nuestra vida sin que podamos hacer nada por evitarlas, pero siempre dependen de nosotros —cómo vivirlas—, pues tenemos el libre albedrío de permitir que sea el ego quien la interprete o tergiversar, y, en consecuencia, sufrimos; o podemos cederle el testigo al Ser para que se encargue de darle forma a través de un guion anclado en la aceptación de la realidad y la positividad, y, de esta manera, poder mantener la calma. Por tanto, no somos víctimas del mundo exterior, pero sí responsables de nuestra manera de percibirlo. *No podemos cambiar lo de fuera, solo podemos cambiar la manera de verlo*, y lo único que se requiere ante los recuerdos (pasado) o expectativas (futuro) es soltarlos, dejar de elucubrar e interpretar, y empezar a ocuparnos de lo que tenemos delante: **el eterno presente**.

Imagina que esperas la llamada de tu pareja, la llegada de tu hijo, un mensaje de tu trabajo... Todas ellas son situaciones neutras y sin significado. Sin embargo, si va pasando el tiempo y no

llega esa llamada, esa llegada esperada o ese mensaje a recibir, el ego —que tiene la costumbre de ser el primero en interpretar— empieza a desplegar su guion de miedo y comienzas a sentir angustia al pensar «que tu pareja no te quiere lo suficiente, o te va a dejar, o no es la persona que tú esperabas y te planteas dejarla porque te hace sufrir», «que a tu hijo le ha pasado algo malo o que es un irresponsable por no avisar y que la próxima vez lo vas a castigar sin salir», «que seguro que te van a despedir del trabajo o que te van a abrir un expediente», etc. Un sinfín de pensamientos atemorizantes fruto de la interpretación de esa realidad de la cual no tienes más información porque no se ha producido la llamada esperada, la llegada o no has recibido el mensaje. Por mucho que te angusties, la realidad no la vas a cambiar porque es lo que se está dando, pero sí puedes cambiar el guion. Bien podría ser que tu pareja se haya despistado o simplemente te contestará más tarde; que a tu hijo le haya surgido un imprevisto, se le haya terminado la batería del móvil y no pudo avisarte, o simplemente se ha despistado; que lo que esperas recibir del trabajo sea una propuesta de ascenso o información sobre cambios en la empresa, etc. Pensamientos que, a pesar de que también son irreales porque todavía no tienes información presente de lo que está sucediendo, al menos te hacen sentir mejor.

*Un curso de milagros*<sup>3</sup>, del cual soy estudiante convencida y con dedicación en los últimos años, afirma que solo hay dos emociones posibles —*miedo vs. Amor*— y que todas las decisiones esconden la elección de vivir desde una de ellas.

Donde enfoques tu atención, eso irá creciendo. «*El miedo en la mente produce miedo en la vida; el Amor en la mente produce el Amor en la vida*». Un auténtico milagro es el paso del miedo al Amor, del sufrimiento a la paz. De tal manera que, si se quiere romper el «círculo vicioso» del temor y entrar en el «círculo virtuoso» del Amor, el Curso nos ofrece una pauta: «Deja de prestar

atención a tus ilusiones e interpretaciones, deja de creer en las historias que te cuenta el ego y confía en el proceso del Amor».

Pero el Curso no está hablando del amor romántico, está hablando del Amor en mayúsculas que hay dentro de cada uno de nosotros, el cual, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello porque estamos inmersos en el miedo, está esperando a que lo invitemos a salir y expresarse. *Solo el Amor disuelve al miedo porque no abriga resentimientos, no ataca, no odia, no culpa, te ancla en el lado de la realidad, la aceptación de las cosas tal cual son y no como quisieras que fuesen y te muestra siempre un final con resultados positivos o aprendizajes significativos.*

Por norma general, se nos ha educado desde el ego, desde el *miedo* y toda su amalgama de pensamientos atemorizantes, que, como si de un virus se tratara, se han instalado en la mente condicionando nuestro mundo mental y emocional colocándonos en el peor de los escenarios con un final desastroso y traumático que nos va sumergiendo en el «infierno» en el que muchas veces parece convertirse tu vida. Te habrás dado cuenta de que es muy persistente y ataca sin piedad para sabotearte y que creas en él, de manera que sigas sus mandatos. Pero, si no te gusta lo que estás viviendo, siempre puedes cambiar de guion, es decir, permitir que sea el Ser quien reinterprete la situación, lo que hará que te sientas mejor.

¿Cómo podemos cambiar de guion?

Cambiar de guion no es cancelar o borrar los pensamientos, sino *percibir la historia de otra manera*, de manera que la mente comience a programar una forma de pensar más constructiva y anclada en la realidad.

Cada vez que aparezca un pensamiento «tóxico o atemorizante», afirma lo siguiente: **«Quiero y puedo ver esto de otra manera»**. Con esta simple frase estás diciéndole al ego que ya no quieres creer y dejarte llevar por él, le estás quitando la razón

y empiezas a bajar la posibilidad de que tiene que haber otra manera diferente de pensar e interpretar la situación que tienes delante. Es decir, no se trata de cambiar la situación, lo cual muchas veces no es posible, se trata de tomar la decisión de elegir otra manera de verla.

Por ejemplo, si te das cuenta de que los pensamientos que surgen en tu mente tienen que ver con una anticipación de algo posible pero que no es real, el objetivo sería pararte y afirmar: «Quiero y puedo ver esto de otra manera», con lo cual te estás dirigiendo al Ser, a ese otro guionista que al invitarlo va a ir desplegando su guion ante ti, un guion escrito desde la tranquilidad, la aceptación y la espera. Pero este proceso no es inmediato, no dices la frase y automáticamente cambia el pensamiento, date cuenta de que el poder que le hemos ido dando al ego toda la vida es inmenso y además es muy resistente a abandonarnos. Pero, si no reaccionas a los pensamientos que el ego está arrojando en tu mente, le das tiempo para que se «calle» y continúas con lo que estás haciendo sin hacer nada para apartarlo de ti, el ego, al ver que lo ignoras, irá perdiendo la fuerza, la intensidad y la persistencia de los pensamientos que antes te atenazaban, y empezarás a verlos absurdos. De esta manera, será el Ser quien vaya ocupando más espacio en tu mente y con él disfrutarás de más estados de paz, de tranquilidad y, por ende, de felicidad.

Hay una historia de un anciano *cherokee* que estaba instruyendo a su nieto sobre la vida que ejemplifica de una manera muy sabia lo que estoy refiriendo:

—Abuelo, hay una lucha en mi interior —le dijo el muchacho—. Es una lucha terrible entre dos lobos. Uno es el *miedo*, el enfado, la envidia, la tristeza, la avaricia, la arrogancia, la culpa, el resentimiento, el odio, la inferioridad, la mentira, el falso orgullo y la superioridad —y prosiguió—. El otro es el *Amor*, la alegría, la paz, la paciencia, la aceptación, la esperanza, la serenidad, la

humildad, el perdón, la bondad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión, la fe y la confianza.

—Esa lucha tiene lugar en tu interior y también en el de todas las personas —contestó el abuelo.

El nieto lo pensó un momento y entonces preguntó a su abuelo:

—¿Cuál de los dos lobos ganará?

—El que alimentos —respondió el anciano *cherokee*.

Por tanto, para experimentar paz y felicidad necesitamos estar muy atentos a lo que pensamos a cada instante, pues así como somos observadores y elegimos los alimentos que vamos a comer y evitamos a toda costa los malos sabores y los venenos. Así mismo, deberíamos prestar atención a los pensamientos que estamos alimentando, pues mientras algunos son benéficos, otros, en cambio, son auténticos venenos mentales. Una existencia feliz se inicia siempre con un buen plan de vida, y este con una delicada selección de pensamientos acerca de lo que quieres conseguir. Si, por ejemplo, vas a salir a comprar, haces una lista de lo que necesitas. No he visto a nadie ir a la compra con la lista de lo que no quiere: «No quiero sal, no quiero leche, no quiero lechuga, no quiero».

¿Te imaginas lo larga que sería esa lista? Además, iríamos al supermercado a la sección de la sal: «¡Aquí está!, no la quiero». Ahora al área de la leche: «¡Aquí está!, tampoco la quiero»; «aquí están las lechugas, no las quiero tampoco», etc. Evidentemente que cuando vamos a la compra llevamos la lista de lo que sí queremos porque de lo contrario, además de «volvemos locos», perderíamos el tiempo en buscar lo que en realidad no deseamos. Por tanto, si quieres hacer una proyección positiva, sal al mercado de la vida con la lista de lo que sí quieres. Empieza por observar tu mente para servirte de ella y disponte a reprogramarla a tu interés. No quiere decir que consigas todo lo que te propones, pero con esa actitud las probabilidades aumentarán. Si se consigue será

estupendo; si no, quedará reforzada la actitud de superación y entrega a lo que se quiere conseguir.

Si un agricultor quiere recoger patatas, lo primero que hará es creer que sembrando semillas de patata las podrá recoger, pero no se molestará en sembrarlas si no cree que sea capaz de entregarse al cultivo y su mente se fija en todo lo negativo que pueda malograr su recogida.

Así pues, después de todo lo visto, no solo en este capítulo, sino a lo largo de todas las páginas que ya han sido escritas, creo que ya estamos preparados para poder ***Reprogramar tu manera de pensar*** para que los pensamientos te dirijan con pasos más firmes y seguros hacia la felicidad. Para ello nos vamos a servir de una gran herramienta nacida no hace muchos años y que cada vez va teniendo más consistencia: **la programación neurolingüística.**

### 5.3. Programación neurolingüística

La programación neurolingüística (PNL) fue creada por Richard Bandler y John Grinder en los años setenta. Estos afirmaron que existe una conexión directa entre los procesos neurológicos, el lenguaje y los patrones de comportamiento aprendidos. Por una parte, tenemos la palabra «programación», que alude a la intención de crear pensamientos, comportamientos y procesos psicológicos. Por otro lado, «neuro», que tiene que ver con la idea de que todo comportamiento tiene su base en una serie de procesos neurológicos y mentales. Y, por último, «lingüística» responde al hecho de que todos estos procesos se expresan mediante el lenguaje verbal.

La programación neurolingüística nos enseña que es de suma importancia, de cara a iniciar cualquier proyecto o actividad, describir cuál es el objetivo que queremos alcanzar, hablar de él en positivo y creer que vamos a alcanzarlo. De ahí que la PNL se alinee con la coherencia emocional reprogramando la mente al crear nuevos programas mentales que nos van a permitir cambiar pensamientos y actitudes de cara a mejorar las emociones y ayudarnos de esta manera a trabajar en la consecución de aquello que queremos.

## Reprogramar la mente

1. Conocer el objetivo: ¿QUÉ QUIERO? Cuanto más claramente puedas determinar hacia dónde quieres dirigirte y qué alcanzar, más fácil te resultará llegar hasta allí. No obstante, más que lograr tus objetivos, el fin último es tener un sentido de dirección.

2. Selecciona los pensamientos que te ayudarán a conseguirlo: ¿QUÉ PIENSO? Explica *para qué* quieres alcanzar el objetivo y *qué* pensamientos van a ayudarte a conseguirlo. Si en la consecución del mismo el ego interfiere con pensamientos negativos y te hacen dudar, afirma: «Quiero y puedo verlo de otra manera», y prosigue con tu plan, porque la mente sola se reseteará y te ayudará a seguir.

3. Utiliza el lenguaje a tu favor: ¿QUÉ HABLO? Lo que hables determinará tu actitud y, en consecuencia, reforzará los pensamientos. Las palabras no son más que palabras y siempre se pueden encontrar otras nuevas que reemplacen a las que agravian o contaminan. Si quieres conseguir lo que quieres, habla en positivo y afirma que puedes conseguirlo. No te centres en los inconvenientes, ya que lo único que hacen es ponerte piedras en el camino.

4. Describe tu plan de acción: ¿QUÉ HAGO? Mantén siempre una actitud positiva y riéte frente a los obstáculos. Observa la vida como el tablero de un entretenido juego. Asumir las dificultades con una actitud derrotista hace que abandones el objetivo, te enfades o enfermes, lo que impide que encuentres una solución adecuada. ¿Qué tal si en lugar de ver problemas vemos retos a superar?

Así pues, *pensamientos, palabras y acción* son los mecanismos con los que creamos nuestra microrrealidad. Los tres son herramientas de creación. Lo que piensas, lo que dices y lo que haces crean lo que quieres. Por ejemplo, la casa en la que vives primero la creó un arquitecto en su imaginación a través de sus pensamientos, luego la dibujó en planos y realizó el proyecto para construirla. Todas las creaciones externas, como el dinero, los coches, los ordenadores y la ropa, surgieron de los pensamientos de alguien, de lo contrario nunca hubiesen existido. Este libro que tienes delante de los ojos primero nació de mis pensamientos y posteriormente los escribí para así mostrarlos al mundo externo.

La mente es la gran creadora de lo que experimentamos. Primero se crea interiormente para luego crear exteriormente. «*Lo que creas crearás*». Si piensas que el éxito es difícil, entonces para ti lo será. Si, por ejemplo, piensas que eres víctima de algo, dices que eres víctima de ese algo y actúas como si fueras víctima, *experimentarás y te sentirás como una víctima* a pesar de que, en realidad, no lo seas. Lo mismo pasa cuando decides etiquetar a los demás. Si piensas, dices y actúas como si otro fuera una víctima, sentirás que realmente es una víctima y así lo tratarás, y estarás reforzando su propio victimismo aunque tampoco lo sea. Porque nadie es víctima de nada ni es protagonista de algo hasta que adquiere el rol de víctima y se siente y comporta como tal.

Y, además, si soy víctima, poco puedo hacer. Pero si soy protagonista, de mí depende seguir, pararme o aprender a reprogramar.

## Ejercicio 11

«No tiene que cambiar lo que veo, sino cómo lo veo».  
(Belén Esteban Aparicio)

Cuando aprendimos a leer no lo hicimos en un día ni una semana ni un mes, nos llevó años de repetición hasta que lo conseguimos. Entrenar la mente es lo mismo, se necesita repetición, disciplina y confianza en conseguirlo. Ten disciplina para pensar correctamente los siete días de la semana, las veinticuatro horas del día, y tus resultados mejorarán. Esta puede ser una buena estrategia mental para pensar bien y en sentirte mejor: cada vez que te sientas mal, observa tus pensamientos. Por ejemplo, ante una situación que no ha salido como esperabas, es posible que empieces a pensar: «Soy una inútil», «cómo he podido ser tan tonto» o «nunca voy a conseguir nada». Una vez observados esos pensamientos, puedes anotarlos en una libreta o en tu móvil. Haz este ejercicio de autoobservación durante varios días hasta que seas consciente de la cantidad de pensamientos negativos que tienes a lo largo de la jornada, que ya se ha dicho que son muchos. A partir de esa toma de conciencia, cuando te «pilles» en esos pensamientos, en esa actitud autocrítica, pregúntate lo siguiente: ¿Qué hay de verdadero en esos pensamientos?, ¿son justos y apropiados?, ¿esto que estoy pensando está pasando realmente? Identifica lo que piensas y cambia de registro. La fórmula para transferir la energía de lo negativo a lo positivo es elegir una nueva forma de interpretar. Proclama que esos pensamientos pueden verse de otra manera diciendo:

*No quiero este pensamiento...*

*El que quiero es...*

Y repite ese nuevo pensamiento hasta que te lo creas realmente y ocupe el lugar del que habías pensado. Insiste, no te canses, practica sin descanso, pues es ahí donde se encuentra la oportu-

nidad para elegir de nuevo, se trata de tomar otra decisión. Elegir o cambiar de guía y descubrir que *puedes ver de otra manera.*

Esto no es ignorar la situación o las emociones que nos quitan la paz, sino invitar a tu mente a que se enfoque en otra forma de reinterpretar, de ver la realidad, de tal manera que la energía del pensamiento que antes era dedicada a fabricar lo negativo pasa ahora a crear lo positivo. Y aunque no puedas creer lo que dices, tienes únicamente que decirlo hasta que te lo creas realmente. ¡Entrena la mente! Piensa bien y te sentirás mejor, de eso no hay duda.

## Resumen capítulo 5

A lo largo de este quinto capítulo, se te ha invitado a que aprendas a reprogramar tu manera de pensar para que tu mente actúe a tu favor y te aporte la paz que todos andamos buscando. Para ello se hace necesario observar la mente, todo lo que piensas y crees durante el día y la noche.

Por lo general, nos fijamos bastante en lo que hacen o dicen los demás, pero sería mucho más beneficioso que te convirtieras en un observador incansable de tus pensamientos, de tus palabras y de tus actos. Si piensas que puedes bajar la guardia en cuanto a la atención con que deberías observar los pensamientos y lo que sale por tu boca y los dejas correr como un caballo desbocado, vivirás cayéndote de la silla de montar una y otra vez. Si por el contrario te entrenas y vas seleccionando todo lo que piensas y dices, te garantizarás un viaje relajado y podrás gozar del paisaje mientras tu caballo continúa pacíficamente su trayecto. No se trata de no caerse, sino de levantarse rápido para continuar gozando de la ruta. Se trata de *desaprender lo aprendido* para aprender una nueva forma de mirar la vida, lo que ya te aseguro que te llevará su tiempo. De hecho, es un proceso para toda la vida, pero cuyos frutos te darán más paz y tranquilidad. Como sucede en el aprendizaje de cualquier disciplina y para poder alcanzar la maestría, se precisa insistencia, persistencia y repetición, de manera que el nuevo programa se instale completamente en tu mente y empieces a funcionar según él dicta. Quizás no lo recuerdes, pero mucho antes de que aprendiéramos a dar nuestros primeros pasos aprendimos primero a caernos. Y nos caímos miles de veces, sentados, de espaldas, de frente y hasta nos tiramos voluntariamente al suelo cuando sentíamos que no había otra opción.

Caímos tantas veces y de tantas maneras que le perdimos el miedo por completo a la caída. Por lo que, finalmente, ponernos de pie y empezar a caminar fue la consecuencia natural. No ten-

gas miedo de tropezarte con los mismos pensamientos una y otra vez, cien veces o mil veces, eso es parte de nuestro entrenamiento para aprender a caminar emocionalmente.

Deja de preocuparte y más bien *ocúpate en pensar bien*. Cuando te des cuenta de que estás en el ego, detente y pregúntate: ¿Esto que pienso me da calma? De no ser así, *párate, no reacciones y deja que se vaya*, deja que tu mente piense lo que quiera, pero sin creer en los pensamientos hasta que desaparezcan. Entonces es cuando podrás sustituirlos por pensamientos que te den calma. Y, ante todo, *ocúpate de mantener una actitud positiva. Habla en positivo, de tal manera que tus pensamientos serán cada vez más positivos y te sentirás positivo.*

En definitiva, reprograma tu manera de pensar hacia lo que quieres y actúa a favor de eso que deseas conseguir, así las probabilidades de conseguirlo se multiplicarán exponencialmente o aparecerán otras alternativas más sugestivas que te harán cambiar de rumbo hacia un destino más apropiado a tus posibilidades. Puedes avanzar en dirección a tus sueños y metas, pero sin aferrarte a ellas, puesto que, si no obtienes lo que deseas o no se cumplen tus expectativas sufres, pero sí aceptas el resultado obtenido sin resistirte o enfadarte, conseguirás mantener la paz y terminarás confiando en que todo está sucediendo *para algo* (más que por algo). Abandona la frustración que te lleva el no conseguir aquello que te has propuesto, más bien refuerza el haber dado los pasos hacia su consecución y sé flexible.

La flexibilidad consiste en tener la mente abierta a otras alternativas que seguro que existen en otro lugar. *Más importante que la meta es la experiencia que se gana en el trayecto.* Recuerda:

- Un problema, aun cuando parezca ser exterior, es una interpretación y existe en tu mente, por lo tanto, allí también debe hallarse la solución y el poder para resolverlo.

- Cuando algo te perturbe o cuando haya un pensamiento negativo del ego que te quita tu paz mental, lo único que

tienes que hacer es aquietarte y permitir que el Ser te lo reinterpreté, *hay otra manera que ver*. Porque la rectificación o el cambio no sucede en el mundo, sino en nuestra mente. *Quiero y puedo ver esto de otra manera*.

- Elimina de tu discurso frases negativas como «¡nunca podré superar esto!», «seguro que todo empeorará a partir de ahora», «no puedo», «no soy capaz», «no sé si lo lograré» y «es muy difícil». Son obstáculos que lo único que consiguen es paralizarte y desgastarte.

- Si disciplinas tu mente a transferir tu atención y energía a una percepción más positiva, empezarás a ver y fortalecer el Ser, y la solución surgirá y verás resultados cada vez más rápidamente.

- El objetivo último es entrenar la mente, cambiar la manera de ver las cosas y aprender.

- La meditación<sup>4 5</sup> es quizá la mejor herramienta que existe para ayudarnos a calmar y aquietar la mente, para así poder deshacer el poder del ego.



## CAPÍTULO 6

# ENTRENAMIENTO MENTAL

«La mente es como un paracaídas, solo funciona si la tenemos abierta».

(Albert Einstein)



Para mí este es, quizá, de los siete capítulos que conforman este libro, el más potente y que te va a permitir, si lo practicas y aplicas en tu vida, tener más paz interior. Tanto la felicidad como el sufrimiento dependen del funcionamiento de la mente, la primera la buscamos y la segunda la rehuimos, sin embargo, si queremos encontrar la verdadera felicidad y evitar el sufrimiento, se hace imprescindible observar e identificar la cantidad de pensamientos que tenemos a lo largo del día en forma de juicios, quejas, expectativas, lamentos y autocrítica. De esta manera, además, nos daremos cuenta del gran poder que damos al ego con sus perturbaciones mentales y sus engaños, que es quien nos sumerge de lleno en el sufrimiento. Darte cuenta de esto es muy revelador, pues te sitúa como responsable de tu felicidad y te permite intervenir en el «guion de tu película mental», como hemos visto. No obstante, *una mente sin entrenar no puede lograr nada*. Entrenar la mente, aunque nos resulta complicado, es muy fácil, pero el problema estriba en que no se nos ha enseñado y el poder del ego, como se ha ido apuntando, se ha extendido como si de una epidemia se tratara. Nos pasamos la vida juzgando, criticando, quejándonos, interpretando y atemorizándonos los unos a los otros. «*Un ego educa a otro ego*», de tal manera que el nivel de maestría alcanzado por la mayoría es más bien bajo. «Exigimos» que cambie lo de fuera para poder ser felices. Pensamos que nos están tratando mal y que por eso sufrimos. O creemos que los demás están equivocados, o queremos que nos hagan más caso, o nos lamentamos de nuestra mala suerte, o no nos gusta cómo somos... Un sinfín de lamentos, juicios y quejas que lo único que consiguen es «envenenar» nuestros pensamientos, pues vivimos en una constante frustración cuando eso de fuera no cambia a pe-

sar de nuestro empeño; o cuando lo obtenemos, pero desaparece; o cuando no se produce ningún cambio y empezamos a querer escapar y malgastar el momento presente al sumergirnos en la «montaña rusa del sufrimiento emocional».

Así pues, si de verdad queremos encontrar estabilidad emocional, se hace necesario entrenar la mente cambiando la percepción y dirigiendo la mirada hacia adentro, lo que muchas veces pasa por la aceptación del momento presente —*hoy, aquí, ahora*—, pues mirar hacia atrás con arrepentimiento o culpa y hacia adelante con miedo o desesperanza nos quita las oportunidades de disfrutar o aceptar el eterno presente.

¿Quieres vivir mejor y aprender cómo ser más feliz? Es preciso invertir en tu interior para que la mente se torne más clara y calmada. ***Enfócate en el presente, deja de juzgar y criticar, y empieza a agradecer y a perdonar.*** Todas estas herramientas son imprescindibles para liberarnos emocionalmente. Todo esto es lo que me propongo desarrollar a lo largo del presente capítulo.

## 6.1. Vivir el presente

«La vida es lo que sucede mientras estás ocupado en hacer otros planes».  
(John Lennon)

*H*oy, aquí y ahora es el único tiempo que existe y en el que podemos disfrutar de nuestra existencia. El pasado ya pasó y en el presente se organiza el futuro que está por llegar, por lo que es incierto y se nos escapa de nuestro control. Físicamente solo podemos estar en el momento presente, pero mentalmente tenemos la posibilidad de situarnos en el pasado a través de la memoria y en el futuro mediante la proyección. Y aunque ambos estados son necesarios y nos permiten organizar la mente, el problema aparece cuando esta se «engancha» al pasado o se «atasca» en un futuro imaginario.

Prescindiendo de lo que ocurrió ayer o el mes pasado y de lo que pueda o no suceder mañana o el año que viene, siempre estás en el presente. Sin embargo, seguro que pasas buena parte de tu vida culpándote o culpando a otras personas por aquello que pasó o no pasó y preocupándote por un sinfín de cosas que pueden ocurrir, o todo a la vez. Como dijo *Mark Twain*: «En mi vida he pasado por cosas terribles, algunas de las cuales sí sucedieron».

<b>Pasado</b> _____	<b>Presente</b> _____	<b>Futuro</b>
¿Por qué?	HOY, AQUÍ Y AHORA	Y si...
Culpabilidad , Ira		Miedo
Depresión		Ansiedad

«El infierno» es lo que el **ego** hace del presente. Siempre trata de negar el ahora y escapar de él, pues solo considera como importantes al pasado y al futuro. Las «tentaciones del ego» llenan la mente de miedo por un futuro imaginario (*¿y si...?*) o de culpabilidad por algo que se hizo o no se hizo (*¿por qué?*). Es decir, recrea la mente con pensamientos que te recuerdan situaciones o problemas que te sacaron de tu estabilidad: «¿Por qué me dijeron o hicieron... o por qué no me dijeron o no hicieron...?», «¿por qué dije o hice... o por qué no dije o no hice...?», ¿por qué pasó o por qué no pasó...?. O bien proyecta preocupaciones con escenarios terroríficos inundados de miedos y consecuencias devastadoras para tu vida: «¿Y si pasa tal cosa... o y si no pasa tal cosa...?». De manera que tanto el *por qué* como el *y si* alteran tu mundo emocional y rompen tu tranquilidad. Tanto es así que, si no eres consciente y sueltas tales pensamientos, puedes terminar sufriendo problemas de ansiedad o depresión. «*Depresión: exceso de pasado; Ansiedad: exceso de futuro. Vivir en el presente es estar en paz*».

Incluso, en no pocas ocasiones, posponemos gratificaciones y prioridades convenciéndonos de que algún día tendremos una vida mejor dirigiendo la mirada hacia el futuro, hacia ese «algún día» que no hay garantía de que llegue, y, entretanto, la vida va pasando sin dar tregua alguna.

Cuanto más te enfoques en el pasado y futuro, más pierdes el ahora, la vida es ahora. Nada existe fuera del ahora y, en gran parte, la medida de la paz mental está determinada por tu capacidad de vivir en el eterno presente, en el *hoy, aquí y ahora*.

El **Ser** es quien te ancla en el presente, en la realidad, resultando muy liberador ser consciente de que la vida no es más que un momento presente seguido de otro momento presente. Cada pensamiento viene y se va. Todas las emociones y estados anímicos son remplazados por otros.

Cualquier acontecimiento vivido, antes o después, desaparece en la nada, de donde procede, y todo lo que surge se desvanece. Así el no ofrecer resistencia a la vida es estar del lado del Ser y eso es lo que conducirá a la tranquilidad. De manera que no hay que resistirse a lo que es ni luchar contra lo que hay o escaparse del instante presente evitando el sentir. Frente a un presente que hace perder la paz, tenemos tres opciones: *abandonar, cambiar o aceptar*. Si quieres tomar el timón de tu vida, elige entre ellas y luego asume las consecuencias, sin excusas.

Encuentras la paz cuando reeducas tu mente para que acepte la vida tal como es y no como crees que debería ser. Rendirte al ahora es la cosa más importante que puedes hacer para provocar un cambio positivo. ***Rendirse es aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reserva.*** Cuando aceptas incondicionalmente tu experiencia presente, sin hacer ningún tipo de interpretación como buena o mala, correcta o incorrecta, dejas todas tus interpretaciones a un lado de lo que tú crees que debería ser o no, donde no hay juicio, y simplemente estás en plena aceptación de lo que es, por tanto, te rindes a este momento, eso es lo que traerá calma a tu mente y desde ahí irán surgiendo los caminos o las decisiones a tomar, *desde el presente se revela el siguiente paso.*

Y al igual que vamos al gimnasio para desarrollar nuestra musculatura física, es importante aquietarnos, relajarnos o meditar para desarrollar nuestra musculatura mental. Cada vez la gente apuesta más por la meditación, técnica milenaria extendida principalmente por los budistas, cuyo propósito es calmar y pacificar la mente. Como ya se ha dicho en muchas ocasiones a lo largo del libro, cuando la mente está tranquila y serena dejamos de tener preocupaciones y es cuando disfrutamos verdaderamente de la felicidad, mientras que, si nuestra mente no está tranquila, no podremos ser felices por muy positivas que sean las circunstancias externas que nos rodean.

Entrenarnos en meditación es entrenar la mente en el arte de vivir plenamente en el presente. Esta es la base del *mindfulness*, que se ha ido popularizado en Occidente por el Dr. Jon Kabat-Zinn, creador del Center for Mindfulness in Medicine, en la Facultad de Medicina de la Universidad Massachusetts.

*Mindfulness*, como vamos a ver a continuación, tiene que ver con centrar la atención y la conciencia en el aquí y ahora permitiendo los pensamientos, emociones o sensaciones corporales sin juzgar. Nos enseña a estar totalmente presentes y atentos a las experiencias internas y externas que se producen en el ahora sin crear ni dejarnos llevar por juicios e interpretaciones acerca de ellas para conseguir, de esta manera, que nuestro cerebro se mantenga enfocado y en paz.

## Ejercicio 12

«Conviértete en *un observador, consciente del momento presente sin juzgarlo*».

(Belén Esteban Aparicio)

El *mindfulness* o «atención plena y consciente» tiene su origen en la meditación budista, y la psicología lo ha tomado y readaptado para aplicarlo a la relajación mental. En la atención consciente se prioriza la concentración y la atención en el aquí y ahora, en el momento presente tanto de los pensamientos como de las emociones. La actitud *mindfulness* consiste en «estar en lo que se está», y su objetivo es lograr un profundo estado de consciencia y lograr que la mente se relaje y no elabore juicios acerca de las sensaciones, sentimientos o pensamientos propios.

Es imprescindible mantener una actitud neutral ante las ideas e imágenes y no juzgarlas como buenas o malas, sino percibir las y observarlas de manera impersonal. En definitiva, el *mindfulness* significa «estar» con la emoción sentida sin dejarse invadir por pensamientos intrusivos y desestabilizantes.

¿Cuándo puedes practicarlo?

Lo importante en la práctica del *mindfulness* es darte cuenta de cuándo tu mente «se ha ido» a pensamientos que pretenden alejarte del estado de tranquilidad en el que estabas, que la hagas regresar y te concentres en lo que estás manteniendo la mente enfocada en el momento presente para descartar los pensamientos obsesivos de preocupación. Para ello, se recomienda fijar tu atención consciente en la respiración, en el entorno, en los sonidos, en tus sensaciones corporales, en lo que quieras. Lo más habitual es centrar la atención en la respiración. Vamos a hacer un breve ejercicio de *mindfulness* que te llevará unos minutos:

—Cierra la boca e inhala por tu nariz de forma natural, mantén el aire por dos segundos y exhala por tu nariz lo más lento que te sea posible. Al mismo tiempo, mantén toda tu atención en el centro de tu pecho e imagina que estás respirando a través del área de tu corazón.

Está comprobado científicamente que esta forma de respirar ayuda a crear ondas de patrones que son coherentes con el ritmo del corazón y que ayudan a restablecer la calma mental y emocional mientras se activa el poder del corazón y se activan hormonas benéficas para el sistema inmunológico. Con la práctica de este recurso, aumentará tu capacidad para transformar las emociones estresantes en paz interior. Lo importante es que lo practiques a diario y crees un hábito, un buen momento sería antes que empezar el día para empezar con más tranquilidad y energía y al acostarte para ayudarte a conciliar el sueño al relajar la mente.

Yo propongo a mis pacientes la *meditación trataka*, un ejercicio fácil y breve, de al menos diez minutos, que consiste en **«fijar la mirada sobre un punto o sobre la llama de una vela parpadeando lo menos posible y siendo conscientes de la propia respiración, de manera que haces que sea más pausada y relajada al tiempo que se visualiza el mantra OM NAMA H SHIVAYA»**.

También lo aconsejo a los estudiantes como preparación de la mente justo antes de ponerse a estudiar. Algo así como cuando vas a hacer deporte y preparas los músculos con estiramientos para que rindan más y mejor. Con este ejercicio de concentración, preparas tu mente para un mejor rendimiento de atención y retención.

## 6.2. No juicio, no queja; agradecimiento

«No te quejes cuando tu coche se moja después de lavarlo, agradece que tienes un coche que se puede mojar...».

(Anónimo)

Si bien este apartado que empieza a ser escrito es de los que con más ahínco cultivo de todos los que presento en este libro, no me resulta fácil porque el ego se encarga constantemente de recordarnos lo que nos falta, lo que deberíamos tener para ser felices, lo que «nos están haciendo» los demás para hacernos sufrir o lo que estamos haciendo que «no está bien». En definitiva, estamos demasiado programados para juzgar y quejarnos de lo que no va como queremos o nos gustaría, y, en consecuencia, no valoramos y agradecemos lo que sí tenemos. Muchas veces «me atrapo» cayendo en la trampa de no cumplirlo, pero pongo todo mi empeño en hacerlo, pues me he dado cuenta de que, si *dejo de juzgar, de quejarme y agradecer más*, mi mente está más tranquila y relajada, y me ayuda a proyectar eso mismo en los demás.

El ego es el «gran criticón». Está siempre al acecho de nuestros defectos y de los ajenos. Juzgar y quejarse se ha convertido en un «deporte nacional», de cuya práctica nos vamos contagiando unos a otros. No hace falta más que encender la tv para ver programas cuyo tema principal es precisamente ese, juzgarse los unos a los otros, sacar los trapos sucios del que tienen enfrente, y lo más triste de todo es la gran audiencia que tienen. Incluso nuestros políticos muchas veces se dedican a echar por tierra las propuestas de los demás y a desacreditarlos todo lo posible en vez de dedicarse a defender sus propuestas.

También hay una costumbre muy arraigada de criticar y descalificar a otros compañeros en el trabajo o en el bar, práctica que contribuye, entre otras cosas, a crear un ambiente de negatividad

y tensión en el trabajo, cuya energía absorbemos y la trasladamos a nuestra vida personal. ¿Has notado que siempre hay algo de qué quejarse y alguien a quién juzgar?

El clima, el tráfico, la inseguridad en las calles, las mentiras de los políticos, la suegra, la salud, el dinero que no alcanza, etc. Sin embargo, lo único que ganas con la queja y el juicio es sentirte peor, pues estás emitiendo una energía discordante que te debilita y te hace más vulnerable a problemas psíquicos y físicos derivados de la tensión propia del estrés. Por el contrario, si agradeces, te conectas a campos de alta energía, ya que no solo te fijas en lo que SÍ tienes, sino que además lo valoras y aceptas lo que no va como quisieras, y, en todo caso, te lanzas a su posible solución elevando tus niveles de energía, que es donde reside tu poder personal. La propuesta es muy simple: ***abandona la queja, no juzgues nada ni a nadie, te llenarás de gratitud y será tu Ser quien ilumine el camino.***

Observa con gran atención tus pensamientos y palabras. Cada vez que te descubras quejándote, cambia y expresa un agradecimiento a la vida, al trabajo, a la salud o a cualquier cosa que puedas agradecer de corazón, siempre habrá algo digno de tu agradecimiento. Reflexiona sobre esta idea: el 99 %, por no decir el 100 %, de los que estamos leyendo estas líneas no carecemos de nada material, tenemos casa donde vivir, apretamos un interruptor y aparece la magia de la luz o abrimos un grifo y el agua brota como si de una fuente se tratara, tenemos un plato de comida cada día, personas que nos quieren y apoyan, sin embargo, nuestra mirada se asienta más en lo que nos falta que en lo que tenemos.

No obstante, la queja no debe confundirse con una opinión o una crítica constructiva a través de la cual haces saber a alguien que algo no es como quisieras o que presenta alguna deficiencia. De hecho, esa información lo puede ayudar a mejorar, es decir, abstenerse de quejarse no significa siempre soportar malas con-

ductas o actitudes. Por ejemplo, no hay nada de malo en decirle al camarero que tu sopa está fría y que te gustaría que la calentara, siempre que te ciñas a los hechos, que son neutrales, y lo expresas de forma cordial e informativa. Diferente es si lo dices con enfado: «¿Cómo te atreves a darme la sopa fría?» o «¡esta sopa está asquerosa y fría!». Esto sí es juzgar y quejarse. «*Si juzgas, te equivocas aunque tengas razón*».

¿Quieres ser feliz?

Cambia de actitud, abandona la queja y empieza por dar gracias al aire que respiras, al sol que te calienta, al agua de la ducha, la luz que te ilumina, la casa que te cobija, la ropa que te tapa, la comida que te alimenta, la gente que te quiere y admira... Agradece todo lo que se encuentra a tu servicio facilitándote la vida y que en muchas ocasiones no valoras hasta que un día careces de ello. Porque, sin ningún género de duda, *la gratitud es una poderosa energía que expande el corazón y llena la vida de bienestar y alegría*.

En definitiva, si no juzgas, no tendrás ira; si no te quejas, aceptarás antes la realidad, y si agradeces, tu mente se llenará de positividad porque te centrarás más en aceptar lo que posees que en perseguir y «obsesionarte» por aquello que crees que te falta para ser o estar feliz.

## *Ejercicio 13*

«Mientras más te quejas más te debilitas;  
mientras más agradeces más te fortaleces».

(Belén Esteban Aparicio)

Hay un experimento que se inició en EE. UU. en 2006 y que planteaba el reto de estar veintiún días sin quejarse ni juzgar. En julio de ese año, Will Bowen propuso a su comunidad el reto de los veintiún días con el propósito de ayudar a eliminar cualquier rastro de queja o lamento, y, con ello, sus nocivas consecuencias para el individuo. Este reto continúa y cada día se suman a él más personas para lograr así un mundo mejor.

Su propuesta fue muy simple: «Colócate una pulsera y mantenla durante veintiún días sin emitir ningún tipo de queja o crítica, ya sea por un dolor de cabeza o porque nada te esté saliendo bien. Si durante ese período expresas algún lamento, debes cambiar la pulsera de muñeca y volver a empezar». ¿Por qué veintiún días? Los científicos dicen que es el período mínimo necesario para crear un hábito, es decir, te llevará veintiún días dejar el hábito de la queja y construir el nuevo de la gratitud. La mayoría de los participantes logró superar el reto, pero necesitó un mínimo de cinco meses, tiempo que evidencia con mucha claridad la presencia de la cultura de la queja en nuestras vidas. Y tú, ¿crees que puedes aceptar el reto? Yo te propongo asumirlo y que trates de pasar veintiún días sin quejas, críticas ni chismes. Si lo logras, habrás hecho de tu vida un paraíso, tendrás mejor ánimo, menos dolores, relaciones más satisfactorias, mayor autoestima, etc. En otras palabras, serás una persona más feliz y armoniosa. Mucha gente que aceptó el reto decía que, en un principio, ellos no se quejaban demasiado, pero con la práctica se dieron cuenta de que lo hacían unas veinte veces al día como promedio. Y es que quejarnos se ha convertido en una pandemia. Así que ¡adelante!,

acepta el reto, demuéstrate que puedes y usa la gratitud como la herramienta más poderosa para sobrellevar las dificultades de la vida. Esto te permitirá situarte en un mayor nivel de consciencia y despertar, y allí el panorama de la vida será más amplio y amable contigo. En definitiva, este reto de la no queja, no juicio y agradecimiento cambiará tu vida y la de tus allegados.

## *Ejercicio 14*

«Lo que niegas te somete, lo que resistes persiste,  
lo que aceptas te transforma, lo que agradeces te libera».

(Carl Jung)

**La carta de gratitud** consiste en redactar una misiva dirigida a distintas personas significativas para ti, especialmente aquellas con las que mantienes (o has mantenido) una relación tensa y/o estás en conflicto. En ella has de expresarles agradecimiento por algo que hicieron y con lo que te sentiste bien. De esta manera, favoreces la aparición buenos sentimientos y experimentas el bienestar vinculado al agradecimiento, y, por el contrario, no dejas que el odio o el rencor aniden en ti. No es preciso enviar la carta si no quieres hacerlo, quémala o guárdala, pero recuérdala a menudo.

## 6.3. El perdón como liberación emocional

«Perdona a quien te lastime; igual no lo merece,  
pero tú no mereces cargar odio en tu corazón».  
(Lusa Guerrero)

En su labor profesional, un juez tiene que dar un veredicto sobre la autoría de un posible delito por parte de un acusado. Sus opciones son dos: o lo declara culpable con el consiguiente castigo o lo considera inocente exonerándolo de toda culpabilidad, por lo que queda perdonado y libre. De la misma manera, dentro de ti existen dos jueces: uno el que envía el ego, un juez severo y despiadado que solo ve culpa y castigo, y otro más indulgente y comprensivo que viene del Ser, cuyo cometido es que regreses a la paz perdida frente a lo sucedido a través del perdón. De ti depende a quién escuchar. Si te dejas guiar por el ego, la emoción resultante siempre será la *culpabilidad*, que proyectarás hacia alguien a quien haces responsable de tu sufrimiento o la dirigirás hacia ti por haber hecho o no haber hecho algo que se esperaba de ti. En ambos casos, la emoción resultante es el odio. Cuando odias, tienes rencor o deseo de venganza, construyes una especie de hilo que te conecta con la culpabilidad, donde la pena impuesta siempre la sufrirás tú, pues, al odiar a alguien por algo que hizo o no o a ti mismo, te encarcelas en tu propia prisión mental donde tu compañero de celda es el odio, de manera que el sufrimiento está asegurado y el ego habrá logrado su objetivo. El odio y el rencor no se curan con medicamentos, el único bálsamo para estas heridas es el perdón, que elimina esos sentimientos que guardas y que van haciendo estragos en tu interior.

Así pues, te invito a percibir de manera diferente, no olvidar lo sucedido, pero perdonar los juicios y te liberarte emocionalmen-

te. Es muy habitual escuchar «perdono, pero no olvido». ¿Acaso eso es perdonar?

Perdonar no es olvidar y tampoco justificar, perdonar es liberar. Si no perdonas, la culpa se mantendrá intacta en tu mente y actuará como un agente corrosivo capaz de destruir tu estabilidad. En cambio, si perdonas, te liberarás y pasarás a ser tú el mayor beneficiado al eliminar de tu mente todo vestigio de culpa, de miedo, de odio, de resentimiento; en definitiva, de sufrimiento.

Si bien en capítulos anteriores he asemejado la mente humana a un ordenador en el que quedan archivados nuestros recuerdos más impactantes y significativos, también cada historia de una persona vendría a ser como un libro autobiográfico en el que quedan escritas cada una de nuestras vivencias. La mayor parte de sus hojas narra momentos rutinarios que se olvidan fácilmente y se pasa la página con ligereza, pero no pasa lo mismo con aquellos acontecimientos que remueven nuestras emociones, los cuales quedan resaltados y subrayados para volver a ser leídos ante cualquier recuerdo o pensamiento. Perdonar no es olvidar porque lo vivido con sufrimiento queda escrito para siempre. Perdonar es reinterpretar lo vivido sin juzgar y, en consecuencia, sin la carga de culpa que conlleva. Tanto para *UCDM* (*Un curso de milagros*) como para la técnica de *Hòponopono* (técnica de sanción mental), el perdón es un agente limpiador que actúa en la mente como un potente detergente que disuelve los pensamientos impuestos por el ego. Para *UCDM*, el perdón tiene por objetivo el deshacimiento del ego al despejar la culpa que el ego se ha encargado de distribuir por cada rincón de la mente. La técnica de *Hòponopono* afirma que el perdón es una herramienta muy potente que ayuda a borrar las memorias tóxicas que desestabilizan al individuo.

El verdadero perdón no juzga ni condena, sino que acepta y libera convirtiéndose en una herramienta que nace del Ser y se convierte en un requisito imprescindible para disfrutar de una vida plena y feliz.

¿Quién no tiene algo o alguien a quien perdonar?

Jesucristo pidió perdón en la cruz al pueblo judío en general y, en concreto, a quienes lo crucificaron diciendo: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen».

Cuatro días después del atentado al papa Juan Pablo II y estando aún convaleciente en el hospital, este manifestó: «Rezo por el hermano que me ha disparado, a quien sinceramente he perdonado». Muchos denominaron a Nelson Mandela como un maestro del perdón, pues, tras pasar un tercio de su vida como prisionero del *apartheid* y lejos de la sed de venganza, multiplicó los gestos de perdón para inspirar a la mayoría negra y tranquilizar a la minoría blanca. Almorzó con el fiscal que argumentó a favor de su encarcelamiento, viajó cientos de kilómetros para tomar té con la viuda del primer ministro que estaba en el poder cuando él fue enviado a prisión e incluso organizó un banquete con ocasión de la jubilación del jefe de los servicios secretos del *apartheid*, donde también fue invitado el procurador que lo mandó al penal en 1963. Incluso una vez proclamado presidente de Sudáfrica y a fin de calmar a las corrientes africanistas que le reprochaban que se preocupaba demasiado por los blancos, afirmó: «Hubiéramos vivido un baño de sangre si la reconciliación no hubiera sido nuestra política de base».

En mi propia consulta me he encontrado, por ejemplo, con mujeres víctimas de una violación o abuso sexual que vienen invadidas por un cúmulo de emociones que van desde la culpabilidad hasta la ira, el miedo, la vergüenza o el asco. Emociones que, como digo, las mantienen presas en su propia cárcel mental. Para liberarse, no pueden hacer otra cosa que perdonar a su violador. Por supuesto, la justicia ha de cumplir su cometido y juzgarlo como estime conveniente. Pero yo, como psicóloga, tengo que ayudarlas a liberarse de la carga que albergan en su corazón, pues más daño les están haciendo, si cabe, las emociones que guardan

que la propia violación. Quizá pienses o me digas, pero ¿cómo se puede perdonar algo así?

Y aunque las resistencias son muchas, y de alguna manera «justificadas», solo hay una manera y es llegar a *comprender* (que no justificar) qué llevo a una persona a invadir y no respetar el espacio de otra. Y solo hay una herramienta que puede llegar a esa comprensión, el perdón. La invito a visualizar al agresor como el bebé que un día fue, inocente y libre de culpa: «Ese hombre, en algún momento, fue un bebé totalmente inocente, pero las circunstancias y su propia evolución hicieron que su ego se fortaleciera de tal manera que le impidieron sentir empatía, lo que lo llevó a vulnerar los derechos de los demás». Incluso la persona más cruel tiene en su Ser un potencial de Amor por descubrir, pero está dominado por su ego, que, a través del odio, la empuja a realizar esos actos. Y con esto para nada estoy justificando lo sucedido, sino comprendiendo el motivo de sus actos, aunque se hace necesario apartar y reeducar a esa persona que se comporta de una manera tan perturbadora, primero por su propio beneficio y segundo por el de la gente con la que se relaciona.

Puedes pensar y replicar que es muy difícil llegar a la comprensión y posterior perdón de alguien que no ha respetado la dignidad de otra persona, y es cierto. Es tanto el dolor y la invasión que ha sufrido la persona que alcanzar ese punto se torna bastante complicado y complejo. De hecho, son necesarias sesiones y más sesiones para perdonar las percepciones erróneas derivadas de su propio ego, que la llevan a la culpabilidad hacia el agresor en forma de odio y hacia sí misma en forma de depresión. Pero, créeme, se consigue y, de hecho, es necesario si lo que se pretende es recobrar la paz interna. Para ello se hace necesario dejar de juzgar, culpar o condenar.

Perdonar no es olvidar, como ha puesto de manifiesto, es renunciar a la venganza y hacerse cargo de todas las emociones relacionadas con el odio, que lo único que conllevan es malestar y

sufrimiento. Perdonar es para nuestro beneficio, pero de alguna manera creemos que, al perdonar a otro, «perdemos» y ese otro «gana», lo que hace que con el mero hecho de contemplar la posibilidad de perdonar experimentes como una punzada de dolor y ahí se recrudece la insistencia del ego de que tienes que contra-atacar, pues eso es lo que «te salvará de ese dolor», y muchas veces caes en esa trampa y engaño y sigues alimentando sentimientos que van consumiendo tu bienestar. No bajas la guardia y mantén vigilados tus pensamientos porque el ego no deja de intentar, una y otra vez, que te mantengas constantemente en el sufrimiento.

Recuérdalo una y otra vez hasta que se quede clavado en tus pupilas y escrito en tu corazón. *No perdonas al otro para que esté tranquilo y en paz, perdonas por tu propia tranquilidad, para estar tú en paz.*

¿Qué pasa con el perdón a uno mismo?

Sin duda, el perdón más purificador y liberador es el que cada uno se concede a sí mismo por lo que hizo o dejó de hacer sin intención deliberada de hacer daño. Y a este respecto voy a transcribir la reflexión de un paciente de mi consulta, quien, hablando desde el corazón, ha entendido perfectamente los beneficios que el «autoperdón» reporta:

**Como dice Hannah Adendt: «El perdón es la llave para la acción y la libertad».** Qué importante es practicar el perdón hacia los demás para alcanzar un estado de paz. Pero ¿qué hay de uno mismo? Dejar de culparse por hacer esto o aquello. O al revés, por no haberlo hecho de otra manera. En un ejercicio de terapia, intenté hacer una lista de personas a las que culpase por alguna situación de mi vida y mi sorpresa fue que no fui capaz de encontrar a ninguna. Bueno, a ninguna excepto a mí. Descubrí que poseo una gran capacidad de perdonar y, sin embargo, me

cuesta perdonarme. Aprender que, cuando no hay mala intención, los errores son humanos y que debes perdonarte y aprender de ellos. Sin machacarte. Sin repetirte una y otra vez lo imbécil que fuiste por comportarte así. Que en cada momento hiciste las cosas lo mejor que podías, lo mejor que las circunstancias te permitieron. Que recordando cada uno de los momentos por los que te culpas, no vas a solucionar nada y te empujas a lo más profundo del pozo. Sin embargo, al perdonarte permites seguir caminando y, al ser consciente de aquello que fue mal, avanzas libre y creces acercándote a una mejor versión de ti...

Sobran las palabras. Aquí queda esta reflexión de alguien que se perdonó a sí mismo y encontró la liberación que tanto ansiaba porque de su mano llegó la calma. Gracias, Imanol, por haber permitido que estas palabras tan bonitas queden reflejadas en este libro, porque te aseguro que más de uno se va a ver reflejado en ellas y le van a servir como bálsamo para su propia liberación.

Y me gustaría terminar este apartado con la aportación de *Louise L. Hay*, escritora y oradora estadounidense —considerada una de las creadoras de la moderna literatura de autoayuda y superación—, que en su libro *Usted puede sanar su vida*, de 1984 (traducido a veintitrés idiomas y todo un éxito que en 2008 seguía en las listas de superventas de Estados Unidos), da a la práctica del perdón una importancia capital en la salud psicológica de las personas. Ella misma declaró que a la edad de cinco años fue violada por un vecino borracho y que sus padres, lejos de ayudarla, la consideraron culpable. Toda su infancia fue muy tortuosa hasta que ya de adulta fue consciente del poder tan dañino que el odio y la culpa pueden llegar a causar en el cuerpo en forma de enfermedades psicosomáticas, así como de lo potente que es el perdón para restaurar no solo la salud psicoemocional, sino también la física.

A continuación, te propongo un ejercicio de perdón que la propia *Louise L. Hay* popularizó en sus libros.

## Ejercicio 15

Concédete todo el tiempo que necesites para hacer este ejercicio<sup>6</sup>, o tal vez tengas que repetirlo varias veces. Siéntate frente al espejo, cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces. Piensa en las personas que te han hecho daño. Deja que vayan desfilando por tu mente. Después, abre los ojos y empieza a hablar con una de ellas.

Dile algo así: «Me has herido profundamente, pero no quiero seguir atascada en el pasado. Estoy dispuesta a perdonarte». Toma aire y continúa: «Te perdono y te dejo en libertad». Vuelve a respirar y finalmente di: «Tú eres libre y yo soy libre».

Observa cómo te sientes ahora. Quizá experimentes resistencia, o tal vez te sientas limpia. Si sientes resistencia, vuelve a respirar y di: «Estoy dispuesta a abandonar toda resistencia». Puede que hoy seas capaz de perdonar a varias personas, o tal vez solo a una. No importa. Sea cual sea la manera en que hagas el ejercicio, será la perfecta para ti.

Perdonar es como ir retirando las capas de una cebolla. Si te hace demasiado daño, déjalo para otro día; siempre puedes volver para quitar otra capa. Reconócete el mérito de, al menos, haber empezado el ejercicio. A medida que lo pongas en práctica, hoy o cualquier otro día, ve ampliando la lista de las personas a quienes perdonar buscando en los siguientes grupos:

- Tu familia
- Tus maestros
- Tus compañeros de la escuela
- Tus parejas
- Tus amigos
- La gente de tu entorno laboral
- El personal de hospitales y clínicas
- Otras personas con autoridad

---

6 Práctica extraída del libro *Usted puede sanar su vida*, de Louise L. Hay.

- Dios
- TÚ

Sobre todo, perdónate tú. Deja de aplicar tanto rigor contigo. No es necesario que te castigues, siempre hiciste las cosas lo mejor que podías.

A cada persona de la lista dile: «Te perdono por \_\_\_\_\_». Luego respira y di: «Te perdono y te dejo en libertad»

Sigue recorriendo tu lista y borra a una persona cuando te sientas libre de enojo con ella. Si aún no te has liberado, déjala momentáneamente de lado, ya volverás a dedicarte a ella en otra ocasión.

A medida que practiques el ejercicio, te encontrarás con que el peso que cargabas sobre los hombros se va disolviendo. Quizá te sorprendas al darte cuenta de la gran cantidad de viejos resentimientos que acarreabas. No olvides ser amable e indulgente contigo mientras haces este trabajo de limpieza.

## Resumen capítulo 6

El bienestar y la satisfacción son habilidades que pueden ser aprendidas y entrenadas. Al igual que existen diferentes ejercicios para estimular grupos musculares y cualidades físicas, podemos desarrollar distintas habilidades que mejoran nuestra sensación general de bienestar y paz mental y, en consecuencia, de felicidad. ¿De qué manera se consigue?

- Centrándonos cada día en el presente, en lo que acontece a nuestro alrededor y no tanto en el pasado, que ya se fue y que muchas veces trae consigo culpabilidad, o en ese futuro que aún no existe y que invade la mente con preocupaciones, la mayoría de las veces infundadas.

- Dejando de juzgar y de quejarnos frente a una realidad que no podemos cambiar y empezar a agradecer todo lo que tenemos. La paz es la proyección de una mente libre de críticas y prejuicios y llena de agradecimiento. *«Renunciar al juicio liberaría la mente de pensamientos contaminantes del ego».*

- Ejercitando el poder del perdón en nuestras vidas y ahuyentando el rencor, el odio y la venganza.

Con la práctica de estos tres puntos tan potentes, te aseguro que te sentirás más optimista y con menos ansiedad. La diferencia entre las personas que «viven su potencial» y las que no lo hacen no es la cantidad de potencial que poseen, sino la cantidad de permiso que se dan a sí mismas para vivir en el presente, para dejar las quejas, las críticas e interpretaciones a un lado y empezar a vivir y agradecer.

A lo largo de este capítulo, te he explicado el porqué de estas herramientas y cómo trasladarlas a tu vida. A partir de ahora, la práctica es tarea tuya. Apuesta por entrenar tu mente, pues la verdadera paz se inicia en la mente. La paz es un estado mental que conduce de manera directa hacia la felicidad y, sin duda, ***vivir el presente, acostumbrarte a no juzgar y utilizar las llaves maestras que abren la mente, como son el agradecimiento y el perdón,*** se convierten en las condiciones imprescindibles para conseguirlo.



# CAPÍTULO 7

## PSICOLOGÍA POSITIVA

«No puedes controlar lo que sucede en tu vida,  
pero sí puedes decidir cómo transitarla».  
(Belén Esteban Aparicio)



Esta mañana al despertar me vino a la mente el título de este nuevo y último capítulo, que además va a ser parte del título del libro *Psicología positiva*, y tiene un porqué. Es lunes 6 de abril de 2020 y desde hace más de veinte días me encuentro confinada en casa, dado que nos hallamos en un momento de crisis mundial por la pandemia de la COVID-19. Es mi intención ayudarte a descifrar cómo la psicología positiva nos va a ayudar a sobrellevar no solo momentos de crisis como este que estamos pasando, sino también el período poscrisis, donde las emociones contenidas durante este tiempo están como «secuestradas» en el interior dejándose entrever pequeños retazos de las mismas.

Como ya se ha dicho, la psicología positiva es un término acuñado por el psicólogo estadounidense *Martin Seligman* cuyo empeño, como investigador, fue descubrir las características y habilidades de las personas felices y de qué manera se pueden desarrollar para sobrellevar mejor los problemas y aumentar el bienestar. Tomó como punto de partida para desarrollar esta disciplina la pregunta: «¿Qué hace que alguien sea feliz y lleve una vida plena y digna?», y concluyó con que lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo es *la esperanza* que traen tras de sí la positividad, la comprensión, la motivación, la ilusión, la entrega, el empuje, la superación... Todas ellas son emociones que derivan del Ser y que te conectan con el Amor. Ya lo dijo *Nitch* en su famosa frase: «Quien tiene un porqué para vivir encontrará un cómo». Ese «porqué» bien podría ser sustituido por un «para qué».

Teniendo en cuenta esto, *la resiliencia* se alza como una de las herramientas más potentes de las que se nutre la psicología positiva y que más nos ayuda a sobrevivir ante situaciones extremas o adversas como, indudablemente, es la situación en la que nos

encontramos en pleno siglo XXI. Como dijo *Albert Einstein*: «En medio de la dificultad existe la oportunidad».

Así, la psicología positiva nos insta a desarrollar la **resiliencia** como forma de superación frente a las situaciones adversas y difíciles que nos tocan vivir, nos permite llegar a la **aceptación** de la realidad tal cual es y no como quisiéramos que fuera, alejándonos de la resignación, y nos ayuda a trabajar el **apego** a las personas, cosas o situaciones que, junto con el miedo, es el mayor obstáculo para la felicidad. Esto es lo que me dispongo a desarrollar en el capítulo que tienes por delante.

## 7.1. El poder de la resiliencia

«Si no está en tu mano cambiar una situación  
que te produce dolor,  
siempre podrás escoger la actitud  
con la que afrontes ese sufrimiento».  
(Viktor Frankl)

La *resiliencia* es un concepto que ha adquirido gran relevancia en los últimos años y del que cada vez se habla más. Disciplinas como la psicología, la filosofía y la medicina se muestran interesadas en investigar las características que permiten a las personas superar una situación difícil —como puede ser una enfermedad, una crisis, un trauma o una situación conflictiva— y salir fortalecidas una vez superadas. La resiliencia sería *la capacidad que tenemos las personas de hacer frente a situaciones adversas y salir reforzados de la misma*. Se trata, de alguna manera, de transformar el sufrimiento —como puede ser la pérdida de un ser querido, sobrevivir a una catástrofe natural, a una pandemia sanitaria, a una enfermedad, a una situación de malos tratos o abusos en la infancia, acosos o violaciones, etc.— con fuerza para seguir adelante y tener una vida plena y satisfactoria. De hecho, muchas víctimas de experiencias traumáticas utilizan esta experiencia para ayudar a personas que viven una situación parecida. Se convierte en la base que va a permitir transformar las dificultades en aprendizaje para ayudarnos a mejorar y crecer como personas. De ahí que **el aprendizaje que nace del sufrimiento** bien podría ser otra definición de resiliencia. Tan relevante se ha hecho el término que la ONU decidió crear la Oficina para la Reducción de Riesgos por Desastres con el objetivo de educar a las personas en la importancia de utilizar la resiliencia en caso de desastres naturales.

¿Qué características poseen las personas resilientes?

1. **Saben adaptarse de manera positiva a los cambios.** Las personas resilientes no se adaptan por resignación, sino que aceptan que la vida está en constante evolución y no «se pelean» con ella. Y aunque muchas veces nos resistimos a salir de la «zona de confort» por miedo a lo que nos podemos encontrar al otro lado, sin ser conscientes de que muchas veces esa zona dista mucho de ser de confort, las personas resilientes comprenden que los cambios son algo imprescindible e inevitable en la vida y saben que hay que cerrar etapas para empezar otras nuevas, pues no hay evolución sin cambio y adaptarnos a los mismos nos va a ayudar a poner en marcha estrategias más positivas de enfrentamiento que muchas veces ni conocíamos. «No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que te queda» (Bob Marley). Nuestro «famoso ego» utiliza la adversidad para quitarte el aire y sumirte en un rincón solitario. Te abraza con su manto frío y dramático para que te sumerjas en un sufrimiento perenne. Las personas resilientes saben que la aceptación y superación provienen del Ser. Porque, si negamos lo que estamos viviendo, huimos o nos victimizamos, le damos fuerza —*lo que resistes, persiste*—, y solo desde la aceptación es cuando podremos superarlo y comenzar a trabajar para mejorarlo, aquí se esconde la clave para desarrollar tu resiliencia. Para ello, se hace imprescindible evitar tomarte las crisis de tu vida como problemas insuperables o como tragedias insalvables. Vivir implica que ocurren contratiempos y que no siempre obtenemos lo que pretendemos o nos gustaría. Tenemos que aceptar lo que nos está pasando, pero, obviamente, esto no ocurre de un día para otro. Es algo gradual que se consigue con el paso del tiempo y, en muchas ocasiones, con ayuda. Tampoco significa, en absoluto, no sentir malestar o dolor emocional, significa aceptar ese dolor y aprender de él gestionando de esta manera las emociones para conseguir autorregulación emocional.

2. **Autorregulación emocional.** Está bien que sientas rabia, pena, desconsuelo, tristeza, nostalgia, miedo..., lo que sea que estés sintiendo, puesto que es vital sentir las emociones para no bloquearlas, las emociones son imprescindibles y necesarias para resolver el dolor. Pero, una vez hayamos pasado una primera etapa de identificación y vivencia, toca levantarnos y regularlas para luego aceptarlas y superarlas. De esta manera, no se desbordan y logramos desarrollar nuestros propios recursos.

3. **Se apoyan en sus propios recursos.** Las personas resilientes se conocen y se respetan. Saben cuidar de sí mismas identificando sus debilidades y sus fortalezas para ponerlas en marcha cuando sea necesario. Utilizan la motivación, el esfuerzo y sus habilidades como cimientos para seguir adelante. Pero, sobre todo, se respetan a sí mismas y se tienen en cuenta porque saben que conocerse es el paso fundamental para crecer y establecer relaciones más sanas tanto consigo mismas como con los demás.

Teniendo en cuenta todo lo dicho, podemos concluir que ser resiliente puede aprenderse y entrenarse. De hecho, pienso que tendría que ser una enseñanza fundamental en las escuelas, pues vale la pena aprender estrategias para mejorar y seguir creciendo, y la resiliencia nos va a permitir ser más fuertes a pesar de que en ocasiones el viento azote con fuerza, además de ayudarnos a aceptar los baches que conforman las pérdidas, las decepciones, los traumas y los fracasos.

## 7.2. Aceptación vs. resignación

«Nada te hace perder más energía que el resistir y pelear  
contra una situación que no puedes cambiar».  
(Dalái Lama)

Como acabamos de ver, la aceptación se hace necesaria para desarrollar la resiliencia, pero en no pocas ocasiones creemos que estamos aceptando una situación cuando en realidad nos estamos resignando a ella. ¿Cuál es la diferencia? En realidad, son dos actitudes muy diferentes. La **resignación** nace de la frustración y el rechazo frente a una situación que te hace sufrir, pero que no puedes cambiar. Te sientes víctima y te autocompadeces. Tu pensamiento gira en torno a la idea de «esto es lo que hay, no puedo hacer nada», «es injusto, no debería estar pasando», «no me lo merezco». La **aceptación**, en cambio, nace de la calma. Cuando aceptas, asumes la realidad sin pretender cambiarla ni resistirte a ella, lo que te posibilita seguir buscando mejores opciones en otro camino.

La aceptación es algo así como fluir con la vida, no ir a contracorriente, sino aprovechar todas las situaciones para aprender, pues siempre existe la posibilidad de redirigirte. Así pues, mientras que *la resignación nace del ego* y lleva al rechazo y a la resistencia de lo que estás viviendo, *la aceptación emerge del Ser* e implica respeto y liberación. Cuando, por ejemplo, aceptas a una persona tal y como es, desaparece el deseo de cambiarla y en su lugar la respetas y decides si te conviene o no tener relación con ella, mientras que desde la resignación entras en reproches o juicios con el fin de que se amolde a tus intereses logrando contaminar la relación y, en consecuencia, sufrir. La aceptación y la resignación son las dos caras de una misma moneda. Cuando ocurre algo que no deseas o

con lo que no contabas, hay que «pasar página» y seguir viviendo. Si tu actitud es la aceptación, serás la dueña o el dueño de tu vida superando los obstáculos y encontrando la felicidad al fondo del camino. Si, por el contrario, optas por una actitud de resignación, permanecerás siempre con el dolor y el sufrimiento, pues será el enfado o resentimiento quien te acompañe en el camino.

Ante el fallecimiento de una persona querida, un divorcio o la pérdida de un empleo, nos enfadamos, nos resistimos a admitirlo y nos sumergimos de forma natural en la tristeza o nostalgia, que, de hecho, es una etapa normal del duelo. Pero, si al cabo de unos meses la actitud es de resignación y, por tanto, aumenta la resistencia a la pérdida, es cuando «te enganchas» a la ira o a la culpa convirtiendo el duelo normal en un proceso crónico y patológico que conlleva mucho sufrimiento. En cambio, si tu actitud es de aceptación, si te rindes a esa situación que no puedes cambiar, dejas de sentir enfado, de culpar a nada ni a nadie y continúas con tu vida a pesar de no contar con la persona o situación que se ha ido.

Por tanto, la aceptación es la etapa final de un duelo sano. No obstante, llegar a la aceptación —*rendirnos a lo que es*— no es un proceso fácil, y no lo es por todas las resistencias que solemos presentar ante algo que no nos gusta o no queremos vivir. Incluso llegamos a pensar que si aceptamos es que nos estamos dando por vencidos y caemos en la trampa de luchar contra una realidad que muchas veces no podemos cambiar, lo cual solo nos lleva al agotamiento y muchas veces a enfermar. Aceptar conlleva tiempo y solo se consigue a través de la paciencia y la no reacción frente a lo inevitable.

¿Te has preguntado alguna vez por qué unas personas flotan en el agua mejor que otras? Una persona que no sabe nadar y se pone nerviosa, cuanto más lucha por sobrevivir y escapar del agua, termina tragando más agua y hundiéndose debido a sus

movimientos descontrolados. Esos intentos por no ahogarse nacen del miedo que la instan a luchar y terminan por agotarla. La única opción para salvarse sería extender el cuerpo y tratar de entrar en contacto lo más posible con la calma, ese es el truco. Este mismo principio es aplicable a los sentimientos que no deseas tener. Cuanto más luches por librarte de ellos, más se desbordarán. Y aunque «no suena lógico», porque se nos ha educado e insistido en que la vida es pura lucha y pelea, si paras de batallar y entras en contacto total con lo que has estado tratando de evitar, es decir, te centras en aceptarlo, permitirlo y dejar que se vaya, antes de lo que imaginas cesará el dolor y tu mente se tranquilizará, y será entonces cuando te ofrecerá las soluciones a adoptar.

Así pues, si quieres desarrollar la aceptación, es imprescindible cultivar otro gran aliado de la misma, *la paciencia*. «Solo la paciencia infinita produce resultados inmediatos» (*Un curso de milagros*, 1976).

Tener paciencia es abrirte al momento presente aun a pesar de que no te guste lo que estás viendo o viviendo. Es no juzgar y percibir inocencia en los demás cuando no actúan como esperas, o bien cuando aparecen imprevistos con los que no contabas. Cuanto más paciente seas, más fácil te resultará aceptar las cosas tal y como son, en lugar de insistir en que sean de otra manera. Con paciencia muchos de los momentos que solían causarte frustración y enfado dejan de molestarte, y conforme pasa el tiempo la mente se torna más tranquila y serena. De hecho, la tranquilidad después de «la tormenta» solo aparecerá tras la paciencia y la aceptación. La satisfacción y alegría verdadera vienen de saber que se hizo lo posible y necesario para obtener unos resultados, independientemente de que estos apunten o no a lo que se deseaba conseguir. «Nada de valor es creado sin una mentalidad paciente y que acepta» (*Un curso de milagros*, 1976). Cualquier momento que vivas, del que disfrutes y te haga sentir alegría pasará y será remplazado por otro diferente. Lo mismo si estás experimentando dolor o sufrimiento,

eso también pasará. Aceptar esta verdad es el comienzo de una aventura liberadora, pues sentirás paz, cambie o no cambie lo que estás pasando. En definitiva, *«acceptar es no juzgar, es rendirse a la realidad y ser paciente con la vida»*.

<b>Resignación</b>	<b>Aceptación</b>
Juicios	No juicios
Frustración	Calma
Fuerza "lucha contra la realidad"	Poder: "rendirse a la realidad"
Pasividad	Acción
Culpabilidad	Responsabilidad
IRA	PACIENCIA

Muchas veces pongo este ejemplo a mis pacientes. Imagina que no te gusta tu mano y cada vez que la ves la juzgas: «Vaya mano tan horrible, ¿por qué me ha tocado a mí esta mano? ¡Qué desgraciada soy!, fíjate en la mano de fulanito en comparación con la mía».

Esta actitud crítica, además de llevarte a no sentirte bien contigo mismo, de generarte inseguridad y miedo a lo que pensarán los demás al ver esa mano que tú tanto estás rechazando, te hará entrar en una resignación permanente causante, a su vez, de frustración e ira que desplegarás contra quien te rodea. En cambio, si decides aceptar la mano, aunque no te guste, y dejas de criticarla y centras tu atención, por ejemplo, en lo que esa mano te permite hacer, como puede ser agarrar y manipular objetos, además de dejar de sentirte víctima de «tus imperfecciones», tu autoestima resultará favorecida al no sentir complejo por tu mano.

De manera que, aunque muchas veces no podemos hacer nada por cambiar la realidad, siempre podemos elegir cómo vivirla, tienes el libre albedrío de permitir que el ego interprete lo que estás viviendo o permitir que sea el Ser quien acepte la realidad que vives. Y es precisamente en esos momentos en los que las cosas «van

mal» o no tan bien como esperas, lo cual, por otra parte, resulta bastante frecuente cuando tienes que rendirte si quieres eliminar el dolor y el sufrimiento de tu vida. Imagina que alguien no se porta contigo como desearías y que vives esperando continuamente su cariño y aprobación, pero nunca llegan y lo único que recibes son críticas, malas palabras, faltas de respeto o te ignora continuamente. Resignarse a algo así supondría sentirte víctima, seguir aguantando un comportamiento que no te gusta, e incluso que te sientas culpable por ello, y esperes *ad eternum* que ese alguien modifique su comportamiento hacia ti.

Por el contrario, aceptar la situación implicaría, primero, entender qué está ocurriendo, darte cuenta de si ese trato es producto de la envidia o la manipulación de esa persona hacia ti y lo que pretende es rebajarte para sentir que tiene poder sobre ti, o bien es por resentimiento en forma de castigo hacia tu persona, o si estás siendo la diana donde descarga su ira y frustración.

De manera que desde la comprensión y el respeto de lo que ocurre, si aceptas la situación sin entrar a juzgarla o a reaccionar ante ella, y esperas que la mente se acalle y encuentre la calma perdida, decidirás qué quieres y puedes hacer, y, por tanto, dónde y cómo te sitúas respecto a ella. Y digo desde el respeto porque cuando aceptas dejas de pelearte con lo que está pasando y pasas a decidir qué puedes hacer TÚ para salir de esa situación, lo que implicaría poner límites a esa persona o tomar distancia de ella para volver a ser feliz.

Así pues, *la aceptación de la realidad* es lo que te libera inmediatamente de tu identificación mental (ego) y vuelve a conectarte con tu Ser vital posibilitándote la liberación del sufrimiento. Esto es lo que *Eckhart Tolle* llama «acción positiva», mucho más eficaz que la acción negativa surgida del miedo, la ira, la desesperación o la frustración. «Te rindes a la realidad» y después te pones en marcha y haces todo lo que puedes para salir de la situación o simplemente aceptas aquello que no puedes cambiar.

## Ejercicio 16

Piensa en una persona con la que hayas vivido una situación difícil que te generó malestar. Deja que vaya desfilando por tu mente sin juzgarla. Fíjate en las sensaciones de tu cuerpo cuando tu atención se fija en ella y haz una lista de las sensaciones que despierta su recuerdo.

Ahora piensa en una persona con quien tuviste una relación constructiva, generadora de bienestar, y fíjate en la diferente sensación corporal que te genera. Haz también una lista de todo lo que esa persona despierta en ti. Ten en cuenta que no has de elaborar una lista de las características de esas personas, sino de las vivencias, de lo que sientes con el recuerdo de cada una de ellas, de las sensaciones que están almacenadas en algún lugar de tu mente.

A partir de estas listas, serás consciente de lo que sientes al recordar a la persona con la que tuviste un conflicto y podrás emprender una acción interna para curar esas emociones: cambiar las interpretaciones que te llevaron a la emoción o simplemente a perdonar. En definitiva, *aceptar lo vivido* para liberarte y sacar todo resentimiento que guardas en tu interior.

Porque no podemos cambiar lo ocurrido o rebobinar para, incluso, cambiar lo que tú hiciste o dejaste de hacer, y mucho menos cambiar a la persona en cuestión, quizá incluso ya no esté en este mundo, pero siempre puedes cambiar tu experiencia interna porque esa depende solo de ti. Y es que si odias a alguien es a ti a quien hace daño esa emoción. La venganza y el rencor no disuelven el odio, lo intensifican y, en consecuencia, te apartan de la paz interior. «Aferrarse al odio es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera» (Buda).

### 7.3. El apego como base del sufrimiento

«La única causa del sufrimiento humano,  
aparte del dolor puramente físico,  
es el apegarse a las cosas y a las personas».  
(Tony de Mello)

El sufrimiento, ¿qué es?

El mundo está lleno de sufrimiento. Son muchos los años que vengo tratando a personas que sufren emocionalmente, yo misma, y muchas veces no sabemos por qué sufrimos tanto y mucho menos cómo salir de él. Y después de verlo reflejado en tantas personas y leer bastante sobre el tema, puedo concluir que una de las raíces del sufrimiento es el *apego a las cosas y personas* o, dicho de otra manera, el sufrimiento tiene mucho que ver con un *deseo contrariado*, con desear que las cosas ocurran como queremos que ocurran o que las personas se comporten como queremos. Sin embargo, al no ser de esa manera, el deseo choca con la realidad y de esta fricción surge el sufrimiento.

Tenemos un fuerte *apego* a satisfacer nuestros deseos y para conseguirlos trabajamos y «luchamos duro» durante toda la vida enfrentándonos con multitud de dificultades. Y cuando no lo logramos, nos frustramos, nos deprimimos o nos enfadamos tanto con nosotros mismos como con las personas con las que nos relacionamos. Cuando perdemos, por ejemplo, un trabajo, una persona o una posición social, sufrimos debido al intenso apego que tenemos a esas cosas. Si no tuviéramos apego, no habría base para sufrir cuando desaparecen o cuando no las tenemos.

## ¿Por qué nos apegamos?

La razón por la que nos aferramos a algo es porque pensamos que es importante y tenemos miedo a perderlo. Si, por ejemplo, deseas retener a una persona a tu lado y esa persona te abandona porque quiere volar libre, tu ego sin demora te dirá: «Tu vida se va a ver truncada», «no puedes pasar sin esa persona», «¿qué vas a hacer tú solo o sola?», «¿cómo vas a seguir sin ella?». No obstante, si realmente deseas dejar de sufrir, si de verdad quieres a esa persona, desaférrate y déjala libre. Si regresa es porque quiere seguir compartiendo su vida contigo, si te deja es que ya cumplió su tiempo a tu lado y hay que dejarla marchar. Como dijo *John Lennon*: «Amo la libertad, por eso dejo las cosas que amo libres. Si vuelven es porque las conquisté. Si no vuelven es porque nunca las tuve». Así pues, tu sufrimiento no será tanto el abandono, por ejemplo, de tu pareja como el sentirte no querido, no deseado o despreciado y con un miedo tremendo a la soledad. La raíz del sufrimiento es el apego a esa persona y pensar que no vas a poder sobrevivir sin ella, lo que te lleva a luchar por retenerla y si no lo consigues te frustras, enfadas o te deprimes porque «*el deseo crea apego y el apego sufrimiento*».

El ego es el «verdadero culpable» de que suframos al insistir que ocurra algo diferente a lo que está ocurriendo. Es decir, los apegos vienen de la mano del ego, que los utiliza para hacernos vulnerables al sufrimiento, pues nos hace dependientes de determinados resultados. Nos apegamos a expectativas que si no se cumplen nos hundimos. Nos aferramos a creencias e ideas que nos esclavizan y nos hacen albergar la idea de estar en posesión de la razón y que nos resistimos a soltar. Nos hacemos dependientes de personas y no permitimos la libertad de acción o decisión, sino que queremos que cambien y se amolden a nuestros deseos. En definitiva, equiparamos la felicidad con conseguir aquello a lo que nos apegamos y cuando no lo logramos sufrimos. Tanto

el sufrimiento como la felicidad no están tanto en lo que pasa o no pasa, la causa está en la mente, en cómo interpretas y vives aquello que pasa.

Cuando nos agarrarnos a la ansiedad por poseer pensando que ahí está la clave para ser feliz y no sufrir, aseguramos el sufrimiento si eso a lo que «me agarro» no se cumple o desaparece. De ahí que me atreva a afirmar que *el apego junto con el miedo son los mayores obstáculos a la felicidad*. Y con esto no quiero decir que no tengamos deseos, es humano e imprescindible tenerlos, pero hay que desear desde la libertad. Si sucede lo que deseo es perfecto, y si no también es perfecto porque eso quiere decir que no es para mí. *Vivir el deseo sin apego* es vivir la vida tal como se va presentando, liberada de expectativas, de creencias de cómo las cosas «deberían» ser, viviendo en una aceptación total del instante presente, ocupándonos de lo que tenemos delante, soltando lo que se fue y sin preocuparnos por lo que está por venir.

¿Tienes miedo a sufrir?

*Emilio Duró*, en la conferencia *Optimismo e ilusión*, afirmó que el 90% de todo lo que nos preocupa son cosas que nunca han pasado ni pasarán. También lo dijeron filósofos como *Montaigne*: «Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron». De hecho, muchas veces tenemos más miedo a lo que pueda pasar que a lo que está pasando, anticipamos lo que sufriré si eso pasa y, en consecuencia, empezamos a sufrir cerrando el círculo vicioso del sufrimiento. El propio *Séneca* afirmó: «El hombre que sufre antes de que sea necesario, sufre más de lo necesario».

Por ejemplo, tenemos miedo a que alguien se vaya de nuestro lado, bien porque fallezca o porque decida irse, y si lo piensas, ese miedo no es tanto por la ausencia que nos dejará, sino por la

anticipación del sufrimiento que voy a experimentar si eso pasa. Es decir, sufrimos más ante la sola idea del sufrimiento que por la situación que puede dar lugar al sufrimiento real. Anticipamos que una situación puede hacernos daño y la evitamos o huimos de ella para «protegernos de no sufrir» sin pararnos a pensar que lo que realmente nos hace sufrir son las emociones de las cuales no podemos escapar. Incluso muchas veces tienes un sueño por cumplir, pero por miedo a sufrir o hacer sufrir te escondes tras una coraza sin darte cuenta de que estás viviendo la vida a medio gas perdiendo la ilusión por vivir y ser feliz.

¿Cómo podemos dejar de sufrir?

A medida que vamos indagando en el funcionamiento de la mente, espero que te vayas percatando de que el sufrimiento es más una construcción mental que una respuesta a la realidad. ¿Nunca te has preguntado por qué hay gente tan alegre incluso cuando las cosas no le van como desearía?, ¿por qué hay personas que se crecen ante la adversidad?, ¿por qué ante una misma situación uno lo ve todo negro y otro ni se inmuta?

Es importante caer en la cuenta de que, como voy apuntando a lo largo de este libro, todo radica en la actitud con la que encaramos la vida y, en consecuencia, de los pensamientos fruto de esa actitud. De manera que, para dejar de sufrir o salir antes del sufrimiento, es preciso pararte a observar qué sientes, qué piensas y qué haces. En realidad, conocer el origen de las emociones, aunque sea muy útil, no cambia nada; pero aceptar que el sentir emocional está ahí, tal como es ahora mismo, es el primer paso para que cambie y podamos disolverlo. En este sentido, *focusing* es una herramienta potente que te puede ayudar a conseguirlo.

## *Focusing* para liberar el sufrimiento

«Emociones expresadas, emociones liberadas.  
Cuando la emoción no se expresa el cuerpo duele».  
(Anónimo)

Así pues, para dejar de tener miedo a sufrir es esencial no caer en la negación y ser conscientes de esa sensación. Mira tu cuerpo y observa qué te está intentando transmitir. Se trata de preguntarte: ¿Qué dice mi cuerpo? Escucha a tu cuerpo e identifica ese sufrimiento. Permite lo que sientes y el propio sufrimiento se disolverá solo e irás rompiendo o alejándote de creencias, situaciones o personas que suponen un obstáculo para tu felicidad.

Hay una técnica que, junto con la ya presentada *mindfulness* (atención plena), ayuda a no escapar del sufrimiento, te ayuda a enfrentarte a él para disolverlo: el *focusing* (terapia experiencial). *Focusing* (enfoque) o «terapia experiencial» de Gendlin es una técnica psicoterapéutica que utiliza la capacidad del paciente para prestar atención a los sentimientos y deseos que no son expresados con palabras.

El *focusing* es una herramienta terapéutica donde la persona debe tomar conciencia de lo que siente en su cuerpo para después poder curar la emoción que lleva al sufrimiento, es decir, consiste en enfocar la mirada y la atención en las sensaciones corporales. Si hay dolor abdominal, presión en el pecho, dolor o tensión en el estómago, rigidez en la nuca, dolor de espalda, palpitaciones en el corazón o cefalea martilleante, puede deberse a emociones que de este modo informan y dan pistas de que algo no va bien y/o que la persona no se encuentra en un estado de coherencia. Es necesario preguntarse: ¿Qué me ocurre?, ¿qué me duele?, ¿qué me preocupa? Hay que escuchar al cuerpo aceptando la realidad de cada momento para tomar conciencia de las propias debilidades y, desde ahí, lograr el cambio verdadero y coherente. Hacer esto

te pondrá en contacto con tu sabiduría interior, con tu ser; nadie mejor que tú sabe en realidad lo que desea y lo que no quiere.

Ahora bien, este proceso requiere acción e implica cambios en la mente, en la actitud y a veces en tus circunstancias para restablecer el equilibrio físico y emocional.

Mediante el *focusing* entramos en contacto con emociones y sentimientos a partir de una sensación corporal, en lo que se denomina *self-sense* (se puede traducir como «autoconciencia»). Esta sensación se manifiesta generalmente en la garganta, el pecho, el estómago o el abdomen. Aquello que se desvela a través de la sensación provoca un cambio corporal que no solo es liberador, sino que aporta calma y puede aportar un conocimiento que permanecía oculto y que ahora la mente consciente podrá utilizar, si fuera necesario, para elaborar un plan de acción que permita resolver el problema, la situación o el conflicto en el que te hayas enfocado.

## *Ejercicio 17*

The International Focusing Institute elaboró una guía con seis pasos para familiarizarse con la técnica de *focusing* con el objetivo de que a través de la práctica puedas aprender el proceso.

1. **Despejar un espacio.** Despejar un espacio consiste en acercarse a conocer lo que verdaderamente está sintiendo nuestro cuerpo en este determinado «aquí y ahora». Lo primero y más importante sería hacer una pausa, «parar» de todo lo que estamos haciendo o pensando y permitirnos crear una situación favorable para atender, escuchar y acoger aquello que venga de adentro. Para ello, necesitaremos condiciones como encontrar un lugar tranquilo en el que no nos distraigan con objeto de preparar el cuerpo para el enfoque.

2. **Preparar el cuerpo.** Es fundamental buscar la postura corporal que acompañe esta disposición. Una buena manera de tomar contacto es la práctica de cualquier ejercicio de respiración, concentración o consciencia sensorial que sirva para «silenciar» ese ruido que interfiere en el interior. Centrar la atención en la respiración, darse cuenta de cómo entra el aire al inspirar y cómo sale el aire al espirar, atendiendo asimismo el efecto que tiene en el cuerpo. Ahora se sugiere recorrer más o menos brevemente tu esquema corporal, dejar sentir los pies, las piernas, la pelvis y relajar la espalda. Relajar también los hombros, los brazos, la cabeza y la cara... Ponerse en actitud de escucha de lo que vaya aconteciendo en el cuerpo durante el proceso, no juzgar lo que aparezca, solamente hay que acogerlo y atenderlo con curiosidad.

3. **Preguntas para conectar.** Empiezas a hacerte una serie de preguntas: ¿Me encuentro realmente bien? ¿Qué hay ahora en mi mente que me ocupa y no me permite estar totalmente bien? Espera que vayan apareciendo las respuestas. Ahora no es el momento de pensar, recordar o analizar este u otro asunto, situación

o problema, solamente de reconocer que existe y de situarlo frente a ti. ¿Hay algo más que no me permita estar totalmente bien ahora? Tómate el tiempo que necesites para descansar de todos esos asuntos que generalmente llevas encima. Date el placer de descansar de todo ello por unos instantes y recuerda: tú eres más que eso. Puedes decirte a ti mismo: «Yo tengo problemas, pero no soy mis problemas, soy más que eso».

4. **Formar la sensación-sentida.** Para formar la sensación-sentida es fundamental ser consciente de qué necesita ser escuchado ahora, qué me está pidiendo ser atendido en este momento de mi vida. Espera un tiempo contemplando hasta que surja una respuesta desde tu cuerpo. ¿Qué sensación-sentida aparece en nuestro cuerpo al observar todo este asunto? La sensación-sentida no es una emoción ni tampoco un sentimiento que puede venir, sino algo leve, difuso y global que nos hablará acerca de todo ese asunto. Generalmente aparecerá en nuestro cuerpo por la zona del abdomen, estómago, pecho, garganta... Podemos sentirla muy localizada en un punto o bien mucho más difusa y amplia. Recuerda que suele ser un algo sutil que aparece y que no sabemos muy bien cómo expresarla

5. **Encontrar un asidero.** Encontrar un asidero es encontrar cómo nombrar la sensación-sentida. ¿Cuál es la cualidad de esta sensación-sentida? Permite que se cree una imagen a partir de esa sensación: color, forma, textura, tamaño... ¿Cuál es la palabra o imagen que mejor encaja con lo que siento? Lo importante es poder encontrar un modo de expresar eso que sientes ahora y que tiene que ver con todo ese asunto. Obsérvala por un tiempo, dale la bienvenida con curiosidad como quien observa algo por primera vez en su vida, desde todos los ángulos, tratando de descubrir todos los matices... ¿Qué me está pidiendo ahora?

6. **Recibir, agradecer y proteger.** Antes de finalizar el proceso, recibe cualquier cosa que haya aparecido con una actitud de cordialidad. Acógelo sin juicios ni críticas, está ahí por algo y

seguro que es para ofrecerte información valiosa de cómo estás realmente ahora.

*Focusing* nos ayuda a reconocer y aceptar lo que es real por mucho que se oculte, rechace o niegue. Lo que es —es—, y no va a cambiar si no lo atiendes. Protégelo de las voces críticas (ego), de esa parte que forma parte de nosotros y desde la que nos solemos decir que «esto no debería ser así», «no debería estar sintiendo esto», «no puedes estar bien» o «no lo conseguirás». Todos esos mensajes que generalmente responden a las críticas o mensajes recibidos en momentos de nuestra vida y que no nos permiten ser quienes verdaderamente somos. Agradece su presencia y lo nuevo que te haya traído en este enfoque. Recuerda que luego vendrán otros, y otros más, hasta que por fin se disuelva o cambie totalmente.

## Resumen capítulo 7

Todos hemos pasado y pasaremos en el transcurso de la vida por momentos difíciles, crisis personales de esas que cubren de tinieblas nuestros días, pero ¿reaccionamos todos de la misma manera? Obviamente, la respuesta es que NO, como ya se ha explicado. Y ¿es posible que salgamos reforzados de estos momentos negativos? Todo dependerá de cómo enfrentes aquello que va aconteciendo, de la actitud con la que transites por esta vida, como también ya se ha dicho. No puedes evitar que situaciones altamente estresantes aparezcan, es ley de vida y señal de que estás en ella, pero siempre podrás mejorar tu reacción a ellas. Al igual que no hay amanecer que no haya podido vencer al anochecer, lo que hoy parece negro poco a poco irá perdiendo esa intensidad si te enfrentas a ello con fuerza, positividad, esperanza y confianza. Y aunque a veces nos parece mentira, todos disponemos de recursos para poder afrontar la adversidad, esos recursos son los que nos van a posibilitar desarrollar nuestro *poder de resiliencia*. La resiliencia no es resistencia, es utilizar el sufrimiento para dejarlo atrás de manera que no suponga un lastre que pueda impedirnos seguir, se convierte en una herramienta muy valiosa que posibilita el aprendizaje para ayudarnos a resurgir. Y esto se consigue observando los problemas no como una traba en nuestra vida, sino como un reto, como una posibilidad de desarrollo personal. *«Busca dentro de ti, quiérete y convéncete de que vas a conseguir salir de la situación».*

Si como se ha ido diciendo a lo largo de este capítulo, mucho de nuestro sufrimiento es causado por el *apego* a una creencia, a un resultado, a una cosa o persona, es decir, nos apegamos a la manera en que creemos debería ser lo fuera, el remedio para dejar de sufrir viene de la mano de no aferrarnos a nada, dejando caer el apego a lo externo y arreglando lo interno sin oponer resistencia a lo que está pasando. *«Sintiendo lo que estás sintiendo y pensando lo que estás pensando».*

No quiero que confundas el sufrimiento con el dolor. «*El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional*», decía Buda.

El dolor podría ser experimentado en muchas formas diferentes: dolor físico, emocional o psicológico. Sin embargo, el sufrimiento es causado por una sola cosa, el apego, el aferramiento. Podría ser el apego a una creencia, a una opinión o idea, a un resultado, a una cosa o a una persona. Pero, además, resistir a lo que está ocurriendo en cada momento es otra forma de apego, en este caso, a la manera en que creemos que todo debería ser y terminamos sufriendo. Cuando no se cumplan tus deseos y comiences a deprimirte o angustiarte, recuerda que la culpa no es de los demás o de las circunstancias, sino del apego, del aferramiento a lo que deseas, puesto que *el deseo que es apego siempre altera la mente*.

Puedes avanzar en dirección a tus sueños y deseos, pero sin aferrarte psicológicamente a ellos, pues la gran paradoja es que, cuando te desapegas o desentiendes de los resultados, abres un espacio para que esos deseos u otros se puedan manifestar, solo que ya no dependes de ellos, ya no los necesitas. Para ello se hace necesario mantener la atención en el momento presente, tomando las cosas tal cual vienen, cultivando de esta manera la aceptación de lo que se fue, la paciencia por lo que está por venir y disfrutar de lo que acontece sin aferrarnos.

Como afirma *Tony de Mello* en su libro *Autoliberación Interior*: «Sufrimos cuando buscamos la forma de escapar de ciertos aspectos de nuestra experiencia presente y, al hacerlo, nos separamos de la vida y entramos en guerra con nosotros mismos y con los demás, a veces de manera obvia y a veces de manera muy sutil. Nuestro sufrimiento tiene sus raíces en la negativa a sentir lo que sentimos, a experimentar lo que experimentamos ahora mismo. El sufrimiento es inherente a nuestra guerra con la vida tal como es».

Si miramos en el espejo de nuestra mente, podemos ver que el apego y la frustración destruyen nuestra paz interior y son la causa principal de muchos de los problemas y sufrimientos que tenemos. Suelta el apego a todo y lo que es verdadero se quedará o regresará a ti. *«Si es para ti, lo será aunque te quites; y si no lo es, no lo será aunque te pongas».*

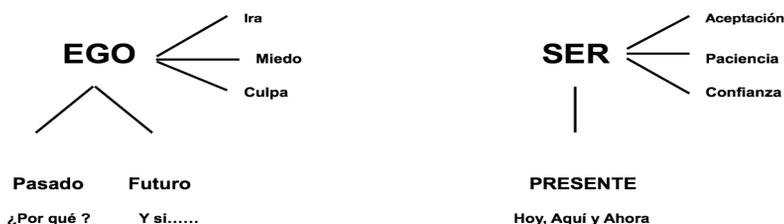


# EPÍLOGO

«La Felicidad Pura es la que proviene  
de una mente apacible».  
(Buda)



Y llegamos al epílogo de este libro con la ilusión y el deseo de que su lectura te haya ayudado a dar más pasos y con mayor firmeza en el camino hacia tu estabilidad emocional, que, como bien se ha ido comentando a lo largo de sus páginas, tiene que ver no tanto con lo que suceda o no suceda, sino con cómo filtremos eso que sucede. Así y entendiendo que el mundo no tiene el poder que le habíamos dado de causa, sino que la causa está en cómo miramos al mundo, podemos concluir que *«la estabilidad solo puede ser experimentada en la mente y depende de las creencias, interpretaciones y/o pensamientos»*. De hecho, tenemos la libertad de elegir entre el sistema de pensamiento del ego, a quien hemos denominado ese «yo falso», o decidirnos por los pensamientos del Ser, quien sería nuestro «YO verdadero».



Cada día, cada hora, cada segundo estamos eligiendo entre el ego o el Ser, el miedo o el Amor y, en consecuencia, entre el sufrimiento o la paz interior. Somos libres de interpretar nuestras vivencias desde el sistema de pensamientos del *ego* y sufrir, pues arrastramos el pasado a través de preguntarnos el *porqué* de lo que estamos viviendo y reaccionamos con culpabilidad e ira, o proyectamos un futuro repleto de «¿y si...?», que lleva consigo

el miedo y nos paralizamos. Pensar desde el ego es exigir que las situaciones y las personas sean o se comporten como queremos, nos empeñamos en que cambien y se acomoden a nuestros deseos o exigencias, y, en consecuencia, juzgamos o culpamos, atacamos o castigamos cuando no es así, lo que hace que vivamos prisioneros de lo que pasó entrando muchas veces en estados depresivos o atemorizados frente a lo que pueda pasar y somos presa de la ansiedad. Mientras obedezcas la voz del ego, esa voz falsa y engañosa que invita a la culpa, el miedo, la desesperación y la frustración, cuyo mensaje siempre niega el Amor (el Ser), las discusiones y los conflictos se van a hacer inevitables, y, en consecuencia, se perpetuará el sufrimiento. De manera que no importa la situación que estés viviendo, no puedes experimentar verdadera estabilidad y felicidad si estás operando bajo el cristal del ego y permitiendo que dicte tus pensamientos, emociones y acciones, y recuerda que es la voz que siempre habla primero.

Cosa bien distinta es elegir vivir desde el *Ser* y seguir un sistema de pensamiento libre de juicios, interpretaciones y exigencias que invita a *aceptar* la vida tal cual viene sin necesidad de escapar ni resistirse a ella, que te ancla en el presente y te lleva a desarrollar la *paciencia* permitiendo que la vida siga su curso sin tratar de controlarla, al tiempo que te ayuda a *confiar* que todo sucede *para* algo.

El ego exige	el Ser agradece
El ego cuestiona	el Ser confía
El ego castiga	el Ser perdona
El ego juzga	el Ser acepta
El ego teme	el Ser ama
El ego ataca	el Ser sonríe
El ego aprisiona	el Ser libera
El ego es la sede del sufrimiento	el Ser es la sede de la felicidad

Habitualmente cuando las cosas no marchan como quisiéramos o nos encontramos con dificultades, lo cual es bastante frecuente, solemos pensar que la causa del problema es la situación que estamos viviendo y empezamos una lucha incansable esperando que la situación se resuelva y así encontrar la estabilidad o paz perdida. Sin embargo, aunque lo de fuera cambie, lo cual sucede pocas veces, volvemos a experimentar de nuevo otra situación que «nos quita la paz» y, así, el sufrimiento se perpetúa. Mientras que cuando empezamos a comprender y ser conscientes de que en realidad tanto la paz como el conflicto, la estabilidad como la desazón, la felicidad como el sufrimiento, tienen que ver más con cómo interpretamos eso que estamos viviendo, es decir, de las creencias y pensamientos que emergen de la mente, es cuando comenzamos a saborear la auténtica estabilidad y libertad emocional.

Imagina que conduces por una autovía y alguien se cuela por tu carril y te obliga a frenar de inmediato. Puedes dejarte llevar por el ego, que es lo que solemos hacer, y juzgar y culpar al otro conductor, de manera que empieza toda una serie de pensamientos perturbadores en contra del conductor que te lleva a enfadarte e incluso gritarle o mostrarle algún gesto despectivo, y en el peor de los casos dar un volantazo por la ira que se ha despertado y tener un accidente. Esta es la «bandera roja» a la que tienes que estar atento o atenta. Cuando algo altera tu paz mental, tienes que «pillarte» y darte cuenta de que estás pensando con el ego, y en ese momento *detenerte, aquietarte y mantener la calma para no culpar y reaccionar con ira.*

Y me dirás: «¡Ufff, qué complicado!», y entiendo que lo pienses, porque, aunque es muy fácil, pues lo único que se te pide es pararte y no reaccionar, «no hacer nada» y ver la situación de otra manera, se nos hace muy difícil, ya que hemos aprendido y estamos programados a reaccionar siguiendo el sistema de pensamientos del ego, que nos lleva a dejarnos desbordar por las emociones.

Vivimos atrapados en el ego, juzgando y culpando constantemente. Pero podemos cambiar esa programación al ser conscientes de él dándonos cuenta de los pensamientos sin reaccionar a ellos.

De manera que, con práctica, pasando una y otra vez por situaciones parecidas, dejaremos de sentirnos como una marioneta en manos del ego e iremos adoptando el hábito de pensar y reaccionar desde la calma, es decir, desde el Ser. No podemos pensar con el ego y con el Ser al mismo tiempo porque son antagónicos, uno altera la mente y otra la calma. Siempre estamos eligiendo uno u otro, tanto si te das cuenta como si no, de manera que más te vale aprender a elegir bien si lo que quieres es ser feliz. Una vez que sabes cómo hacerlo, puedes convertirlo en un hábito.

De nada sirve luchar contra el flujo natural de las experiencias y oponerse a lo que se está viviendo, salvo para perpetuar el malestar. No te alborotes por lo que te pasa. Las cosas son lo que son y la vida es la que es. Si te rebelas y protestas, tú sales perdiendo y sufres, y aunque nadie quiere sufrir, nos pasamos más de media vida sufriendo. Si, por ejemplo, se rompe un vaso y te enfadas, el vaso está roto; y si no te enfadas, el vaso está roto. Te enfades o no lo hagas el vaso continuará roto, de manera que lo único que puedes cambiar es no enfadarte para no perder tu paz o estabilidad. O si has decidido ir al campo, pero llueve y te enfadas, la causa del enfado no está en la lluvia, que sería la realidad, sino que la causa está en la lucha inútil que emprendes por haberse contrariado tus planes, tan inútil como su resultado: el sufrimiento.

*Tony de Mello* dijo algo muy coherente y verdadero: «Cada vez que sufres te estás oponiendo a la realidad». Así pues, el dolor o malestar ante los contratiempos es el efecto, pero la causa es tener la mente llena de cómo deberían ser las cosas y no son, y, por tanto, se debe a nuestra reacción frente a lo que pasa y no a lo que está ocurriendo. Si aceptamos los contratiempos o deseos contrariados y cambiamos la actitud hacia la *aceptación*, el sufrimiento no aparece o desaparece.

El dolor psicológico actúa como el dolor físico. Cuando un diente duele, está avisando de que, por ejemplo, se está formando una caries y tienes que ir al dentista. Si el diente no te doliera, pronto nos quedaríamos sin dentadura. Alégrate cuando sientas que se levanta en ti un sentimiento doloroso porque, si le sigues la pista, te llevará más cerca de la liberación.

Esto es lo que se hace llamar «usar el sufrimiento para acabar con el sufrimiento» o lo que es lo mismo «sufrir para dejar de sufrir», que describe *Carlos G. Vallés* (1976) en su libro *Ligero de equipaje*. Si no estás en paz, hay algo que reconocer, admitir y gestionar, pues la única manera de acabar con el sufrimiento emocional es hacerle frente, observarlo y entenderlo. ¿Qué falsa interpretación o expectativa estaba escondida detrás de ese sufrimiento? ¿Qué apego se ha visto avivado? ¿Qué miedo se ha despertado? En definitiva, ¿qué creencias o pensamientos estoy teniendo?

Si nos desahogamos frente a alguien, nos dirán que no pensemos lo que estamos pensando, que hagamos tal cosa o la otra, que cambiemos los pensamientos. Sin embargo, tú sabes, como también sabe quien te está dando esos consejos, que no puedes hacerlo porque los pensamientos surgen sin que tú puedas hacer nada por evitarlos. Si crees que puedes controlarlos, te sentirás culpable y te frustrarás cuando te encuentres con pensamientos que no quieres tener, que emergen del inconsciente y haces todo lo posible por quitártelos de encima sin conseguirlo. De hecho, sucede todo lo contrario, cuanto más intentes controlar lo que piensas, con más fuerza y vigor se mantendrá. Como bien dijo *Carl Jung*: «Lo que resistes persiste». La manera adecuada de lidiar con ellos es *observarlos, cuestionarlos, soltarlos y dejar que se vayan*, y una vez han desaparecido de tu pantalla mental, *corregirlos y reemplazarlos*.

Lo mismo sucede con las emociones. Cuando nuestras emociones se alteran, lo único que queremos es deshacernos de ellas

tan rápido como sea posible, y, en consecuencia, luchamos y nos enfadándonos cuando no lo conseguimos. De hecho, al tratar de controlarlas más intensas se vuelven. Las emociones son como las olas, vienen y se van. Su ser natural es ir y venir, nunca quedarse, aunque sí transformarse. La ola llega del mar, pero no deja de existir, simplemente fluye y cambia de forma para retirarse de nuevo al mar. Si una emoción se queda en ti es porque no la dejas fluir, porque pones todo tu empeño en deshacerte de ella, y en esa lucha se desborda.

De manera que, si de verdad quieres liberarte del sufrimiento, es preciso cultivar y mantener una mente apacible y en calma, que hará que las emociones las vivas sin desbordarte en ellas.

Y dado que todo parte de la mente, el verdadero truco es el entrenamiento mental. Te propongo que te conviertas en un minucioso observador de tus pensamientos y emociones; te propongo que dejes que tu mente piense lo que quiera pensar y tu cuerpo sienta lo que quiera sentir sin resistencia. Y, sobre todo, te propongo que no creas en los pensamientos falsos, infundados e irreales que están condicionando tu mundo emocional. Cuando se abra en tu pantalla mental un pensamiento que «te quita la paz», es señal inequívoca de que estás viviendo en el *miedo* y estás siendo dominado por el ego. *Obsérvalo, acéptalo, pero no lo creas y déjalo ir.*

A medida que dejas al descubierto su sistema de pensamientos, este empieza a deshacerse y comienza el viaje hacia el Ser. Apuesta por *Vivir desde el Amor*, ríndete al hoy, aquí y ahora. Deja de emitir juicios a favor o en contra de nada ni de nadie, deja de culpar y reaccionar, perdona y agradece todo lo que la vida te da, y tu sensación de felicidad se multiplicará y tus relaciones se tornarán más satisfactorias porque proyectarás aquello que cultivas en tu interior. Ahora que sabes que hay dos formas de ver y vivir en el mundo, *¿cuál eliges?*

Y llego al final de este epílogo y con él concluye este libro que me ha llevado algo más de un año terminar. Escribirlo ha supuesto un escudriñar mi mente y reflejar entre sus hojas lo que a lo largo de mis años de experiencia he ido cultivando.

He disfrutado y, en momentos, me he bloqueado sin saber muy bien cómo continuar, pero finalmente parece que la vida ha decidido que se concluya, y puedo decirte que estoy contenta con el resultado, sensación esta que quisiera despertar en ti. Sé que no es un libro para leer una sola vez, te invito a leerlo y volverlo a releer. No te apures, reflexiona sobre lo que lees y llévalo a la práctica, ante todo y sobre todo practica a diario, a veces parecerá que no avanzas o que es muy difícil. Se suele decir que la teoría es muy fácil, pero la práctica no, pero no te rindas. Cuando parezca que es imposible, que los pensamientos se repiten una y otra vez y que el sufrimiento es cada vez más intenso, es señal de que el ego se resiste a perder su poder. No obstante, cuanto más complicado se haga, más estas avanzando. Continúa y no te rindas porque eso quiere el ego, que te rindas y sigas «bajo su yugo».

No desistas y ten paciencia, poco a poco irás viendo sus frutos y conseguirás el objetivo de este libro: ***deshacer el poder del ego (miedo)*** para ***potenciar el poder del Ser (Amor)***. Por tanto, no es este un libro que termina, sino más bien un comienzo y un desvelar cómo ***desde la psicología positiva es posible pasar del miedo al Amor***. Con esta idea me despido y te dejo unas palabras de la *Madre Teresa de Calcuta*, posiblemente el escrito más bonito que he leído jamás y que, de una forma directa, seguro que llega al interior de tu corazón:

- ¿El obstáculo más grande? **El miedo.**  
¿Un día especial? **Hoy.**  
¿La cosa más fácil? **Equivocarse.**  
¿El error más grande? **Hundirse.**  
¿La raíz de todos los males? **El ego-ísmo.**  
¿La peor derrota? **El desaliento.**  
¿El mejor maestro? **Los niños.**  
¿La primera necesidad? **Comunicarse.**  
¿La mayor satisfacción? **Ayudar.**  
¿El misterio más grande? **La muerte.**  
¿El peor defecto? **El mal humor.**  
¿El peor sentimiento? **El rencor.**  
¿El regalo más bonito? **La comprensión.**  
¿La ruta más rápida? **La aceptación.**  
¿La sensación más grata? **La paz interior.**  
¿La mirada más feliz? **La sonrisa.**  
¿El mejor remedio? **El optimismo.**  
¿Lo más bonito del mundo? **EL AMOR.**

# AGRADECIMIENTOS

«La gratitud es la memoria del corazón».  
(Lao Tse)



A mi familia, por ser la «cuna» donde descanso cuando el camino se hace largo y me cuesta transitar. ¡Gracias por estar siempre ahí!

A mis pacientes, por «ser pacientes» y atreverse a recorrer el camino que los lleve a su crecimiento personal. Agradezco que hayáis puesto vuestra confianza en mí. Y gracias a muchos de vosotros a quienes he ido confiando capítulos del libro mientras lo iba escribiendo, vuestras impresiones y sugerencias las he agradecido y tenido en cuenta.

A la editorial Circulo Rojo que ha posibilitado que este libro salga a la luz al confiar en su contenido. Destaco a Candela, Belén, Miguel, trabajadores de la editorial con los que he tenido contacto y que me han ayudado a darle forma. Gracias por vuestra aportación.

Y, finalmente, a ti, lector, que me has leído. Gracias por querer ser mejor persona, pues eso redundará en beneficio de todos con los que te relaciones y aportará un granito en el camino hacia un mundo mejor. No olvides que un cambio social empieza por un cambio individual. No quieras cambiar el mundo, cambia tu visión acerca de él, y en lugar de señalar en otros la responsabilidad de ese cambio, ocúpate más bien en transformar tu pequeño mundo. Te aseguro que vale la pena este pequeño esfuerzo que conducirá a que el planeta sea un lugar mejor, y tú, irremediamente, te sumergirás por más momentos y por más tiempo en la tan ansiada paz interior. Feliz recorrido hacia tu estabilidad y libertad emocional.

Para saber más sobre la autora, visita su página web:  
[www.belenestebanaparcio.es](http://www.belenestebanaparcio.es)



# BIBLIOGRAFÍA

«Voy a leer la bibliografía para reforzar lo leído».  
(Anónimo)



## BIBLIOGRAFÍA

- Arandes, N. (2012). *Lo que pasa cuando dejas ir*. España: OB Stare.
- Corbera, E. (2013). *Curación a través de Un curso de milagros*. Barcelona: El grano de mostaza.
- Corbera, E. (2017). *Bioneuroemoción. Un método para el bienestar emocional*. Barcelona: El grano de mostaza.
- De Mello, A. (1980). *Despierta*. Madrid: Gaia.
- De Mello, A. (2003). *Autoliberación interior*. Buenos Aires: Lumen Humanitas.
- Dyer, W.W. (1976). *Tus zonas erróneas*. Barcelona: Random House Mandadoro.
- Esteban, B. (2019). *Es fácil ser feliz si se sabe cómo. Del miedo al amor*. Madrid: Editorial Círculo Rojo.
- Gendlin, E.T. (1982). *Focusing*. Bilbao: Mensajero.
- Hay, L.L. (1991). *El poder está dentro de ti*. Córdoba: Books4pocket.
- Patton, S. (1997). *El coraje de ser tú misma*. Madrid: Edaf.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Barcelona: Destino.
- Richo, D. (1999). *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. Bilbao: Descrees de Brower.
- Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Barcelona: S.L.U. Espasa Libros.
- Santandreu, R. (2011). *El arte de no amargarse la vida*. Barcelona: Oniro.
- Seligman, M. E.P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M.E.P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Schucman, H.C. (1972). *Un curso de milagros*. EE.UU.: Foundation for Inner Peace.

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

Stamateas, B. (2014). *Relaciones tóxicas*. Barcelona: Ediciones B.

Tolle, E. (1997). *El poder del ahora*. Madrid: Gaila.

Vera, B. (1998). *Psicología positiva*. Madrid: Calamar Ediciones.



