

# *fluir* en la adversidad



**Amado Ramírez**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER





# FLUIR EN LA ADVERSIDAD






Amado Ramírez Villafañez

93

FLUIR EN LA ADVERSIDAD

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

Desclée De Brouwer 

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

© Amado Ramírez Villafañez, 2004

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2004  
Henao, 6 - 48009 Bilbao  
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)  
[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Diseño de colección: Luis Alonso

*Impreso en España - Printed in Spain*  
ISBN: 84-330-1851-5

Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

*Si tienes odio por ahí,  
eso eres tú mismo, aunque difícil de llevar.  
Porque tú eres yo y yo soy tú.  
Tú odias en ti lo que desprecias,  
te odias a ti mismo y te crees que soy yo.  
Las proyecciones son las cosas más malditas:  
Te joden y te enceguecen,  
convierten lomas en montañas  
para justificar tu prejuicio.  
Despierta a tus sentidos. Velo claramente.  
Observa lo que es real, no tus pensamientos.*

Fritz Perls





A todas las personas que me animan a seguir escribiendo y facilitan el suceso: familia, amigos, clientes, pacientes, compañeros, ayudantes, autores, maestros, alumnos, libreros, editores, distribuidores, etc.

Y por supuesto, a quienes amablemente sienten alguna clase de curiosidad y al leer se impregnan de las ideas ajenas y las reciben, sin excesiva indiferencia o entusiasmo.



# ÍNDICE

1. Auto-confianza y enfermedad .....	15
1. La inseguridad y el riesgo de vivir .....	15
2. ¿Sabemos qué es la confianza? .....	18
3. Confianza, riesgo y eficacia .....	20
4. Interacciones entre cultura y confianza .....	21
5. El sujeto ante la incertidumbre .....	26
6. Reflexiones sobre la esperanza .....	30
2. Actitudes-problema que generan emociones negativas ....	37
Introducción .....	37
1. Egocentrismo .....	38
2. Exceso de dedicación a los demás .....	42
3. Tensiones debidas al miedo a morir .....	44
4. Los conflictos del trabajo .....	48
5. Males de amor .....	52
6. Incoherencias .....	56
7. Expectativas fallidas .....	58
8. Carencia de planes e iniciativas .....	60
9. Actitudes prejuiciosas Ante las discapacidades .....	61
10. ¿Comunicación escasa o excesiva? .....	61
11. ¿La imaginación... al poder? .....	63
12. Otras actitudes inadaptativas .....	65

3. Las emociones negativas: ansiedad, tristeza, soledad, sufrimiento y fracaso .....	67
Reflexiones iniciales .....	67
1. Algunas influencias sociales generadoras de inquietud .....	68
2. Una visión social utópica .....	70
3. Las emociones negativas como prejuicio social .....	71
4. Lo indeseablemente negativo .....	72
5. ¿Qué es la ansiedad? .....	86
6. La angustia .....	87
7. Interacciones: miedo, ansiedad y angustia .....	87
8. Criterios diagnósticos de la ansiedad, la angustia y la depresión .....	90
9. Depresión .....	96
10. Problemas del control de los impulsos .....	100
11. Soledad .....	101
12. Fracaso .....	104
13. Sufrimiento .....	106
4. La función del olvido, el temple y la aceptación, en el control de las emociones negativas .....	111
1. El recuerdo y el trauma .....	111
2. La resistencia a olvidar .....	116
3. Procedimientos para intentar el olvido selectivo .....	118
4. Sucesos sorprendidos .....	120
5. Acciones concretas .....	121
6. El tiempo y su organización .....	123
7. Relaciones entre tiempo y situación .....	123
8. “Estilos” de relación con el tiempo .....	125
9. Uso adecuado del tiempo .....	125
10. Planes y deseos .....	126
11. ¿Pueden organizarse los deseos? .....	128
12. Planes y horarios .....	130
13. Planificación a medio plazo .....	131



## ÍNDICE

14. Los costosos programas de desarrollo a largo plazo . . . .	133
15. Deseos, planes, flexibilidad . . . . .	135
16. Resistencia y aceptación. "Secretos" de plenitud . . . . .	137
17. A la serenidad por la desactivación . . . . .	140
18. La relajación . . . . .	140
19. ¿Qué método elegir? . . . . .	141
20. Algunos métodos de relajación . . . . .	142
21. La respiración . . . . .	143
22. La respiración en la relajación . . . . .	144
23. Respiración y focalización sensorial . . . . .	144
24. Relajación abreviada muscular . . . . .	145
25. Relajación a través de visualización y meditación . . . . .	146
5. Steiner y su análisis de los cinco conflictos básicos	
humanos . . . . .	151
Introducción . . . . .	151
1. Tensiones entre hombre y mujer . . . . .	154
2. Tensiones entre Dios y el hombre . . . . .	155
3. El significado de los muertos en la vida de los vivos . . .	156
4. La conflictividad básica: Yo-Los demás . . . . .	156
5. Los enfrentamientos generacionales entre jóvenes y viejos . . . . .	157
6. Reflexiones sobre la autoestima . . . . .	159
1. ¿Qué es, qué significa? . . . . .	159
2. Orígenes de la autoestima . . . . .	162
3. Los grupos primarios y la autoestima . . . . .	163
4. El "crítico interno" . . . . .	164
5. Algunos ejemplos orientativos . . . . .	165
6. Condiciones de una sana autoestima . . . . .	166
7. Algunos medios para alcanzarla . . . . .	167
7. Cómo vivir mejor . . . . .	171
1. La dualidad: El reto . . . . .	171
2. La necesidad . . . . .	172



3. Nuestra época .....	173
4. Reflexiones sobre el progreso .....	175
5. Del hambre a la preocupación excesiva .....	176
6. Por la preocupación al estrés .....	177
7. La manipulación de la atención .....	180
8. Saber qué se necesita de lo que se desea .....	182
9. La sociedad y la vida .....	184
10. Creencias sociales e individuo .....	185
11. Algunas instrucciones creativas para vivir mejor .....	186
8. El altruismo .....	203
Introducción .....	203
1. ¿Qué es el altruismo? .....	203
2. Interpretaciones de la conducta altruista .....	205
3. Altruismo y motivación .....	206
4. Altruismo en otras especies .....	207
5. La personalidad altruista .....	209
6. La compasión: origen del altruismo sostenido en el tiempo .....	211
7. El valor origen del altruismo heroico .....	212
8. La “formación” de la personalidad altruista .....	212
9. El miedo y el egocentrismo como impedimento para ayudar a los otros .....	213
10. Los límites de la conducta altruista .....	214
Bibliografía .....	217



# 1

## AUTO-CONFIANZA Y ENFERMEDAD

### 1. La inseguridad y el riesgo de vivir

El lector tiene en sus manos *un libro de psicología práctica*, que pretende mostrarle una mejor comprensión de la dinámica de las emociones negativas, una especie de *guía implícita y explícita contra la adversidad*.

Hemos considerado conveniente y necesario iniciarle con una interesante cuestión filosófica, en estos días en que psicología y filosofía se encuentran algo alejadas. Nos parecía imprescindible hacerlo así, porque ambas disciplinas se orientan a identificar aspectos de la conducta que ayudan al sujeto a vivir con mayor plenitud.

La cuestión filosófica a la que vamos a referirnos es la reflexión sobre el “grado de confianza” con el cual, cada sujeto vive e intenta desvelar lo objetivo del mundo, de los otros y de sí mismo, partiendo de su propia subjetividad.

Nos parecía necesario hacerlo así, porque con los años de práctica clínica hemos aprendido el enorme valor de la confianza con la cual cada paciente encara la intensidad y la cualidad de sus síntomas.





El hecho de que los afronte con una mente “empapada” de la fuerza de la convicción y el esfuerzo o bien que, muy al contrario, se instale en la duda perpetua, puede hacer, en el primer caso, que el método menos serio y científico parezca producir algún beneficio y viceversa: en la actitud opuesta, de falta de confianza, es posible que el mejor diseño terapéutico fracase por muy ensayado y probado que esté experimentalmente.

Sucede que las enfermedades psíquicas se caracterizan precisamente por su capacidad de generar desánimo en el sujeto, haciendo que éste pierda la confianza en su propio control ante muchos de los síntomas.

Por ejemplo en un ataque de ansiedad cuando surgen las sensaciones subsecuentes como despersonalización, sensación de mareo, taquicardia, señales de ahogo, temblores, problemas gástricos, etc., el sujeto es invadido por el miedo y desconfía de poder controlarlo.

Si en casos así, no se trabaja clínicamente el incremento de la confianza, por muchos métodos que se apliquen o diseñen, la persona no se sentirá capaz de insistir en su aprendizaje y se apoderarán de ella los síntomas.

Todo ello al margen de que se complete el tratamiento con los fármacos que sean pertinentes a cada situación, ya que las “pastillas” no se libran de ese efecto: si el sujeto no confía en ellas y sus beneficios clínicos, los resultados en general son de escasa eficacia.

Y no se piense que estos sucesos se producen únicamente en las personas con enfermedades psíquicas. Se observan en todo tipo de sujetos. Por ejemplo en una reacción de duelo o ante una pérdida, el estilo de afrontamiento de esa situación dependerá igualmente del nivel de confianza del sujeto y su modo de encarar los acontecimientos estresantes y duros de la vida.

Más confianza generará menor temor a la soledad y más control de la nueva situación.

Podríamos seguir señalando los beneficios de una actitud de confianza ante fracasos, pérdidas económicas, exámenes, problemas de



desengaños amorosos, sensaciones de duda, incertidumbre o peligro de cualquier índole etc. En todas estas situaciones la cantidad de confianza o desconfianza previa, influye notablemente en los resultados finales.

La causa básica de que sea preciso estimular la confianza para vivir, se concreta en el hecho de que cualquier logro, es primero únicamente un proyecto que precisa gran energía para llevarse a buen fin.

Cuando lo que ocurren son fracasos, la energía se precisa para resistirles y ser capaz de emprender nuevas "rutas". En cualquier situación y, como veremos, mucho más en las que presentan dificultades, tener seguridad significa una prevención contra las alteraciones psíquicas que se apoderan de la conciencia y la conducta del sujeto.

Intentaremos demostrar, que poseer esa actitud en algún grado, implica renunciar previamente al relativismo ideológico y cultural en que actualmente se mueve el hombre moderno, ya que gran parte de el déficit de confianza se produce porque quieren hacernos creer que *nada es cierto ni incierto*.

¿En qué podemos creer y apoyarnos si esto fuera así?

Si todo es relativo la verdad no existe y no existe tampoco un modo objetivo y determinado de realidad.

Llevando al extremo este tipo de pensamiento lo objetivo y lo subjetivo se diluyen del mismo modo en la nada.

La confianza del hombre moderno está minada por este tipo de creencias sociales, que es preciso volver a reflexionar en su valor de certeza. Son realmente cuestionables y hacen mucho daño.

La "verdad", "la realidad", etc., no se encuentran desde luego en "una caja dorada" que es preciso encontrar para ser felices. No existe cofre alguno donde puedan hallarse.

Intentaremos demostrar que sí existen evidencias en las que puede apoyarse la actitud de las personas.

Por ejemplo una verdad que trabajaremos es que: "*nada es seguro y todo posible*". Reflexionaremos sobre ella más adelante.



Es verdad, justamente porque es *irrebatible* y en absoluto relativa. Quién la constata y advierta, sin duda, incrementará conocimiento relacionado con los factores de influencia que incrementan o minan la auto-confianza.

Serán estas las principales cuestiones que abordaremos en este capítulo, para en el siguiente, detenernos especialmente en actitudes-problema que, *de hecho*, generan, si no se corrigen a tiempo, enfermedades psíquicas.

Otro capítulo, se ocupará de enfermedades concretas derivadas de esas actitudes de egocentrismo, incoherencia, falsas creencias, etc., y que afectan a un buen número de individuos en las sociedades contemporáneas. Nos referimos a la ansiedad, la depresión, la soledad el sufrimiento, etc.

Finalmente se expondrán métodos y técnicas terapéuticas, así como algunas reglas interesantes para intentar vivir mejor.

## 2. ¿Sabemos qué es la confianza?

Denominamos confianza a la *percepción subjetiva, que cada persona posee sobre sí misma referente a la probabilidad hipotética de lograr metas y objetivos previamente establecidos, así como a la capacidad paralela y opuesta de asumir y aceptar fracasos inesperados, sorpresivos e inoportunos sin que se agote su ilusión y su capacidad de nuevos esfuerzos.*

Se poseerá más confianza en la medida que sepa mantener una actitud de esfuerzo y tensión permanente ante las vicisitudes y el riesgo de la existencia, durante más tiempo y diferentes situaciones, a lo largo de su biografía. No la tendrá en el caso de que no logre mantener esa tensión de equilibrio entre esfuerzo y riesgo calculado.

Desde un cierto punto de vista, la vida consiste en una constante e ininterrumpida sucesión de experiencias que acontecen dentro y fuera del sujeto. Experiencias que se acumulan en la memoria con diferentes valoraciones de agrado y desagrado, de bienestar o malestar, de percepción de triunfo o de fracaso.



Todo ese conjunto de “datos” surgidos de la evaluación de la acción son como humildes “ladrillos” que forman parte de ese “edificio” en construcción perenne (del nacimiento a la muerte) que se fundamenta en el aprendizaje y la biología y es la base de la estructura psíquica de la personalidad, elemento primordial en definitiva, de ese concepto difícil de atrapar y definir al que denominamos yo, o bien: “soy”.

Concepto este último derivado de la palabra hebrea “ehjeh”, que significa propiamente “llegar a ser”, “devenir” y no “ser” o “existir”, como algo definitivo y estático, según nos recuerda Vega (2002).

El imperfecto en hebreo, señala el autor citado, expresa una acción no acabada y según el contexto hay que ver si se trata de presente: “soy el que soy”, de pasado: “voy siendo el que voy siendo” o de futuro: “seré el que seré”.

Volviendo a nuestro tema, ese ser individual se constituye, a través de la experiencia, en forma única, exclusiva e irrepetible de percibir y percatarse del casi infinito caudal de sensaciones, emociones, imágenes, recuerdos, pensamientos, etc., que varía mucho de sujeto a sujeto.

Como nos recuerda Castilla del Pino (2000) es tan diferente el conjunto senso-perceptivo que configura a cada uno, que más que un yo, (o un “soy”) pudiera hablarse de diferentes yoes instalados de forma tan integrada entre sí que parecen uno solo.

Son de hecho múltiples las voces e imágenes que se escuchan y se reviven en el interior cuando comunicamos con nosotros mismos.

Los recuerdos significativos de cualquier época de la vida referidos al pasado y al presente, así como la proyecciones que se realizan sobre el futuro, están siempre indefectiblemente “atados” a diálogos internos con otras personas que han ayudado o interferido en la constitución, evolución y desarrollo de la propia mismidad.

La percepción del yo es un hecho tan social, que sin la convivencia con los demás, no sería posible la noción diferenciada de sí mismo percibiéndose, en ese hipotético caso, como una amalgama difusa e indefinida de estímulos que se captaría integrada y sin límites con la naturaleza y con los otros.



La persona al nacer es “volcada”, como señala Heidegger, en un mundo desconocido y precisa impregnarse de las “señales” que la permitirán “interpretar” correctamente esa extraña mezcla de percepciones y estímulos que llamamos realidad y que para el neonato no sería sino irrealidad, puesto que la realidad se construye desde la inexperiencia inicial, asociada a infinidad de sensaciones, emociones, palabras, gestos e imágenes.

Ahí, en esos motivos, efectivamente podemos hallar las causas de que al principio de la vida, no puede haber confianza, es una actitud desconocida e inexistente a causa de que falta la experiencia.

Esa actitud, la confianza, sólo puede surgir de la propia percatación de cómoda seguridad, de holgura, de bienestar acogedor, de “éxito” en definitiva, que surge de la incipiente “eficacia”, de los primeros movimientos y succiones, que invita a repetir una y otra vez el acto, de forma que en sucesivos ensayos, ésta se instaure definitivamente en el repertorio de habilidades del sujeto.

En posteriores ejecuciones, y ante diversas y diferentes clases de obstáculos y problemas que el medio le presenta, percibe dentro de sí y aprende.

Así sucederá una indeterminada proporción de “aciertos” y “fallos”, que constituirán el bagaje de su experiencia.

### **3. Confianza, riesgo y eficacia**

A lo largo del crecimiento y desarrollo humanos, cada vez que una persona ejecuta un acto cuya probabilidad de éxito tiene expectativas de resultados poco seguros o inciertos, lo que sucede con gran frecuencia, está asumiendo la posibilidad de un aprendizaje nuevo y a la vez un riesgo de fracaso.

En esa probabilidad, se encuentra implícito el grado de dificultad que tiene que superar cada sujeto, para “acertar”, en cada ejecución individual o socialmente correcta.

Esa incertidumbre, es origen del riesgo de “fracasar” y la posibilidad de adquirir confianza o perderla.



Muy pronto, el sujeto percibe, se percata y valora cada acontecimiento de su vida al que debe enfrentarse, como más fácilmente resoluble o de difícil resolución. De esa percepción surgen expectativas y actitudes de confianza o desconfianza.

Todo acto humano supone un riesgo de mayor o menor calado pero riesgo:

Parpadear implica la posibilidad de que se incruste una mota de polvo o un mosquito en el ojo y al respirar es perfectamente posible inhalar sustancias peligrosas para la salud. El dilema estriba en asumir la cantidad, la intensidad y la frecuencia adecuada de riesgo que se ajusta a las aspiraciones individuales.

El riesgo depende directamente de la *“capacidad de atrevimiento del sujeto”* y la falta de actitudes para afrontar incertidumbres, así como de otros muchos sentimientos muy relacionados con la vergüenza y el temor.

La confianza y la desconfianza que cada sujeto acumula en cada instante de su vida es directamente proporcional a los riesgos asumidos para afrontar retos que en principio (antes de la acción), poseían una incertidumbre nítida sobre la probabilidad de ser ejecutados.

La proporción de incertidumbre que presenta cada situación mide al hombre de forma constante y de esa evaluación continua de su capacidad para asumir riesgos y superarla, depende en gran medida la confianza que cada uno tiene en sí mismo.

#### **4. Interacciones entre cultura y confianza**

La cantidad de atrevimiento o de vergüenza que se concitan en una persona como bagaje para su desarrollo, está relacionada además de con sus actitudes personales frente a la incertidumbre y el riesgo, con el contexto cultural y social en el cual se desarrolla su existencia. Todo ello sin obviar la crucial importancia del temperamento, cualidad altamente heredable, que no obstante puede ser moldeada por el ambiente en una u otra dirección, en alguna proporción y con notable esfuerzo y constancia.



Nos interesa resaltar los aspectos e influencias menos biológicos que provoca el contexto ambiental sobre la personalidad y señalar en esa dirección que no es en absoluto lo mismo, educarse en una época culturalmente dogmática, autoritaria o rígida, que en otra que esté impregnada, como la nuestra, por el relativismo cultural, la tolerancia y la ausencia de límites claros de actuación.

Políticamente, no hay color entre una sociedad dirigista y otra participativa. La primera margina y la segunda integra los esfuerzos colectivos. Sin embargo y aunque no vamos a entrar en análisis de las causas y las consecuencias, sin duda negativas, la evidente falta de solidaridad “*sujeto a sujeto*” de las sociedades modernas, es una de sus mayores contradicciones que traerá sus consecuencias históricas.

Partimos de una increíble desinhibición suicida ante las calamidades de los otros, pensando, en el fondo, que de algún modo acaso merezcan su situación. Realmente somos muy poco caritativos y a veces hasta crueles. Basta con observar lo que sucedió, con actitudes y contextos aparentemente semejantes, en civilizaciones como la Griega o Romana en sus épocas de “abundante” decadencia. Hemos delegado acaso demasiado la idea de solidaridad, en un concepto que únicamente implica a la actuación estatal de turno, de modo que las conciencias individuales se han adormecido y justificado un tanto.

Efectivamente, nuestra sociedad occidental, aparentemente rica en participación y libertades es contradictoria y realmente “pobre” de sentimientos y afectos. Somos muy fríos ante las desgracias ajenas. Se ha producido un fenómeno de difusión de responsabilidad, instado por la ingente información que nos ilustra de la enorme cantidad de sujetos con dinero y poder que pueblan el planeta, y que, por un efecto extraño nos desculpabiliza y exime de solidaridades que debieran ser evidentes, no sólo para los ricos y poderosos y sí para todos.

Lo que nos interesa aquí no son las enormes modificaciones de actitud a las cuales nos han sometido los cambios culturales.

Deseamos resaltar el hecho concreto de que la cultura occidental está impregnada de creencias inmersas en un tremendo relativismo cultural, que nos desanima.



Y resulta evidente que en las enfermedades influyen mucho factores ambientales y sociales, influencia que aún es mayor en las alteraciones psíquicas.

Esas creencias sociales lo que proporcionan a la gente, son dudas de todo tipo ya que, no han generado la esperada sensación de libertad, y sí otra menos deseable de inestabilidad y desconfianza en todo y todos.

En épocas históricas no demasiado lejanas imperaba el dogmatismo a ultranza, con la consecuencia de provocar influencias autoritarias en las personas. La finalidad última, intentaba que sus creencias y pensamientos tuvieran un sesgo determinado en una sola dirección, fuera ésta política, religiosa, cultural, o de cualquier otra índole.

En definitiva se potenciaba un cierto “fanatismo” que dejaba poco espacio para desvelar auténticas verdades. Las personas vivían engañadas las más de las veces pero soportaban menos incertidumbre. El costo de la libertad tiene un peaje, como nos recordaba Fromm (1941).

Frente a esta tendencia histórica de la cual, por cierto, no estamos nada exentos del riesgo de que se repita en la actualidad, el hombre moderno occidental, ha desmitificado todo lo desmitificable, acaso temeroso de que esas actitudes dogmáticas desemboquen en catástrofes de la dimensión de las dos grandes guerras del ya pasado siglo.

Sea cual fuere la causa, ha decidido abolir cualquier verdad que no sea empírica, es decir demostrable y replicable, con lo cual se ha desposeído a sí mismo de toda experiencia subjetiva a la cual a desnudado de valores de verdad, siquiera parcial, que anteriormente poseía.

Se ha convertido en un descreído de todo y de todos. Esa actitud genera incertidumbre e inseguridad. Es el otro extremo problemático de la ausencia de libertad o el mal uso de la misma. Ahora estamos en ese uso desacertado.

Antiguamente el mensaje era: “Cuidado no aspiras a mucho que ya sabes cuales son tus posibilidades”, mensaje limitante y dirigista en extremo. Ahora el mensaje es: “Puedes ser lo que deseas”, mensaje fantasioso e irreal.

Por otra parte en la actualidad, se nos insta educa e instruye a reafirmarnos en evitar creer en nada que no sea posible demostrar.





Lo indemostrable ha adquirido “per se” la categoría de falacia, sin que acaso caigamos en la cuenta de que los sistemas de creencias en los que el sujeto apoya su dinámica existencial, son y serán siempre subjetivos.

En definitiva puede llegar a considerarse una falacia máxima: Podemos llegar a ser “Todo”, sin necesidad de descubrir, desvelar ni creer en “Nada”.

Es fácil percatarse del engaño y la trascendencia social del mismo.

El hombre actual es dueño de conocimientos exactos y concretos sobre diferentes y múltiples aspectos de la realidad, es verdad, pero son aspectos parciales, descubiertos en un enfoque centrado en lo minúsculo, obtenidos desde perspectivas científicas con métodos de estudio moleculares, que son poco útiles para entender otra Realidad, mas amplia, global, molar e integradora.

Ahí, en esa decisión de marginar lo subjetivo del ámbito de la mirada observadora del estudioso, encontramos una de las causas más concretas de la actitud de desánimo y desconfianza que exhibe, en general, el hombre moderno occidental:

Se encuentra *sin creencias*, Sin esperanza para intentar estrujar su “jugo” a lo desconocido. Sólo interesa la realidad “real” aquí y ahora.

Casi nadie desea dedicar sus reflexiones y energía a dilucidar aspectos desconocidos que merezcan implicar su esfuerzo, su confianza y su ilusión, excepto unos pocos pensadores, filósofos y científicos.

Es espeluznante que la masa renuncie, por sistema a la capacidad mas elevada que posee el *homo sapiens*: el curioso.

Su cultura de referencia le está bombardeando constantemente con la cientificismo, que poco o nada tiene que ver con la ciencia, y que se obsesiona con insistir en no creer, más que en aquellos conocimientos que hayan sido demostrados por métodos objetivos de la ciencia tradicional.

Reflexionemos no obstante sobre lo que nos ofrece esa perspectiva: no dice que no existan otras verdades, *¡sencillamente las ignora si no es capaz de demostrarlas!*



Mientras, la experiencia individual está repleta de sucesos y problemas desconocidos y rebosantes de incertidumbre que, no obstante, no pueden obviarse ni apartarse del camino y precisan solución urgente y cotidiana, para seguir adelante en la vida.

De ese modo ese hombre moderno no puede apoyarse en intuiciones, conocimientos subjetivos o creencias que le ayuden a superar la incertidumbre de vivir. Ha “*cogido miedo*” de su propia intuición creativa.

La ciencia únicamente exhibe verdades parciales y aisladas, por muy grandes y ostentosas que sean sus avances. El hombre necesita verdades más globales que le permitan vadear la corriente de los avatares diarios. Y la ciencia no aporta esas verdades, que sólo puede aportar la atención, la experiencia y la vida.

Se ha pasado de vivir instalado en la creencia de una serie de dogmas y restricciones sociales, que se proponían como indiscutibles para regular la convivencia, el conocimiento o la religión a considerar en nombre de una supuesta libertad, que únicamente es su propio pensamiento y decisión individual lo que cuenta.

Esa actitud supone mucho riesgo y mucha angustia. Implica que cada sujeto debe ser capaz de desvelar “su verdad”, de modo que le permita confiar en sí mismo. Antiguamente la confianza la “repartían” los depositarios de la misma: sacerdotes, sabios, gurús, etc.

Nuestro mundo está repleto, a rebosar por cierto, de individuos pagados de sí mismos que únicamente “confían” en su propia versión subjetiva de la verdad a la que han logrado acceder con su visión y como, en general, han accedido a poco que ver y constatar, creen y constatan muy pocas verdades: viven en el relativismo y la duda de todo. Bien es cierto que antes creían ciegamente en verdades desconocidas para ellos.

La cuestión crucial, en este punto, sería: ¿Existen verdades globales que puedan ser asumidas grupalmente? o más bien el hombre debe conformarse a vivir condenado, en su individualidad en esa conciencia de incertidumbre perpetua. La respuesta es dual: unos



dicen que sí existe y otros que no y el hombre continúa tan desorientado como antes.

Existen las dos alternativas expuestas en el párrafo anterior e instaladas en ellas se desenvuelve la vida de la mayoría. ¿Podemos seguir con el desánimo y la falta de confianza que se manifiestan por doquier en nuestro alrededor? Parece obvio que no, genera demasiada infelicidad y falta de ilusión.

¿Qué hacer para recuperar la confianza, que es el asunto del que estamos escribiendo? ¿Cómo evitar las dudas en un mundo que no hace más que dudar y dudar? El hecho concreto es que la duda, nada metódica ni Descartiana por cierto, se ha adueñado del hombre contemporáneo hasta el punto de enfermarle de una manera casi general. En efecto los datos del incremento de las neurosis obsesivas son bien relevantes.

Frente a la desanimante creencia social y cultural de que *todo es relativo y nada concreto*, que ha impregnado hasta los tuétanos la medula de nuestra civilización, acaso (decíamos), como una vacuna contra el dogmatismo y que sutil pero inevitablemente se ha convertido en otra rigidez mayor, la reflexión incita a rebelarse, sencillamente porque una cosa es que no seamos capaces de desvelar la verdad de eso que llamamos Realidad y otra muy distinta que no exista.

Por ejemplo y por empezar por lo menos fácil: si existe Dios, existe creamos lo que creamos y si no existe... no existe, creamos lo que creamos. Y así en todo.

Somos demasiado egocéntricos y así nos va. La realidad es una cosa y nosotros otra. Hacer del yo la Realidad total, es una fantasía y un engreimiento, a no ser que como los budistas zen, diluyamos el yo en el *satori* y anulemos la dualidad sujeto-objeto (Suzuki 1975).

## 5. El sujeto ante la incertidumbre

Hay una Realidad, la que sea, que sin duda existe y es además desconocida, eso es algo evidente para cualquier mente lúcida. Lo que no lo es tanto es el contenido de la misma, pero el hombre sabe,



de hecho, que hay otras aristas de realidad, justamente porque es producto de su experiencia histórica: La electricidad existió siempre al margen de cuánto tardó en percatarse de ella. Y así con todo el conjunto de partes aisladas de esa amalgama infinito de retazos que consideramos lo real.

Pues bien, desde el momento que *existe una realidad en parte accesible y conocida y en parte desconocida, pero no inaccesible para quien se percate*, nos movemos en un doble ámbito: el de lo reconocible y habitual y el de lo menos habitual.

En este último contexto, el de lo inusual estamos cohabitando constantemente cuando nos enfrentamos a retos sencillos y no sólo a problemas insondables, como el de si existe o no vida después de la muerte.

En concreto un joven que se enfrenta a un examen que le importa sobremanera, está encarando un problema subjetivo con un gran margen de inseguridad, incertidumbre y riesgo, en el que está afectada su confianza, que va a significar tanta importancia, que muchas veces el aprobado dependerá más de ella que de los conocimientos que posea.

La ciencia empírica en ese asunto, no puede asegurarle nada, que rebase los límites de la teorías matemáticas de juegos o de la probabilidad, análisis factorial, etc., técnicas todas ellas repletas de incertidumbre y falta de certeza.

La vida, cada día, presenta retos que influyen en la confianza personal, por su significado repleto de inestabilidad, que se manifiestan y producen en el área de conocimiento subjetivo de la persona y no dependen de su saber objetivo o científico.

Otro ejemplo: La probabilidad de que una persona de la que se está enamorado se interese por quien así siente. En estos casos y en otros muchos de los cuales está repleta la cotidianidad no hay mucho que hacer con el conocimiento objetivo, empirista o científico puro, al margen de calcular el número de halagos conveniente.

Y sin embargo... ¿se precisa la confianza! Esa confianza apoyada ¿en qué?, si no tenemos seguridad de conseguir las cosas antes de obtenerla.



Sólo es posible apoyarse en verdades parciales de probabilidad, que es justamente el único aspecto en que la ciencia se aproxima más al estudio de lo subjetivo. Sucede no obstante que la confianza precisa certeza y no probabilidad. ¿Cómo actuar?

Cada persona tiene que aferrarse a algún tipo de verdad parcial. Su sistema de creencias apoyado en heurísticos (cálculos de probabilidad de éxitos aproximados) le incita a establecer silogismos: *¡si en aquella ocasión similar hice esto... en esta haré...!* En este tipo de sistemas de *búsqueda de verdad relativa*, previas a la acción se concreta una gran parte de nuestra actividad decisoria y, por ello mismo, renunciante, pues elegir es renunciar.

La vida es como es, al margen de que nos demos cuenta. Y porque sabemos que no sabemos todo, nos llenamos de incertidumbre y por esta última razón intentamos asegurar, “atar cabos”, lo más posible antes de arriesgar tiempo, dinero, energía, conocimientos, sentimientos, etc., en cualquier tipo de acción de resultados inciertos.

Lo haríamos mejor si pudiéramos tener la convicción de mayor verdad y menor relativismo y probabilidad. Pero eso no es posible porque la vida no funciona así. ¿Qué hacer, para incrementar la confianza?! Sólo es posible una apuesta. Ver si existe alguna verdad, aunque sea relativa, en la que poder apoyarse.

No la proporciona la ciencia, sí lo hace la sabiduría ancestral, que asevera aparentemente una obviedad: *“Todo es impermanente”*, con lo que accedemos a: *“Nada es seguro... Todo es posible”*. Lo que significa igualmente, visto desde el lado opuesto que: *“Todo es posible pero nada es seguro”*.

Al hombre le es dado instalarse en esa verdad de la transitoriedad de todo y de todos, con actitud positiva o negativa. ¿Qué queremos decir?...

Partimos de que la vida como decía Buda: *“es como es, lo entiendas o no”*, está ahí, “fuera” de nosotros y a la vez “dentro”.

Y sin embargo... nos percibimos aislados de ella y de los demás seres vivos y seres inertes. Estamos separados y a la vez unidos a



todo y todos. Intuimos que es en parte como la percibimos y en parte desconocida.

Esa es la verdad. No lo es que no sepamos nada: *Sabemos que sabemos parte y desconocemos otra parte e ignoramos cuál de las dos partes es mayor.* Depende mucho de cada sujeto. Sin duda.

Sabido esto con certeza, podemos adoptar dos actitudes:

- a) Puesto que: *“nada es seguro... pero todo es posible”*, me cabe a mí como ser humano la posibilidad del atrevimiento ante la vida, de la confianza y del optimismo y decidir mantener esa actitud de optimismo resistencia y lucha ante lo que “a priori” parezca imposible. Si adopto esta actitud de hombre “rico” (ya que etimológicamente esa palabra significa “arriesgado”), no es seguro, pero es fácil que la vida me favorezca.
- b) Si ahora, valoramos al revés esta sentencia, ¡relativa y a la vez absolutamente cierta e irrefutable!, tendremos: *“¡todo es posible... pero nada es seguro!”*, soy yo otra vez quien decide instaurarse en el sentimiento de temor y vergüenza, de falta de atrevimiento y evitación, decidiendo incluirme en las filas del pesimismo, el abatimiento y la desesperanza. Si adoptara esta actitud de hombre “pobre” es posible que la vida genere dificultades en mi entorno.

En definitiva es el hombre el que se compromete o no con la vida. La vida no asegura nada a nadie y la confianza depende en buen grado de actitudes personales, por supuesto y de “modas” imperantes en las creencias sociales de la época de las cuales es preciso abstraerse para no creer que lo que hace todo el mundo es lo mejor. Y mucho menos copiar las actitudes masivas.

El que esté de moda el relativismo no implica que no existan verdades. Y el hecho de que esas verdades sean incompletas no las desposee de su valor de verdad.

Somos los sujetos, quienes interpretando interactivamente la realidad, de un modo positivo (con confianza) o negativo (sin ella) dirigimos la verdad en una u otra dirección: la del crecimiento o la del estancamiento, la de la creatividad o la del abatimiento.



Es preciso descubrir que *relativo no significa ausente de verdad*, ni carente de ella. Saber extraer del relativismo su verdad puede ser un objetivo de desarrollo humano que aleje para siempre la polémica entre los dogmáticos y los relativistas.

No se puede, ni se debe, vivir en el fanatismo, ni en la ausencia de verdad sólo porque ésta permanezca donde ha estado siempre: *oculta y poco accesible*.

Necesitamos reivindicar esa verdad, que por ser relativa no es menos verdadera, para que el hombre contemporáneo recupere la confianza, en sí mismo, que no es ni más ni menos que la capacidad de atreverse a caminar desde la irrealidad a la realidad.

## 6. Reflexiones sobre la esperanza

### 6.1. Utilidad de la esperanza ante la incertidumbre y la adversidad

Sin esperanza es mucho más difícil, e incluso imposible, llevar a cabo el esfuerzo preciso para imponerse a las emociones negativas e intentar superarlas. Nadie sigue un costoso tratamiento sin la previa convicción de que ese esfuerzo le sanará o, al menos, le mejorará.

La causa básica de este trabajo es motivar e incitar a desarrollar hábitos adaptativos a través del entrenamiento diario (ya que sin esfuerzo no es válido método alguno), para lograr *instaurar aprendizajes* que sirvan para evitar la influencia perniciosa de ciertas emociones negativas que algunas personas padecen con excesiva frecuencia (miedo, tristeza fracaso, soledad, etc.).

Objetivo que sólo se logrará practicando por un lado técnicas y procedimientos clínicos y por otro, fomentando la esperanza de forma seria y realista, dado que un tratamiento psicológico depende a la vez de las expectativas previas del sujeto sobre sus resultados, así como del esfuerzo que dedique a su curación (voluntad).

Por las razones expuestas, nos vemos en la obligación de fundamentar con la máxima solidez posible, la *necesidad* de trabajar una actitud de esperanza, que resulte de utilidad máxima en todo el proceso curativo.



Muchas intervenciones terapéuticas se resuelven porque a pesar de mejorías lentas y costosas, con poca percepción de resultados favorables, llevan implícita una buena dosis de esperanza que posee el propio paciente o bien el clínico es capaz de infundir con su actitud.

Es necesario prevenir contra embaucadores que comercian con ella y descubrir los límites de su uso correcto. Pocas cosas hay más graves y tristes que esperar falsamente a los demás.

Vamos, sin más dilación, a definirla desde nuestra concepción que discrepa, en buena medida, de la idea que puede estar instalada al respecto en la cabeza de muchas personas.

## 6.2. *¿Es una realidad la esperanza?*

Siempre resulta complejo acotar sentimientos, incluso si son sentires cotidianos y evidentes que surcan e impregnan, en muchas ocasiones, la mente de la mayoría. No ocurre algo diferente al reflexionar sobre la esperanza.

Podríamos acercarnos a su estudio, fijándonos en su estrecha relación con el mundo de los deseos humanos. La esperanza, vista de ese modo, sería *el resultado de proyectar las aspiraciones, necesidades y sueños más personales de modo que generen la tensión suficiente para considerar que un logro es posible*.

Tensión que sirve para mantener la ilusión de resolver positivamente expectativas previas. De igual modo, trata de resolver otra tensión, de diferente signo, con la que los sujetos *esperan alejarse de acontecimientos potencialmente negativos*.

*“Esperamos aquello que deseamos y deseamos aquello que esperamos”,* nos recuerda Unamuno. Se produce, de hecho, una actitud esperanzada siempre que se revisan las posibilidades de hacer reales los deseos, creándose de ese modo una tensión entre la capacidad cognitiva del sujeto y su realidad existencial.

Esa tensión imaginativa y, a la vez, razonada impregna la reflexión, la valoración, la emoción y el juicio, generando hipótesis permanentes, para inferir el número de probabilidades de éxito necesarias para lograr objetivos.





Probabilidad relacionada, a su vez, con el diferente grado de expectativas de atracción-repulsión que suscitan en cada sujeto las otras personas, los ambientes y los objetos del mundo real e imaginario.

Cuando el individuo se percata de ese conjunto de estímulos, los considera individualmente atractivos, valiosos, imprescindibles, o bien indeseables, precarios y sin valor.

A veces la ilusión que agita la esperanza humana es un “bálsamo” que algunos necesitan y ambicionan para reducir carencias, incrementar el equilibrio, fomentar la realización, la riqueza, el desarrollo personal, servir al poder, destacar, conocer, crear, descubrir, etc. Al fin y al cabo... deseos.

Las esperanzas de cada sujeto son tan variopintas como sus apatencias y, por ello mismo, imposibles de imaginar y describir, en su infinidad de significados relacionados con, fantasías y “necesidades”, realidades y ficciones, grandezas y miserias.

Es importante señalar el hecho de que, casi todo el mundo ha experimentado esa actitud de expectativa ilusionada (o temerosa) previa a un suceso. Es muy raro encontrar personas que admitan que nunca han tenido esperanza sobre acontecimiento alguno. Es más fácil y cotidiano, no obstante, descubrir otras absolutamente desengañadas, por haber creído un día que algún acontecimiento vital, para ellas, era posible y sin embargo... jamás ocurrió.

### 6.3. “Clases” de esperanza

La mayoría de personas hemos recibido la enseñanza de que la esperanza es un sentimiento que se apoya en la confianza de obtener deseos, como veíamos en el epígrafe anterior.

Sirve por un lado para avivar expectativas sobre acciones que son consideradas como éxitos por cada individuo, o bien, desde el punto de vista opuesto se fomenta con la finalidad de mantenerse alejados de sucesos adversos de la vida.

Sin embargo si nos atenemos al significado literal de la palabra esperanza descubriremos que fomentar la esperanza significa sencii-



llamente *entrenarse y desarrollar el hábito de esperar*, tener temple para *no anticipar acontecimientos*.

Vista de ese modo una persona que posea una actitud de *verdadera esperanza* habrá desarrollado la facultad de no anticipar acontecimientos.

Una actitud así ayuda a encarar situaciones de sufrimiento sin proyectar con desconfianza hacia el futuro, evitará usar la imaginación negativa y se dispondrá anímicamente para favorecer la evolución de procesos sin salida: enfermedades crónicas, ruinas económicas, problemas afectivos que no presentan soluciones viables, etc.

La persona esperanzada, *no es la que se forma ridículas ilusiones y vive fantaseando que sus deseos se harán realidad, casi... sin esfuerzo, únicamente invocando mentalmente lo que quiere*.

La realidad *funciona exactamente al contrario* de este modo erróneo de pensar, que a tantas y tantas personas ha llevado a defraudar sus esperanzas.

La esperanza *seria, verdadera y cierta* procede de dos actitudes básicas:

- a) El *esfuerzo irrenunciable y eficaz* (atención a este último aspecto, porque los esfuerzos baldíos son inútiles) *en la dirección de lo que se desea lograr*.
- b) Una *actitud de espera "hasta el final"*, sin perder jamás la esperanza en lo que exista una sola posibilidad de que el logro es posible o... evitable.

Renunciamos con demasiada facilidad a nuestras esperanzas, a la menor inversión de esfuerzo sostenido en el tiempo que deba realizarse.

Hay que *pelearse siempre por los objetivos importantes de la existencia*. Y hay que hacerlo siempre que existe la más mínima posibilidad. No hay que tirar la toalla.

El saber científico que anticipa muchos resultados ha desposeído al hombre moderno de su capacidad de esperar.



Somos cómodos en exceso y resistimos poco la tensión que supone seguir manteniendo actitudes de espera.

Tememos mucho la frustración de la desesperanza, la consideramos un coste elevadísimo de desilusión.

Un hombre de esperanza real y sólida es aquél que ante los aspectos potencialmente negativos de la existencia, no los anticipa, se espera a que se produzcan e intenta resistirlos sin desmoronarse, justo cuando suceden, ¡pero no antes!

Resulta torpe ensayar en la imaginación de forma rumiante, lo penoso que será envejecer, morir, enfermar, quedarse solo, etc., miles de veces antes de que el suceso ocurra.

Esa actitud es un gasto inútil de ilusión, muy ineficaz porque el futuro es impredecible, inesperado, sorprendente, y distinto a lo que podamos imaginar, pero si a pesar de todo acertáramos, habría que resistirlo, de mejor o peor grado. Esperemos pues a que suceda y luego... veremos qué hacer.

Entendemos mal el significado de la esperanza, acaso porque el ser humano está proyectado siempre al futuro (nos lo recuerda entre otros Ortega). Sin embargo puede compaginar su necesidad de planificar el futuro, con una actitud de no anticipar sucesos negativos que sólo se han producido en su imaginación.

Con los sucesos positivos ocurre algo parecido. Ensayamos en la imaginación éxitos potenciales que esperamos lograr, con poco o nulo esfuerzo, y luego claro está... jamás suceden. Es el cuento de la lechera que tantas desesperanzas ha causado en la doliente humanidad.

Hay que aprender a planificar el futuro sin proyectar, esperando a ver cómo sucede, cómo se desarrolla y produce, empleando toda nuestra energía en intentar desarrollar los planes previamente trazados y no anticipando resultados prematuramente ni buenos ni malos.

A esas cualidades de la mente que permiten alcanzar ese objetivo y requieren mucha madurez y ejercicio para alcanzarlas se las denomina fortaleza, temple, coherencia y ecuanimidad.

Sucede que la vida tiene sus propios planes y compete al ser humano entender que no siempre estarán de acuerdo con sus deseos.



Corresponde no obstante trabajar por ellos y tener la esperanza de que de ese modo sucedan, porque como ya saben los lectores de este libro: “Nada es seguro y todo puede suceder”.

#### 6.4. Esperanza y enfermedad psíquica

Es necesario huir del engaño. Muchas ocasiones, demasiadas, está cerca de la esperanza, si esta es falsa.

Se precisa desechar las promesas fáciles e ingenuas ¿cómo actuar? Apelando a la esperanza real y cierta, animando al paciente a que se esfuerce y espere.

Y por supuesto es *realmente indignante* ponerse a “debatir” y “discutir” con el paciente concepciones personales sobre la esperanza intentando “convencer” y “demostrar”. Se trata de fomentar la esperanza del paciente para que sea eficaz, en absoluto de exhibir nuestras convicciones sobre la esperanza, nuestra creencia o descreimiento en ella.

Además hay que señalar que sólo se puede fomentar la esperanza de quien desea esperanzarse. Quien decide desesperarse no acepta palabras de esperanza y en ese triste caso, debemos respetar en lo posible esa actitud, si bien estamos en nuestro derecho de no ayudar a fomentar la desesperación e incrementarla.

Desde otro punto de vista señalar que en ocasiones, si el problema es de fácil remisión, se le podrá inducir a que espere buenos resultados, porque es fácil, nunca seguro, que ocurran y le animará saber que logrará su deseo de estar bien.

Sin embargo en evoluciones inciertas y de mal pronóstico es arriesgado decir la verdad crudamente. A muchos pacientes no se les puede comunicar de ese modo porque no soportarían la angustia subsecuente. Tampoco debe engañarse. Pueden obviarse datos concretos, y no ser demasiado explícitos en las explicaciones sin mentir para nada ni en nada, pero sobre todo, lo más básico debe inducirse al paciente a que se espere desde una actitud de aceptación que hay que ir madurando junto a él.



Trabajar la espera y animar en toda situación incluso en la de muerte es un deber clínico, que al día de hoy se descuida por la falta de preparación y de esperanza verdadera de muchos “profesionales”. Si un paciente está muriendo y está consciente, es preciso esperanzarle con sus propias creencias.

Si no cree en el “más allá”, hay que esperanzarle con el hecho de que ya no sufrirá más y si es una persona religiosa, confirmando sus propias creencias, al margen de las que posea el clínico que le atiende, porque como nos recuerda Víctor Frankl: *“lo importante no es sufrir sino dar un significado al sufrimiento”*.

Situándonos de nuevo en los tratamientos psicológicos es vital el papel de la esperanza de curación, de mejora o de evitación de mayores deterioros, según cronicidad y gravedad del asunto.

Una idea seria de esperanza está cercana, especialmente en las situaciones difíciles y con pocas salidas, a la idea de aceptación (no de resignación que es sin duda odiosa y por cierto poco cristiana) de lo inevitable desde la serenidad.

Tenemos que ir descubriendo y percatándonos que unos sentimientos llevan a otros. Cuando una persona se entrena durante toda su vida en aprender a “esperar”, de hecho, está entrenándose para resistir mejor los aspectos negativos de la vida cuando sucedan. En definitiva poseerá mayores dosis de aceptación ante lo inevitable.

Consideramos muy importantes estos conceptos y significados de una actitud de esperanza sensata y seria para el buen ejercicio profesional de la psicología. De nada sirven muchas técnicas sin saber motivar hacia la curación, cuando es posible, o la aceptación de la realidad patológica cuando escasean las salidas airoas y eficaces.



# 2

## ACTITUDES-PROBLEMA QUE GENERAN EMOCIONES NEGATIVAS

### Introducción

Son desde luego innumerables las causas que generan estas emociones, pero hemos querido presentar una selección orientativa que permita situarse, después de consultar numerosas fuentes de estudio, para delimitar que acontecimientos pueden estar en el origen de multitud de problemas clínicos. Sin duda las más valiosas aportaciones han surgido de los relatos de experiencias desvelados por personas en busca de orientación y ayuda cuando reflexionaban en voz alta, junto al terapeuta, sobre sus problemas, lo que las permitía vislumbrar actitudes indeseables que originaron los problemas clínicos posteriores.

El objetivo final de este “listado” de *“actitudes inconvenientes para la vida”*, consiste en desvelar las técnicas y procedimientos apropiados para modificar posturas ante uno mismo, la vida y los demás, siendo especialmente interesantes aquellas recomendaciones y entrenamientos que permiten superar estos problemas a través de acciones de creatividad y crecimiento personal. En todas esas acciones estará inscrito el esfuerzo, “magia” sin la cual es imposible superar inconveniente alguno de la vida.



En otro capítulo del libro describiremos los procedimientos concretos para atenuar, controlar o eliminar los problemas clínicos pertinentes. Haremos en el un repaso de los procedimientos clínicos y profesionales pertinentes que existen en la actualidad y están demostrando resultados concretos a la hora de resolver estos inconvenientes para vivir con salud.

No obstante hemos creído conveniente establecer en este apartado del libro, *las actitudes-problema*, más significativas, que de ser mantenidas en el tiempo como hábitos inadecuados de vida desembocarán sin remedio, antes o después en base a la resistencia del sujeto y a sus mecanismos de defensa, en conductas de enfermedad psíquica.

## 1. Egocentrismo

El problema del egocentrismo, parece una cuestión moral, más que psicológica. Como sabe el lector, la antigua psicopatología relacionaba las enfermedades psíquicas con cuestiones morales, especialmente con déficits de comportamientos éticos adecuados.

No se trata de dar pasos hacia atrás, ni tampoco de reavivar melancólicamente estilos terapéuticos que pertenecen al pasado. En absoluto.

La razón de este epígrafe, y algunos de los anteriores y siguientes, es bien sencilla: Existe mucha desorientación en cuanto al modo correcto, léase más rentable, de conducirse de modo adecuado, para obtener rentabilidad en términos de calma, paz interior y satisfacción para la vida.

Es en función de esa desorientación y sus consecuencias destructoras, que parece prudente esbozar esquemas clarificadores sobre ciertas actitudes, cuyo significado está inscrito en el mismo centro de las cuestiones éticas.

Y lo están, a la vez, en el ojo del huracán de las soluciones válidas para mejorar y prevenir la salud psíquica. ¿Casualidades de la vida? Creemos que no. Lo antiguo no siempre es valioso por serlo, pero con



frecuencia contiene interesantes enseñanzas que a menudo, mal que nos pese, es preciso retomar.

La primera actitud que hemos querido someter a reflexión, y no por casualidad, es la actitud egocéntrica. El hombre moderno, acaso espoleado en su orgullo por los avances tecnológicos y científicos es un hombre prepotente, poderoso, que se aleja de aquella imagen del primitivo, que mira al firmamento temiendo de los cielos las furias desatadas de los Dioses.

La falsa idea de que “todo está bajo control” hace al hombre contemporáneo orgulloso y paradójicamente... más vulnerable.

Otra creencia social extendida, ha surgido de las sociedades de la abundancia. Cuando se posee dinero para pagar cualquier tipo de tarea, no hace falta saber hacerla: Si se necesita un armario no es preciso saber trabajar la madera, para eso están los carpinteros, sucede igual con cualquier otro aspecto de la realidad. La especialización ha convertido a casi todos en personas poco aptas para la supervivencia en caso de catástrofe: Es poco y escaso lo que cada uno puede aportar, al margen de que lo que sepa hacer lo haga extraordinariamente bien.

Y sin embargo... cuánto orgullo, en general, por los diferentes “papeles” que representa en el teatro de la vida. Y no es que el orgullo este mal, no es eso, lo que está menos bien es el auto-engaño sobre la valía individual de cada uno.

Basta con estas dos ideas para desvelar probables orígenes del egocentrismo social actual.

Es suficiente para percatarse de lo fácil que resulta adquirir actitudes sobre la auto-valía que, por supuesto, son exageradas y, por ello mismo, falsas, ficticias.

De muchas de ellas, además, han tenido la culpa terapeutas, algunos de ellos de pacotilla, con ese asunto peliagudo de reafirmarse con auto-mensajes repetidos sobre la valía personal: ¡Soy el mejor! ¡El mejor día del año!, y cosas así de tristemente vanas, superfluas y engañosas.





La valía de las personas es una realidad subjetiva que depende de la propia percepción y de la valoración ajena. ¿Somos lo valiosos que pensamos? ¿La valía la “miden” los otros? No es fácil situar la realidad del valor objetivo de las personas y tampoco es tan transcendente conocer su medida.

En principio todo nacido es importante por ser persona, el grado más elevado de evolución que se conoce en nuestro mundo, y a la vez, nadie es más que nadie, al margen de valoraciones sociales, que insisten en clasificar a los sujetos en categorías de importancia. Al margen de los logros sociales e individuales que se alcancen y sea cual fuere el modo en que se valoren o se desprecien.

Trabajar el egocentrismo supone encarar estas realidades y evitar la banalidad de creerse especial y distante. Distintos desde luego sí somos y en esa distintividad radica la peculiaridad de cada sujeto, que tenemos la obligación de desarrollar. Siendo diferentes, somos a la vez únicos, exclusivos e irrepetibles, aún cuando suene a tópico.

El egocentrismo, analizado desde otro ángulo, esta cercano al afán de poder y dominio. Implica deseos de diferenciación y distancia de los otros, que desde luego son absolutamente lícitos, e incluso indispensables, para realizarse y desarrollar la individualidad.

El problema es sobrepasar el límite y sentirse tan diferentes que los demás aparezcan a la vista propia como seres incompletos, inferiores y con derechos menos claros que los propios.

He aquí los rasgos de una persona narcisista (DSM IV TR):

- *Grandioso sentido de auto-importancia, exagerando logros y capacidades.*
- *Se cree especial y “único”.*
- *Preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza, o amor imaginarios.*
- *Exige admiración excesiva.*
- *Es interpersonalmente explotador.*



## ACTITUDES-PROBLEMA QUE GENERAN EMOCIONES NEGATIVAS

- *Es reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás. Carece de empatía.*
- *Presenta comportamientos arrogantes o soberbios.*
- *Etc.*

Podemos observar en este perfil, la evidente falta de madurez y capacidad de sacrificio.

Si la madurez implica *“darse cuenta lo antes posible de los errores”*. Más madurez a mayor capacidad de reacción ante los humanos fallos.

Definir la madurez no es fácil. Implica conceptos de responsabilidad y coherencia. Reflejar conductas consecuentes, que ensamblen perfectamente con las palabras y actuaciones cotidianas, sin ánimo alguno de destacar o *“ser visto”*, recibir premios o tener consecuencias favorables.

Mientras un niño espera siempre amor, la madurez implica capacidad de *“dar”* afecto, sin esperar a cambio. Actitud que implica capacidad de sacrificio.

¿Qué tiene que ver este perfil con la salud psíquica?

Es una cuestión de límites y equilibrio. La tensión que todo sujeto padece entre sus necesidades y las de los otros, le presionan para poner en marcha sus deseos y apetencias individuales sin pensar en las consecuencias que puedan tener sus actos para otros. Frente a esta actitud, existe otra mas pro-social que supone renuncia y sacrificio a las propias necesidades, pulsiones y deseos internos en beneficio de los otros.

Al margen de una cuestión moral, es un asunto de salud, porque la desmedida actitud egoísta conlleva aislamiento y somos *“animales sociales”*, nos guste o no necesitamos a los otros, especialmente su afecto y es justamente esa emoción la que es imposible de lograr por *“las bravas”*, presionando, comprando o sometiendo por la fuerza. A la larga el egocentrismo se vuelve como un *“boomerang”* contra uno mismo, aísla, empobrece a la persona y la hace enfermar.



Se llega a esta actitud por egoísmo extremo y por miedo a no ser valorado, respetado, amado. En realidad, a menudo, su origen se encuentra en la falta de confianza en uno mismo y como reflejo en los otros.

La falta de sensación de ser aceptado, genera en algunos sujetos, deseos de revancha, alejamiento, rencor y emociones semejantes que logran sumir en la desconfianza, que se muestra a los ojos de los demás como si fuera orgullo, cuando en realidad es recelo, temor y vergüenza, falta de valor para reconocer que no se es habilidoso para obtener la aceptación.

Está bien sentirse distinto, es una realidad que hay que potenciar, pero no tan diferentes que se termine odiando lo que no significa acuerdo absoluto con uno mismo. Muchas patologías tienen su raíz original en este tipo de reacciones.

## **2. Exceso de dedicación a los demás**

“Para ser generoso, primero es preciso ser egoísta”, reza un viejo adagio. Efectivamente no se puede dar si no se tiene. Y para tener es preciso pensar en cómo obtener y conseguir y lograr.

La dedicación excesiva a los demás genera multitud de alteraciones. Algunas personas que cuidan enfermos piensan que para estar “a la altura de las circunstancias” deben sufrir del mismo modo que ellas. No se dan cuenta de que ayudar no significa implicarse en el sufrimiento. Muy al contrario, es preciso distanciarse un poco de él para poder ser más eficaces en la ayuda.

Repartir con los demás bienestar material o espiritual, no implica en absoluto, quedarse vacíos, exhaustos, empobrecidos y cansados. Compartir es cosa distinta. Prosperar no es un pecado, sino una bendición. Se trata de compartir esa prosperidad, pero no de perderla. De otro modo ¿qué compartir después?

Si se da todo lo que se posee y no podemos resolver necesidades propias, será imposible de todo punto sobrevivir y habrá que pedir ayuda. Hay que sufrir con los que sufren y compartir con los que



carecen de todo, sin llegar a tal límite que seamos otro más que clama sus carencias.

Existe un equilibrio entre lo necesario y lo superfluo que con frecuencia es obligado descubrir para sentirse bien. Si no se llega o se sobrepasa ese punto crítico, vamos a estar mal.

Hemos recibido, en general, una estupenda educación moral teórica (lo que nos dicen) que, por otra parte, no se corresponde, casi nunca, con lo que nos enseñan al practicar actos insolidarios y egoístas.

Educación que insiste en cómo “deberíamos ser”. Eso está muy bien, es una buena dirección intentar ser solidarios, comprensivos, caritativos y buenos, al margen de que llevar esas conductas hasta el final sólo es posible a personas especiales, con capacidades sublimes de resistencia al sufrimiento, el dolor y el sacrificio. A la inmensa mayoría de los mortales, esas actitudes les llevarían a su propia destrucción.

Es obligatorio medir los propios límites, la capacidad de aguante ante la adversidad y el modo de respuesta que se da en esas situaciones claves de la vida. De esa forma se aprende a saber cómo “se es” realmente, para desde ahí “crecer” e intentar “ser” más de manera realista y productiva, sin sufrimientos añadidos, ni fantasías de ser “el más sacrificado y el mejor” actitud que no deja de ser otro delirio de grandeza que a menudo resulta inalcanzable.

Muchas personas repletas de buenas intenciones, se han hecho mucho daño por no poder lograr sus expectativas de llegar a poseer una forma de ser determinada, a la que habían aspirados por sí mismas o inducidas por la educación y la cultura.

Una cosa son los deseos y otra diferente las posibilidades reales de alcanzarlos. El deseo de perfección en cualquier ámbito de las realizaciones humanas ha infringido mucho sufrimiento inútil cuando se han pretendido llevar a la práctica de modo extremo. Más cuando ese deseo se ha concretado en la perfección de uno mismo. Muchas vocaciones religiosas y de entrega a los demás, no han podido llegar a buen puerto por entender mal estos aspectos y considerar que no tenían cualidades suficientes por ser imperfectos.



La idea de ayudar a los demás, el modo de hacerlo y el límite de hasta dónde hay que llegar a trastornado muchas mentes.

¿Cómo ayudar a un hijo drogadicto y hasta dónde? Aparentemente todo lo que haga falta y hasta el final. Sin embargo... hemos aprendido duramente junto a algunos de estos doloridos padres, que la ayuda incluso en ese caso, debe tener límites, especialmente cuando lo que pelagra es la propia vida y los resultados del esfuerzo y la entrega son absolutamente infructuosos.

¿Cómo ayudar a quien no desea ser ayudado? Es acaso una de las más difíciles cuestiones de la existencia, que nos lleva a valorar el respeto que debemos a los otros. ¿Tenemos derecho de “ayudar” a quien no lo desea, aunque según nuestra valoración parezca que lo precise?

Y todo ello sin contar que muchas veces llamamos ayudar a “entrometernos” en la vida de otros, curiosear su intimidad y cultivar una piedad falsa y timorata que no sirve para nada, excepto para autoengañarse en una idea de bondad de falsete, que “droga” la conciencia, la tranquiliza y que aparte de no ser útil, ni eficaz, nada vale de hecho.

Así pues, acotemos con cordura el verdadero valor de la ayuda a los otros, en base a sus necesidades reales y la capacidad de entrega propia, sin fantasías subterfugios, escapismos, ataduras ni prejuicios.

### **3. Tensiones debidas al miedo a morir**

La vida entera, el conjunto del universo, es una pérdida, que se regenera de modo constante y vuelve a ganarse a sí misma, para volver a perderse una y otra vez.

El “yo” humano no participa de esa consciencia cósmica, a pesar de estar implícito en ella. Su ego no le permite desaferrarse de la vida. Para él (el “yo” individual de cada sujeto) la vida es lo que siente, capta y percibe desde los sentidos y uno de los aspectos mas temidos acaso sea la temporalidad de la existencia.

El hombre se pasa la vida haciendo planes, hasta que el tiempo le hace ver que los planes ya no tienen tanto sentido y mucho menos afanarse en ellos hasta la extenuación.



Cuando sucede la muerte de los demás, (ya que la nuestra siendo imaginable sólo puede ser vivenciada), especialmente la de personas afectivamente cercanas, se modifica substancialmente la percepción de la realidad, el modo de interpretar las claves de la existencia, los intereses, afanes, temores y expectativas.

Nos aferramos al tiempo, a los objetos y por supuesto a las personas, sin la idea previa de la temporalidad de la existencia, de su impermanencia, de su cambiante, inesperada y voluble capacidad para sorprender a ese sujeto, que consciente de su condición... la olvida.

No sería posible vivir de otro modo y en parte porque las necesidades del momento presionan y se superponen a la conciencia, haciendo que impere la pulsión de vida, sobre la pulsión de muerte.

Triunfa la tendencia al esfuerzo y la lucha, sobre la opuesta fuerza que impulsa al abandono y la desidia.

La mayoría de personas, adopta la postura que su propia naturaleza le impone: pelearse por la subsistencia, buscar el medio de subsanar sus necesidades de alimentación, cobijo, compañía, etc., que cuando son resueltas, hacen surgir otras, (como nos recordó Maslow), más especializadas: necesidad de reconocimiento de realización, etc.

Compromiso que implica imponerse al desánimo, no dejarse llevar por el convencimiento de que el final de toda lucha e ilusión es el mismo.

Existen, al menos, dos razones básicas para actuar así:

- a) La necesidad acuciante impulsa por instinto a vivir. Es la razón más aludida por los vitalistas para animarnos a apostar por la vida y sentirla en su plenitud.
- b) La lógica de la evidencia: Si de hecho estamos aquí, al margen de que no sepamos a ciencia cierta los significados profundos de esta estancia, que se prestan a multitud de interpretaciones, aceptémoslo, desde una actitud positiva, semejante a: "Voy a ver qué se puede hacer por estas latitudes, ya que de hecho estoy aquí".



Ante las pérdidas de seres queridos, cualquier sistema de resistencia, para asimilar la vida y sus claves cede ante los aspectos, desde nuestra dimensión, poco apetecibles de la existencia, especialmente si se carece de una actitud repleta de creencias trascendentes.

Es en esos momentos cuando se corre el riesgo cierto de abandonarse, dejarse vencer por la idea de fatalidad y concebir de ese modo una filosofía de vida que sea la puerta de acceso a la depresión. Una depresión en cierto modo “justificada”: ¿De qué sirven los esfuerzos, si al final, todos terminamos del mismo modo?

Lo más difícil, cuando se pasa por esas tristes experiencias, es percatarse, una vez más *darse cuenta*, percibir que incluso si la muerte es el final absoluto, (lo cual como sabe el lector que me sigue, *no es seguro*, sencillamente *porque nada lo es y todo es posible*), *no es poco vivir la inmensa cantidad de sensaciones y emociones positivas que contiene la vida.*

La razón fundamental y profunda que puede ayudarnos a comprender que no tiene sentido abandonarse a actitudes de desesperación ante la vida, estriba acaso en el hecho de que lo importante no es perdurar, ya que nada perdura, sino sentir, resonar, vibrar y sentirse agradecido de esos instantes, que nunca pueden atraparse.

La vida es una sucesión de sensaciones y emociones, más o menos duraderas, pero siempre efímeras y temporales.

En realidad “nacemos” y “morimos” multitud de veces a infinidad de sensaciones y épocas: a la infancia, a la juventud, a la madurez, etc., quienes tienen suerte de llegar a la vejez.

Y del mismo modo empezamos y terminamos inacabables experiencias que impregnan de “sabor” de vida: sonidos, formas, colores, texturas, sensaciones y olores, que se repiten “una y mil veces”, en otras ocasiones y lugares.

Somos el resultado de infinitos recuerdos, muy variables en intensidad y nitidez, que pasaron y nunca, jamás, se repiten de idéntico modo, aunque nuestra mente fantasee similitudes e igualdades que nos resulten rutinarias.

Es muy probable... que si la experiencia está constituida por sucesos inscritos todos ellos en la temporalidad, con un principio y un



final, de duración variable y oscilante entre milésimas de segundo y decenas de años, y a pesar de todo seguimos percibiendo con sensación de unidad, de manera que nos identificamos con ese conjunto de experiencias personales... la muerte sea únicamente una apariencia temible, indeseable, desconocida y... ¡a la vez! una realidad diferente y mejor. ¡No es seguro, pero es desde luego posible!

Sea como fuere, vivir mucho, en concreto sentir y percatarse de la mayor cantidad de estímulos positivos, (incluso en las situaciones más negativas existen aspectos positivos), es desde luego el mejor antídoto para eludir el miedo a la muerte.

Esa actitud servirá, más especialmente, si nuestra existencia es trascendente, lo cual no es seguro, pero muchos creen, especialmente los místicos y pensadores religiosos (que intuyen por diversas y personales vías de atención interior) que es posible.

Lo verdaderamente "mágico" es que esa actitud, la que proponemos de sentir y captar al máximo cada instante (incluso el más penoso), valorando lo mejor de cada situación, permite perder el miedo a la muerte a las personas menos transcendentales, simplemente con que sean un poco generosas:

Efectivamente. Si sabemos que la vida existía antes de nacer cada uno de nosotros y existirá después y suponemos, sólo suponemos, que luego no hay nada más, el único sentido de la vida sería aprovecharla al máximo.

Ese "aprovechamiento" implica intentar sentir y "saborear" la experiencia y luego "empaparse" de un sentimiento de agradecimiento por habernos dejado existir como seres con conciencia, al menos un tiempo, circunstancia existencial a la que, al parecer, no han podido acceder otros muchos seres de la evolución.

Estas cosas, se piensan con poca frecuencia porque se nos olvida la humildad de apreciar que otras formas de vida, tienen los mismos derechos que el hombre a quejarse de la existencia y sus circunstancias. Y no parece que lo hagan. Cada especie cumple su función natural.





Sólo el hombre se rebela, a menudo, con su condición innata, que implica *ser mucho y a un tiempo, en esa contradicción que supone nuestra realidad, ser realmente poco.*

La Vida nos ha hecho “Salir de la Nada” hacia la “percatación de diversos aspectos del Todo”. Es notoriamente improbable que sea “sólo” para sentir por sentir, lo que, insistimos, no es bien escaso. Es más fácil (probable), es que ese aprendizaje tenga un significado sencillamente inimaginable.

Sin embargo, si así fuera, si no hubiera otro significado que el aparente... hemos sentido tanto y de formas tan diversas y maravillosas, que la experiencia ha valido la pena, aunque terminara sin más, la vida habría sido generosa, permitiendo sentir y captar tanto.

Realmente, somos muy importantes y a la vez sólo uno entre millones de hombres actualmente vivos y muchos más millones que murieron y otros que aún no han nacido, todo ello sin tener en cuenta a los demás seres vivos. ¿Por qué darnos tanta importancia? Merece la pena reflexionar la contradicción aparente.

El mundo, parece que funcionaba sin nosotros, al menos desde nuestros estados de conciencia humanos y si no tiene otro significado, *cosa que es posible pero no segura*, funcionará igual después. Mientras agradezcamos a la vida todo lo que nos permite captar, siendo tan sólo una persona entre miríadas de ellas. Un átomo de vida entre la infinita variedad.

Por otro lado, mientras vivimos y sentimos plenamente, lo más posible de cada instante, nada cuesta mantener la esperanza verdadera, de la que hablamos en el capítulo anterior: Esperemos a ver si nuestra realidad es trascendente, porque desde luego hay indicios, muchos y fiables de que *no es seguro pero es absolutamente posible.*

#### **4. Los conflictos del trabajo**

Los problemas laborales son una fuente inagotable de conflictos, enfrentamientos, disgustos y sinsabores. La persona que ejecuta tareas, de cualquier índole, todo lo parece mucho y bien y el que las



encarga, piensa que se hacen mal y de manera escasa. Esa forma diferente de ver la realidad es, a primera vista, el motivo básico de multitud de problemas de trabajo.

En cualquier ámbito laboral industrial o de servicios, existen infinidad de problemas objetivos, surgidos de una economía de mercado muy competitiva que exige abaratar los costos de todo tipo, incrementar las producciones, la calidad y la imagen de marca. En esa dinámica imparable, cada vez se precisan personas más especializadas, formadas y hábiles para la tarea y para la relación, ya que es relativamente común que muchos problemas aparentemente laborales surjan de la interacción personal.

Con frecuencia se utiliza “el cargo” para “enmascarar” intenciones personales manipuladoras, que no benefician a la empresa en ningún aspecto y de una forma no siempre del todo inconsciente.

Resulta de ello que la actitud del vago siempre tendrá implícita la intención de vagar, la del autoritario intentar mandar, el cómodo medrar a costa de otros, el seductor seducir, el colérico enfadarse... y así sucesivamente.

Ocurre que esas tendencias son prácticamente incontrolables y la persona que las exhibe intenta justificarlas, con argumentos y razones referidas a la tarea. Siempre existen razones que pueden esgrimirse como causa de los conflictos, que ocultan los verdaderos motivos de los mismos y son utilizados como armas arrojadas, para lograr los propios fines. Las organizaciones temen más los problemas derivados del personal que emplean que los que surgen de cada tarea en sí misma.

Los problemas de influencia formal e informal (desde la línea jerárquica y ajena a ella) de unos empleados sobre otros son “de hecho” el verdadero lastre de las organizaciones. Más cuanto más grandes sean y menos sistemas de supervisión eficaz posean para valorar actuaciones y necesidades (no sólo laborales) de cada sujeto que compone el colectivo. Rumores, malentendidos, problemas de comunicación, celos profesionales, rencores y competencias desleales forman un breve pero conciso muestrario de auténticas patologías de



los grupos productivos y de servicios, sean privados o públicos, con afán de lucro o cultural, educativo o filantrópico. Nadie se libra de esas influencias apenas visibles que las personas generan al integrarse en grupos con objetivos concretos.

Otro de los problemas que se manifiestan en las organizaciones, se concreta en la falta de vocación de las personas que ejercen las diferentes tareas. Nuestra sociedad cuida muy poco el aspecto vocacional. Se cree que todo el mundo sirve para cualquier tarea, si es debidamente entrenada y eso es un grave error. No todos sirven para todo. Cada persona se orienta hacia determinados ámbitos de eficacia y si no logran percatarse de sus habilidades laborales, puede integrarse mal e incómodamente.

Se potencia la idea de ser importante, de destacar, tener éxito y no se cultiva para nada la tarea previa de averiguar cuáles son las habilidades de cada sujeto para intentar “ensamblar” la misma con el trabajo más adecuado.

Descubrir la propia vocación es asunto complicado. La mayoría de personas sabe lo que no le gusta, en el ámbito laboral que es el que nos ocupa, pero ignora lo que quiere, no lo ha descubierto. A veces, con excesiva frecuencia, esa sola tarea lleva demasiados años, no se consigue por sí mismo sin ayuda y la organización escolar y social no ayuda demasiado a desvelar tal “misterio”.

Los jóvenes se ven presionados a elegir una ruta laboral determinada a temprana edad, cuando todavía no se ha concretado, en la mayoría de casos, su vocación, con el agravante de que una vez tomado un camino, la preparación subsecuente para llegar a la meta soñada, es ardua, larga y costosísima. ¿Cómo puede saber un joven de diecisiete años si quiere ser médico, ingeniero o fontanero, con cierto grado de certeza? Acaso por eso la mayoría quieren ser artistas, con lo que esperan conseguir, fama, dinero y reconocimiento.

Mucho más arduo resulta descubrir la vocación si se despista al sujeto y no se le orienta de forma adecuada, incitándole única y exclusivamente en una dirección sin retorno: “Tienes que ser alguien



importante". Es el meta-mensaje (un mensaje del que nadie habla y casi todo el mundo practica) más utilizado.

Y los jóvenes, a menudo, caen en esa trampa: La de querer ser "importantes" y "famosos", sin importar demasiado si son eficaces, valiosos, útiles o felices.

Existe un vacío impresionante de habilidad en muchas personas "*importantes*" que son un referente para el éxito, y que, en consecuencia, son imitadas por legiones de seguidores jóvenes y no tanto. No importa dominar una habilidad, saber algo bien y de modo completo. Importa ser admirado al margen de saber hacer algo interesante o vacuo.

Si complicado es descubrir la vocación, no lo es menos poder llevarla a la práctica, en una sociedad caracterizada por elevadas cotas de paro. No siempre es posible elegir. Cuando se ha resuelto el dilema de lo que cada uno desea ejercer, aparece el otro no menos importante de intentar buscar un trabajo donde desarrollar esa tarea.

Los acosos, no son un problema moderno, han existido siempre. Es ahora cuando a la presión excesiva con determinadas intenciones de herir o aprovecharse de otras personas, está comenzado a ser objeto de atención por las instituciones garantes de la justicia. Muchas personas han soportado lo insoportable en demasiadas ocasiones, en multitud de lugares de trabajo y es hora de poner límites de una manera seria y lúcida a esos abusos humillantes.

La percepción de incompetencia ante una tarea, la falta de seguridad, las situaciones de paro, la ambigüedad de las instrucciones, la mala formación y un largo e inacabable etcétera constituyen causa de tensión permanente en el trabajo.

Son muchas, demasiadas, las personas que no pueden elegir apenas nada referido a sus opciones de trabajo. Unas por su falta de previsión y mala preparación y otras por su falta de suerte para encontrar oportunidades adecuadas.

El trabajo, uno de los derechos fundamentales, pilar de la subsistencia y, por ello mismo, del equilibrio, es un bien escaso actualmen-



te. La “pelea” por encontrar un hueco donde ganarse la vida es un verdadero martirio para muchos. Cada vez hay más personas infelices por motivos laborales: es un dato objetivo y debe hacernos reflexionar. Algo no va bien, cuando tantas personas están tan mal por esa causa.

## 5. Males de amor

Podríamos haber titulado el epígrafe “tensiones del desamor” y considerar que el verdadero amor jamás produce problemas. Sería una visión muy utópica. El amor es además de una emoción hermosa y romántica, una sensación extraordinaria de apego de una persona hacia otra u otras, que genera multitud de aspectos conflictivos: los celos y desconfianzas, las luchas de poder, infidelidades y engaños, manipulaciones perversas, etc.

Dentro de esta panorámica los motivos de desequilibrio más frecuentes que proporcionan las relaciones íntimas se encuentran sin duda en dos clases de problemas, por los cuales ha pasado casi todo el mundo:

- a) Amores y amistades no correspondidos.
- b) Desengaños y rupturas de confianzas.

Refiriéndonos al primer apartado, es un error considerar el viejo tópico de que el interés que despierta una persona en otra es un “impacto” mutuo. En absoluto.

Es cierto que cuando alguien se interesa mucho por un sujeto, inmediatamente despierta simpatía, al menos al principio, sin embargo, más tarde puede incluso resultar poco agradable la presencia para una de esas dos personas y, contrariamente, muy atractiva y deseable para la otra.

Quienes provocan fascinación, hechizo, encantamiento, pueden hacerlo de forma intencionada, son los seductores, que disfrutan con la vanidad de ser deseados y adorados, pero luego eluden el compromiso.



El prototipo es el típico D. Juan. Otros son la fuente y el origen de emociones y sentimientos de atracción sin percatarse de ello.

Cuando un sujeto queda conmovido e interesado por intensa atracción, intenta razonar esa impresión que le embarga y obsesiona.

Pero ese objetivo es baladí. El amor apasionado es absolutamente inexplicable, poco controlable, provocando estados semejantes al de "*delirio transitorio*", siendo difícil discernir la obsesión del sentimiento de amor.

Si después del "*hechizo*", las expectativas de ser amado son ciertas, el asunto termina en un inicio de romance. El problema serio sucede cuando ese encantamiento se apodera, en exclusiva, de una de las personas implicadas en la atracción, máxime si a pesar de que se requiera a la otra, no esté dispuesta a atender los deseos del enamorado.

Un asunto tan frecuente y lógico ha desequilibrado muchas mentes a lo largo de la historia de la humanidad, de modo inimaginable. El "*mal de amores*" es un lugar común en la cultura universal. La única solución terapéutica es fomentar el respeto y desarrollar la idea de que constituye un objetivo absurdo empeñarse en querer estar con aquellos que no desean nuestra compañía. Claro que una cosa es la lógica y otra diferente el corazón.

La segunda fuente de tensiones más frecuente en problemas de relación, tiene, sin duda, su origen en los desengaños y rupturas de confianza. Esos casos, son motivo de pérdida de expectativas de esperanza para una buena convivencia, puesto que para que éstas se produzcan es preciso compartir un supuesto aparentemente sencillo:

Si una persona inicia una relación cooperando con otra, lo que espera es sencillamente cooperación y si, en sucesivas interacciones, lo que recibe le defrauda... aprende a cooperar menos, hasta llegar él mismo a el mismo tipo de conducta, en concreto a defraudar igualmente.

Lo grave y preocupante de este asunto es que "*unos pagan por otros*", pues después de un desengaño importante, sobreviene a quien



lo padece una actitud de desconfianza que, por un mecanismo de generalización, se extiende de la experiencia vivida con una persona... a otras muchas.

En el límite, cuando la experiencia negativa se produce en personas sumamente recelosas y, por lo mismo, inestables el recelo se extiende al resto de la humanidad, generando en casos extremos aislamiento de por vida.

Este asunto de los desengaños, en los cuales está implícita la actitud de desconfianza, es para nosotros objeto de análisis muy importante. Hay que sustituirla por la prudencia. Desde ese convencimiento consideramos imprescindible confiar en las personas con las que interactuamos, más cuanto más intimidad compartimos con ellas. Las personas precisan confiar en otras. El asunto crucial es saber elegir quiénes, cuándo y en qué proporción resulta más eficaz y menos peligroso confiar.

Desconfiar, por sistema, genera un deterioro y proporciona un grado tal de inseguridad en la mayoría de sujetos cuando intuyen o sienten que otros les defraudan, que en parte se constituye en aprendizaje social. Madres y abuelas, muy especialmente, siempre aconsejan a sus nietos e hijos que tengan cuidado con las personas a las que entregan su confianza.

Sucede lo mismo en los ámbitos laborales, la ausencia de confianza en los comportamientos de los empleados obliga a poner "supervisores" que se encargan de vigilar de que cumplan sus obligaciones. En el nivel horizontal de las organizaciones e instituciones, los empleados en general soportan a menudo, por intereses diversos y envidias... lamentables desengaños de sus compañeros.

La desconfianza es una constante en las familias, donde se producen rupturas y coaliciones constantes, en base a conflictos por puntos de vista diferentes a la hora de considerar la convivencia y sus normas: hora de llegada por la noche de los jóvenes, reparto de tareas domésticas, estilo educativo del padre y la madre, amistades que se rechazan por uno de los miembros de la familia, etc.



La experiencia de compartir vivencias con los semejantes, que posee cualquier sujeto, le insta a seleccionar, en función de multitud de variables, a las personas con actitudes, abiertas, confiadas, claras o en el otro extremo defensivas, de recelo o temor. Influye en esa selección la peculiar personalidad de cada uno. Estas actitudes son más notorias en los inicios de la relación.

Con los posteriores encuentros si la relación se consolida, cada sujeto irá valorando si, el nuevo candidato a ser depositario de confianza, exhibe o no, signos y señales que indiquen que es merecedor de ella.

Toda tarea de presentación individual o grupal, afectiva, laboral, de ocio, etc., implica “de hecho” evaluaciones similares, más o menos solapadas.

Sucede, en la práctica, que la atención, de la cual depende en gran parte la actitud defensiva previa ante lo nuevo, lleva implícitos dos procesos. El primero e inicial es de alerta y orientación hacia la fuente de estímulo para evaluarlo como “bueno” o “malo”, interesante o peligroso, atractivo o repelente, etc. El segundo es de habituación y ahí está el peligro.

Efectivamente si entramos en un bar de copas a rebosar, los primeros instantes somos objeto de atención por parte de todo el colectivo, pero pocos instantes después son muchas menos las personas que se fijan en nosotros, si no resultamos sospechosos de provocar nada peligroso o especial.

En la dinámica social cotidiana ocurre lo mismo. Se está prevenido de personas nuevas hasta que convivimos mas con ellas, luego con el tiempo sus intenciones pasan más desapercibidas. Por eso quien más daño puede hacer es justamente quien más confianza ha logrado de otro.

La conclusión no es que hay que seguir fomentando actitudes de desconfianza, y *reflexionar mucho sobre el significado de la prudencia* y actitudes similares en las relaciones cotidianas.

Especialmente: ¡Cuidado con los comentarios inoportunos, insolentes o irrespetuosos! Porque han aniquilado infinidad de relaciones.





Al lector interesado en profundizar en nuestro modo de entender las relaciones íntimas, le remitimos a nuestro anterior trabajo, Ramírez Villafáñez (2002).

## 6. Incoherencias

Si como afirman los astrofísicos el principio de la vida fue caótico, no es de extrañar que los seres vivos, incluido el hombre, mantengan modos de comportarse poco predecibles, ajenos a lo esperado de cada sujeto e ilógicos, en más de una ocasión.

La incoherencia es una actitud que se define por la *ausencia de identidad entre el pensamiento y la acción, que produce, si se mantiene, una conducta inconstante y en parte impredecible en las actuaciones a lo largo del tiempo.*

Las personas son incoherentes cuando no actúan como dicen, o bien no mantienen sus compromisos, asumidos anteriormente. Incumpliendo sus expectativas previas y la palabra comprometida con los otros de modo verbal o escrito.

Cuando alguien no tiene una estabilidad mínima para la convivencia cotidiana se le tilda de “poco serio” y quienes aprecian esa falta de rigor en su comportamiento entablan relaciones de desconfianza o bien, lo que es más común, intentan alejarse de quienes así viven.

Esas son las grandes incoherencias, que cuando son descubiertas y constatadas generan diferentes tipos de sanciones sociales, de intensidad, duración y grado de castigo variable, en base a la gravedad inferida del acto cometido.

Muchas incoherencias, más especialmente cuando son intencionadas, se convierten en auténticos delitos penados por las leyes.

Sin embargo las que aquí nos interesan, son las que no tienen tanta trascendencia social y sin embargo, generan multitud de conflictos y tensiones al propio sujeto y a las personas que con él conviven.

Hay que caer en la cuenta de que una cosa es creerse ecuánime y otra diferente serlo de veras. Somos ciegos para los defectos propios



y es muy corriente intentar justificar y ocultar fallos propios, en la intención, con grados de consciencia variable, de no asumírselos.

El grado de concreción de un sujeto se relaciona con su nivel de responsabilidad para consigo mismo, el mundo y los demás. Nadie es absolutamente consecuente siempre y en todas las facetas de la vida. Sería en parte una locura serlo. De hecho un dicho advierte: *“loco no es aquél que ha perdido la razón, sino el que ha perdido todo menos la razón”*.

Por esa razón, la de guardar un equilibrio, a veces es preciso permitirse algunas inestabilidades inocentes que alegran la vida y aligeran de rigidez: comer o beber un poco más, saltarse alguna norma que no sea demasiado importante ni signifique peligro para uno mismo o los otros, ejecutar conductas impredecibles que hagan salir de la rutina, etc. El asunto crucial está, ya lo sabe el lector que nos sigue, en los límites. Cuánto y hasta dónde se puede permitir esto o aquello, en éste o aquél momento.

Lo que de veras es digno de resaltar es el hecho de que las inconsecuencias, cuando son descaradas, intensas y habituales, generan conflictos desequilibrantes para quienes las practican y se abandonan a ese hábito de no dar ninguna importancia a conductas incongruentes repetidas.

Existe una ley en la vida, semejante a la que expusimos al principio del libro (*“nada es seguro”*), en este caso se trata de otra que indica que: *“Todo, absolutamente todo, lo que se hace, o se deja de hacer, tiene consecuencias”*.

Es, por causa de esa ley, imprescindible intentar estar atentos para intuir los momentos en los que es preciso actuar y los otros en que lo necesario es dejar de hacerlo. Si hacemos un símil comparativo, es un asunto idéntico a la idea de que el hombre es comunicativo, por el hecho de ser social.

Efectivamente es preciso comunicarse, pero con frecuencia la mejor y más valiosa comunicación es justamente... el silencio.

Muchas personas creen ingenuamente que si no actúan no se equivocarán, ¡gran error! No actuar implica, a veces, consecuencias mas temibles que decidirse a hacerlo.



Es por estas razones que la acción y su contrario, la falta de acción, jamás dejan de producir consecuencias. Corresponde a cada sujeto, según su grado de equilibrio, asumir en cada instante en cuál de estas dos opciones debe emplear su habilidad, su inteligencia y su energía.

De ahí la trascendencia de intentar actitudes acertadas para la ocasión. Si se acumulan aciertos se atesora el hábito de consecuencias fecundas. En caso contrario se acumulan rutinas repletas de desánimo, desidia, abandono y malestar psíquico, que a la larga redundará en deterioros de la autoestima.

No es fácil acumular coherencia. La vida está repleta de situaciones que obligan a elegir, en situaciones a menudo muy desfavorables para acertar.

Son muchas las variables que intervienen en cada caso en el que es preciso decidirse por una u otra opción: necesidades, intereses, miedos, carencias, egoísmos, envidias, orgullos y fanfarronerías, etc., que incitan hacia una u otra, de las dos direcciones erróneas que se encuentra en la encrucijada de toda elección:

No atreverse a arriesgar absolutamente nada, o contrariamente arriesgar en exceso, sin valorar circunstancias y posibilidades.

De esa actitud ante las decisiones arriesgadas depende no sólo la cantidad de ecuanimidad que va a ir acumulando cada persona, sino el mismísimo éxito o fracaso de sus expectativas previas. Justamente de eso vamos a reflexionar en el próximo epígrafe.

## 7. Expectativas fallidas

Son muchos los atletas que calculan erróneamente el salto y fallan. Demasiados los tiradores de arco que estimaron en exceso la tensión de la cuerda y vieron cómo la flecha, lejos de ir recta al objetivo, describía una parábola y... caía al suelo.

Se calcula mal, muchas veces, la posibilidad del resultado. Se tiene la esperanza puesta en el final y se olvida el largo camino que es preciso recorrer para llegar a meta. Es algo cotidiano. Por ejemplo,



son legión los jóvenes que están convencidos de que lograrán ser ingenieros, médicos, abogados y también fontaneros, electricistas, mecánicos, etc. Sólo unos pocos de esos muchos lograrán sus objetivos. La mayoría se ve obligada a modificar sus expectativas iniciales y rectificar, constantemente, sus objetivos, que se escapan de su posibilidad real.

Cuando esto ocurre, sobreviene la justificación y se culpabiliza “a diestro y a siniestro”: es la sociedad, los profesores, los padres, el sistema educativo, etc., que efectivamente tienen sus responsabilidades, pero desde luego, sólo una parte, otra verdaderamente importante es asunto de cada uno.

Es complicado ajustarse a expectativas realistas y además, muchas veces no se desea hacerlo. La realidad es demasiado cruda y si, en toda ocasión, fuésemos realistas, sin una pizca de fantasía y sueño... la vida sería verdaderamente insoportable.

Sería un asunto interesante, motivo acaso de una tesis, intentar deslindar matices entre imaginación positiva, fantasía, y realismo, para averiguar las dosis idóneas que permiten acercarse a diseñar expectativas no sólo válidas y eficaces, sino, a la vez, felices.

El asunto es que esa dificultad de no lograr lo que nos proponemos, especialmente en una sociedad como la nuestra, empeñada en que el éxito es imprescindible para vivir y tan poco “entrenada” para fracasar, se convierte en motivo básico y central de multitud de crisis existenciales, especialmente en el periodo adolescente y ¡curiosamente! en la edad de declive de la vida.

En efecto, los jóvenes, implicados en la “batalla” de fabricarse un futuro que les permita sobrevivir, sienten verdadero terror a fracasar en sus planes previos de acción. Por eso es tan absolutamente importante y valiosa la labor de orientación de educadores y familiares, sin la cual, van a la deriva muchos jóvenes que persiguieron sueños de ser y vieron, con infinita ansiedad, cómo se volatilizaban en la imposibilidad de ejecutarles en ese marco concreto que denominamos realidad, sin saber acaso de que hablamos a ciencia cierta.



Y los cercanos a la vejez, faltos de tiempo para ensayar nuevos planes, cuando intuyen, o comprueban, que según sus propias creencias y convicciones, su vida no responde a sus expectativas y... ¡ya no tienen otra!, la angustia se transforma en desesperación y amargura.

Es vital dedicar un tiempo de la vida a planear asuntos que posibiliten lograr algún tipo de resultados, siquiera mínimo, apetecible para cada sujeto. De otro modo se resta sentido a la propia existencia y las crisis se apoderan del pensamiento, y por ello mismo, de la vida de quienes padecen estas situaciones tan cotidianas, a las que se pone escaso remedio, cuando se puede: justamente en la orientación a la juventud.

## 8. Carencia de planes e iniciativas

Es fácil saber lo que no gusta y no se desea. Menos sencillo es captar lo que se quiere. En algo tan elemental como esto se encuentra, acaso, la principal razón de que multitud de personas se bloqueen en la indecisión a la hora de hacer planes para su vida. Actitud especialmente cierta en personas inseguras y dubitativas con tendencia a obsesionarse y paralizarse en bloqueos mentales que impiden la acción.

Es típico del pensamiento obsesivo su circularidad, como veremos al describirlo en el próximo capítulo, que impide tomar decisiones en cualquier sentido.

La solución a los problemas de la vida no se encuentra siempre pensando, y mucho menos cuando al hacerlo no se hallan soluciones y “se calienta la cabeza”. En esos casos lo operativo es elegir alguna opción que lleve a actuar, incluso a riesgo de no acertar plenamente. De otro modo el bloqueo mental impedirá toda acción y todo tipo de planes.

No imagina el lector la inmensa cantidad de patologías graves que han generado actitudes como la descrita en este epígrafe. Es imprescindible eliminarlas y si no se es capaz de hacerlo por uno mismo, hay que acudir, lo antes posible, a ayuda terapéutica.



## 9. Actitudes prejuiciosas ante las discapacidades

Las discapacidades pueden ser reales o fingidas. Deben determinarse siempre por comisiones de expertos para evitar malentendidos. Parece absurdo que en una sociedad tan centrada en destacar, pueda interesar aparecer con un potencial menor de acción. De hecho es así, acaso porque existen normas y leyes protectoras para las personas que sufren estos déficits, lo que ocasiona que algunas otras, intenten disfrutarlas sin tener derecho a ellas.

Es preciso proteger, a ultranza, a quienes las padecen con el fin de evitar que la presión social de una sociedad repleta de prejuicios y estereotipos influya negativamente en el sujeto, hasta el punto que le incapacite más que su problema, siendo la causa de que sufran por ello multitud de vejaciones, que atentan su autoconfianza y deterioran su autoestima.

Como nos recuerda Verdugo (1995) pag. 3:

*“El campo de las deficiencias, discapacidades y minusvalías ha estado en transición en las últimas décadas, evolucionando paralelamente a la emergencia de los derechos de las personas con retraso mental. En la actualidad, son comunes las referencias a la normalización, desinstitucionalización, ambiente menos restrictivo, integración, enfoque comunitario, inclusión y conceptos similares”.*

En las págs. 5 y 6 del citado texto, manifiesta:

*“... Todas las personas con incapacidad a menudo han sido injustamente identificadas con limitaciones intelectuales o disfunciones psicológicas. ...quizás por ello se ha derivado un uso de terminología estigmatizadora y discriminadora para identificarlas. A ello se añade la imagen negativa de la discapacidad, a la que contribuyen significativamente los medios de comunicación social, presentando aspectos negativos o compasivos sobre estas personas que siempre presuponen su infelicidad o inadaptación social”.*

## 10. ¿Comunicación escasa o excesiva?

Es un tópico aludir a los problemas de comunicación como causa de infinidad de problemas. Los propios psicólogos hemos contribui-



do a crearle. Evidentemente es un asunto importante y notable, en los comentarios acertados y oportunos se encuentra la clave de la solución a múltiples problemas cotidianos.

El asunto comienza por la dificultad extrema de expresar correctamente lo que sentimos y pensamos, continúa por la voluntad y el interés que al relacionarse se encuentra en las intenciones de emisor y receptor y termina por los variopintos e infinitos modos que las personas tenemos de entender lo que nos transmiten los demás desde la palabra y el gesto.

En el transcurso de ese proceso suceden además muchas interferencias (“ruidos”) que tergiversan el mensaje. Alguno de esos “ruidos” son interesados, como sucede con los rumores y otros obedecen simplemente a distracciones provocadas por otras personas, o estímulos del ambiente, como por ejemplo el teléfono móvil, que se entromete en nuestra vida sin pedir permiso y que en la actualidad se constituye en un sistema de interferencias a la comunicación por excelencia, cuando su objetivo debiera ser sin duda facilitarla.

Además muchas personas sólo están interesadas en “explicarse”, hasta el punto que como clínicos hemos detectado una auténtica obsesión en ese sentido, a la que hemos bautizado con el nombre de: “Espera que te explico...”, que padecen un buen número de contemporáneos que inician así sus interminables monólogos, rematados por la coletilla: “has entendido” o la consabida: “sabes lo que quiero decir”.

Otras por contra se aíslan y “despistan” en su interior y cuando asienten a sus interlocutores con un gesto o una sonrisa conmisericordiosa en realidad están pensando en Babia. Algunos de estos “escuchadores” natos están atentos a diálogos o monólogos inacabables, hacen como que entienden y refuerzan mucho, especialmente a sus superiores si les encanta que les escuche, pero en realidad no se enteran de nada. Serían incapaces de hacer un resumen mínimo de lo escuchado.

Otros “oyentes” son mucho más egocéntricos y aunque escuchan lo hacen por educación e inteligencia, pero con la insana intención de no tener en cuenta para nada las opiniones y comentarios de quien les



habla: poseen sus propias ideas y son inamovibles. Son los que se lo saben todo. Los más listos de este grupo piensan así pero intentan disimular, los que no lo son tanto, dan claras muestras de desacuerdo permanente, antes de que su interlocutor termine de hablar.

Las reacciones humanas a la comunicación son muy variadas y sugerentes, hemos querido únicamente mostrar dos posturas extremas, de las infinitas que pueden observarse en el amplio muestrario de las expresiones gestuales y verbales: hablar mucho y callar demasiado.

Quisiéramos por último resaltar que es importante el valor del silencio y no únicamente el de la palabra y el gesto.

El silencio en el momento oportuno con más frecuencia de lo que pudiera creerse resulta el mejor medio de comunicación que existe. Su eficacia está demostrada en las situaciones conflictivas, para no ponerse a la altura de muchos energúmenos, a los que luego más tarde, cuando se calman, se les pueden solicitar otro tipo de argumentos comunicativos. Es triste que demasiadas personas continúen creyendo con convicción que en situaciones de enfrentamiento, la razón está de parte de quien más potente y mal educada tenga la voz.

## 11. ¿La imaginación... al poder?

La cabeza de casi todo el mundo se encuentra siempre situada entre la realidad y la fantasía. Los literatos nos animan a no ser tan realistas y dejarnos llevar por sus alas. Muchas realidades jamás lo hubieran sido si no hubieran sido “fantaseadas” previamente. Los inventos y descubrimientos de cualquier clase pertenecen a ese ámbito y por supuesto las creaciones artísticas.

Son muchos los profesores que animan a trabajar la fantasía de los niños y efectivamente, parte de la clave de la creatividad parece residir en ella. Decimos parece porque la realidad no está tan clara. Los estudios realizados sobre las creencias de muchas personalidades relevantes, demuestran que se han apoyado tanto o más que en la fantasía en una ingente cantidad de esfuerzo sostenido en el tiempo,





así como en un continuado aprendizaje de habilidades correspondientes a su área de especialización.

El esfuerzo sin imaginación y fantasía, se hunde irremediablemente en la rutina y el hastío y... ¿qué ocurre con la fantasía sin el esfuerzo? Es evidente que se margina de la realidad.

La capacidad infinita de fantasear permite recrear posibilidades inagotables que son sólo proyectos hasta el instante en que, gracias al esfuerzo, la energía creativa humana se concentra en uno (o más) de esos objetivos e intenta realizarle.

Incluso la labor artística o creativa sigue esta ley: Sin imaginación y fantasía (cualidades notablemente semejantes y distintas a un tiempo) no es posible crear, y sin el esfuerzo y la tensión de la acción, es imposible llevar esa creación al mundo de la realidad.

Y el mundo de la realidad es limitado. El camino de la imaginación a la realidad es exactamente igual que un embudo. La primera es la parte ancha y la segunda, por supuesto la estrecha. Sin esfuerzo la creación no toma forma y sin fantasía, no hay creación sino repetición.

Es parte del drama humano. Y del equilibrio o la desestabilización. Un exceso de fantasía puede llevar a la inacción total y absoluta. Ocurre a muchas personas que se drogan, única y exclusivamente para recrear en su fantasía lo que no se sienten capaces de realizar en la realidad. No hace falta drogarse para que la fantasía atrape una mente. La timidez la atrapa igualmente. La persona tímida prefiere fantasear que afrontar el temor que le produce la realidad.

En el extremo opuesto, quienes se adhieren a un realismo extremo y son incapaces incluso de visualizar imágenes bellas que han visitado en el pasado, se empeñan en no querer “ver” nada que no pueda ser visto con sus ojos y tocado con sus manos. No se permiten soñar y su rigidez extrema, les proporciona extrañas y peregrinas ideas sobre el orden absoluto del universo, que son más peligrosas cuanto más poder lleguen a poseer. No se permiten ningún tipo de riesgo, desean asegurarlo todo y dejar los sueños para un “mañana” en el que en realidad creen escasamente.



## 12. Otras actitudes inadaptativas

No se trata de hacer listas exhaustivas e incompletas y sí de mostrar algunos puntos de referencia que permitan al lector que lo desee, orientarse hacia actitudes más sanas. Podríamos seguir comentando actitudes insanas, pero únicamente vamos a enumerar algunas otras para terminar este capítulo:

- *Despreocupación extrema.*
- *Preocupación excesiva.*
- *Afán de poder y manipular.*
- *Falta de capacidad para asumir responsabilidad.*
- *Aislamiento.*
- *Exceso de estímulos sociales.*
- *Carencia de habilidad para expresar emociones.*
- *Exceso de emociones sentidas.*
- *Etc.*





# 3

## LAS EMOCIONES NEGATIVAS: ANSIEDAD, TRISTEZA, SOLEDAD, SUFRIMIENTO Y FRACASO

### Reflexiones iniciales

Hemos dedicado un capítulo a mostrar actitudes negativas para la salud psíquica, que nos gustaría sirvieran como muestra de cuáles son los asuntos que pueden trabajarse en psicología preventiva.

Ahora vamos a describir y explicar algunas emociones que por su extrema negatividad provocan en el sujeto que las padece diferentes síntomas que le llevan, si no se pone remedio, a la pérdida de la salud.

Hemos considerado que entre las mas destacadas se encuentran las cuatro siguientes: *ansiedad, tristeza, soledad, sufrimiento y fracaso*.

Es necesario concretar que, esas emociones y sentimientos no son en sí mismos patológicos, ya que cualquier sujeto puede experimentarlas, y de hecho así sucede, en diferentes situaciones de la vida.

Son, por lo expuesto, sensaciones habituales, cotidianas, que cuando se disparan sin posibilidad de control generan desasosiego, deteriorando la sensación de estabilidad y paz interior, haciendo perder la serenidad e impidiendo la plenitud, además de provocar todo tipo de inquietudes en el mundo de las imágenes y las ideas y minan la confianza del sujeto.



Nos fijamos en primer término, en una de las emociones negativas más genuinas y temidas en nuestra época, que todo el mundo conoce como inquietud, ansiedad y angustia, la describimos y concretamos en estos términos:

*“Percepción de miedo inconcreto y difuso, repleto de incertidumbre y sensación de peligro inminente e indefinible, que presenta gran cantidad de síntomas físicos y que se relaciona con otras muchas emociones, entre ellas la tristeza, el sufrimiento, la soledad y de un modo muy especial y menos apreciable, con un oscuro y no siempre reconocible horror a los fracasos”.*

### **1. Algunas influencias sociales generadoras de inquietud**

Nuestra sociedad del éxito, como ya dijimos en otro lugar, Ramírez (2000), nos apremia y urge a dar rienda suelta a la desmedida necesidad de logro, surgida acaso de una, en parte, justificada obsesión por la eficacia, la calidad y el trabajo bien hecho, que ha provocado como indeseado efecto otra injustificable obsesión por la competitividad, convirtiendo en necesidad social de primer orden el afán de protagonismo para, de ese modo, ser más importante que los otros y sentirse repletos de orgullo y vanidad.

El hombre moderno está intercambiando la vanidad y la imagen de ser “el más...”, por la cooperación, la solidaridad, la ayuda y el afecto que es o deberíamos empeñarnos en que fuera, una cualidad más de la especie, a pesar de que han escaseado siempre, a lo largo de la no tan recomendable historia humana. Y cuando los afectos no se potencian adecuadamente de forma individual... indefectiblemente se resiente la sensación de auto-valía.

Alcanzar objetivos soñados, según los deseos individuales, implica enormes dosis de energía física e intelectual que hay que invertir con resultados inciertos, ya que una de las leyes de la vida es, como sabemos, que todo es posible pero nada resulta seguro.

Implicarse en la búsqueda del éxito, significa resolver muchos problemas, hacer multitud de esfuerzos, eliminar obstáculos y obviar muchos riesgos, como por ejemplo obsesionarse con soluciones que sirvieron en ocasiones y en otro momento posterior son inútiles.



Ejecutar cualquier tipo de tareas requiere en nuestros días, habilidades y saberes especiales que hay que adquirir con grandes dosis de sacrificio y disciplina, desde edades muy tempranas, como bien saben los jóvenes que se implican con afán admirable en aprobar el curso previo a sus estudios universitarios, que en suma es exigente y difícil. Los que no tienen trabajo, ni quién les recomiende para encontrarlo, quienes sienten soledad y desean encontrar amigos, etc.

Los necesarios planes de acción precisos para lograr esos objetivos, requieren el uso de estilos eficaces, que no siempre son posibles dadas las circunstancias, personalidad y capacidades de cada sujeto.

El asunto de la supervivencia para nuestros ancestrales antepasados, dependía del desarrollo de su astucia y oportunidad para saber protegerse de peligros y amenazas puramente físicos. Ese era su trabajo.

Para el hombre actual, sobrevivir es altamente dependiente de la “necesidad” social de no fracasar, especialmente en tareas cuyo riesgo consiste en tener que soportar emociones fuertes que provocan los nuevos métodos de producción y los modos de influir y relacionarse con los demás.

Quien no lo logra de algún modo se margina, con la posibilidad implícita y explícita de no alcanzar las cotas de eficacia mínimas para ganarse la vida tal como hoy se entiende: sobrevivir y disfrutar.

Esa hazaña cotidiana de alcanzar actuaciones que permitan tales logros, si se consigue, será la causa del incremento de esa cualidad tan apreciada denominada autoestima.

La autoestima, como veremos en capítulo aparte, se relaciona muy directamente con la capacidad percibida de tener éxito en un cometido, tarea de cualquier clase y en cualquier campo de actividad de trabajo, ocio y relación. Es un sentimiento individual de enorme contenido social, ya que supone la creencia implícita de ser merecedores de recompensa, como consecuencia del éxito conseguido.

Todas estas actitudes de nuestros días encubren la convicción modernista acaso más nítida de la filosofía pragmático-escéptica que nos impregna, que propone como máximo y utópico objetivo de la



vida: A la felicidad por el deseo de *destacar como sea*. Se relaciona el bienestar con el logro y el placer añadido que, al parecer, esa experiencia aporta.

Convicción a la que se añade otra igualmente cuestionable: la felicidad se pierde en cualquier situación desagradable y se encuentra en exclusiva, en todas aquellas situaciones que proporcionen bienestar y placer por banal y vacío que sea su significado. Una tercera convicción social actual, se relaciona con la comodidad. Vivimos en el mundo de “apriete el botón y ya está”. Ocurre que detrás de cada botón que apretamos existe mucho trabajo que no vemos y, lo que es peor... no queremos ver.

Jóvenes y adultos llenos de esperanza de felicidad, están muy alejados de poder descubrir que la vida puede tener otros objetivos de plenitud: la justicia, el deber, la bondad, la amistad, el amor, etc. y sobre todos ellos el agradecimiento de haber estado aquí (poco tiempo es cierto, sea el que sea el de cada uno) para percibir: mirar, escuchar, tocar, oler y saborear la vida cada instante.

## 2. Una visión social utópica

Sería bonito imaginar la posibilidad de sentir alegría simplemente porque hemos sido elegidos por la vida para estar un tiempo en ella, como una “vacación”, al margen de que no entendamos por qué o para qué: ¡Estamos! Y aquí hay mucha belleza que se superpone a otros aspectos desagradables, si sabemos mirar.

Experimentar ese bienestar es ciertamente difícil; supone un gran esfuerzo de atención a la vida. Quien logra alguna mínima cantidad, por pequeña que sea, supera con creces esa visión *estrecha*, ese espejismo, sin duda torpe, cuyo afán exclusivo, se concreta y limita en *negar cualquier tipo de atisbo de verdad*, para sumergirse en ese supuesto, rutinario y poco creativo estilo de búsqueda obsesiva de placer. Objetivo tan escurridizo e inconcreto que hace inalcanzable la meta prevista de felicidad soñada, que sospechosamente casi siempre se aplaza para un futuro que, como no existe, nunca llega.



En una sociedad así, nadie quiere estar mal y quizá por ello, no es corriente hablar sin complejos ni reacciones automáticas de las emociones negativas. Y mucho menos admitir que se padecen. Está mal visto.

### 3. Las emociones negativas como prejuicio social

Si nos referimos de nuevo a la ansiedad, es más frecuente aludir a este estado de temor con frases del perfil: “estoy nervioso”, que admitir otras como: “estoy ansioso”, “tengo miedo a fracasar”, “he perdido la seguridad en mí mismo”, que sólo se escuchan en conversaciones íntimas con personas de confianza.

El hecho concreto es que existe un *pudor social*, que sugiere a las personas la conveniencia de ocultar ciertas emociones que “*son poco adecuadas*”.

Un ejemplo claro de lo que tratamos de explicar, lo constituye la referencia a la emoción negativa *cobardía*. Ser cobarde es un auténtico drama que quien lo padece tiene que ocultar.

A veces al hablar de marginación se nos olvidan estas situaciones verdaderamente críticas. La cobardía es una deshonra a todas luces. Existe la obligación social de superar el miedo. El problema se suscita cuando la persona no logra ese objetivo por ejemplo en un frente de batalla, no porque no lo desea, sino porque no es capaz de superar el temor.

La psicología de una persona cobarde es un tema verdaderamente interesante, digno de abordarse en un estudio, que aquí no vamos a realizar. Las preguntas son múltiples: ¿Toda persona que tiene miedo es cobarde? En ese caso todos lo hemos sido en ocasiones. ¿La cobardía depende de valores ético-morales? Parece prudente considerar que es así, porque puede enseñarse a las personas a diferenciar entre el hecho de padecer el miedo y la actitud posible de no dejarse dominar por esa emoción negativa y ceder a actos innobles.

Efectivamente existe un deber social de no actuar dejándose llevar por el temor, que los grupos humanos castigan intensamente, por





ser una conducta muy peligrosa para la especie. Hay que aprender a sobreponerse a él. Si se intenta, quien lo hace... ya no es cobarde.

¿Y las cobardías inconfesables, sibilinas y retorcidas de muchas mentes manipuladoras? Esas sólo si se descubren son punibles, pero acaso sean las más detestables de todas y las que más hieren.

En concreto: las emociones negativas, o consideradas así por la sociedad, sin duda, están mal vistas y se evalúan en algún grado como un signo de debilidad, o mejor de fracaso personal en el control de los problemas de la vida. La persona percibe esa valoración social y ahí se encuentra una de las razones básicas de que, en general, se oculten a los ojos de los demás, al menos hasta que la persona es capaz.

Si se ha perdido la capacidad de control, los síntomas de la emoción superan el pudor, lo que sucede cuando la intensidad de las mismas es desbordante e incontrolable y ya no es posible ocultar la situación a los ojos de los demás al menos de los más próximos al sujeto.

#### 4. Lo indeseablemente negativo

Después de todas estas reflexiones adyacentes relativas al modo de funcionamiento social de estas emociones, fijémonos el objetivo de describirlas más nítidamente.

Serán objeto de nuestra atención, en este caso, las que se agrupan en torno a diferentes tipos y clases de malestares: *la ansiedad* inscrita en el miedo, *la depresión* situada en el núcleo de la tristeza, *el sufrimiento* alojado en cualesquiera de los intersticios de la peripecia humana, *la soledad* no buscada que habita el abandono y *la sensación de fracaso* nacida de la percepción de falta de capacidad, incompetencia e ineficacia.

Es indudable que quienes padecen este tipo de emociones además de sufrirlas, y hacérselas sufrir a quienes con ellos conviven, de forma más o menos velada, son considerados *poco fuertes* y nada resistentes. Esperamos dejar claro en los epígrafes siguientes lo incierta, prejuiciosa y especialmente injusta, que resulta esa apreciación cuando estudiamos con detalle estos problemas.



#### 4.1. ¿A qué llamamos miedo?

Existe un temor a situaciones peligrosas, que está directamente relacionado con estímulos que a lo largo del desarrollo se aprenden a evitar. De este modo comprobamos que tener miedo es positivo y sirve para preservar al hombre de multitud de riesgos. Muy probablemente esa sea la causa de que Marks (1990) le considere como: *“un legado evolutivo vital, que conduce al organismo a evitar amenazas y tiene un valor de supervivencia obvio”*.

Se ha comprobado su presencia en muchas especies, a las que a través de experimentación se ha condicionado: mosca de la fruta, caracol, peces, reptiles, aves, ratas, conejos, gatos, perros, monos y por supuesto el hombre.

La inquietud es producida por diferentes estímulos, que son específicos para cada uno de ellos. Se supone que las especies poseerán *estructuras genéticas*, así como *señales ambientales* que copian por modelado (nada más nacer) de sus progenitores y que les permiten detectar de forma adecuada determinados estímulos nocivos.

Apoyándose en estos hechos Seligman define como *“estímulos preparados”*, para cada especie, aquellos que provocan respuestas de alerta, una gacela se asustará ante la presencia cercana de un león y un gorrión ante la presencia de un águila.

Algunas fobias se han intentado explicar en base a este modelo, sugiriendo que ciertos estímulos, por ejemplo las serpientes para la mayoría de mujeres (y muchos hombres), provocan fobias de manera generalizada. La causa de ese temor la encontramos en el condicionamiento social y genético.

Paralelamente existen multitud de objetos que de modo general nunca han evocado miedo. Es el caso de la mayoría de productos consumibles, al margen de que en algunas situaciones de embarazo puedan producir aversión y de que determinados alimentos provoquen asco y reacciones alérgicas a personas concretas, único caso en que *su significado* puede evocar temor. Estaríamos ante la presencia de un temor a *algo lógico y concreto* que perjudica y enferma y no un temor *inconcreto y desproporcionado* a la realidad como ocurre en los provoca-



dos por las fobias. Es evidente que los alimentos no provocan sentimientos idénticos a los que suscitan en los humanos arañas, ratas y serpientes.

Para considerar una situación como fóbica o ansiógena deben darse algunas condiciones:

- a) Percibirse como incontrolable por la voluntad a pesar de que se considere un temor absurdo.
- b) Producirse repetidamente ante estímulos semejantes o idénticos.
- c) Impedir al sujeto actuar con naturalidad en esas situaciones.

Estos hechos parecen naturales por conocidos y frecuentes, pero no resulta tan sencillo explicarlos. Las causas de la orientación de las personas hacia determinados estímulos y el rechazo de otros no siempre es explicable. Una teoría plausible remite a la historia de sucesos desagradables de la especie, que han quedado grabados en la “*memoria genética*”.

Si estas explicaciones son ciertas, muchos miedos serían ancestrales y se transmitieron de padres a hijos genéticamente. No hay que olvidar que además se *copian e imitan* verbalmente y a través del lenguaje de los gestos, que son otro medio de transmisión de los miedos mucho más eficaz que la palabra.

En la actualidad se conoce con cierta precisión lo que sucede en el cerebro cuando se producen situaciones de alarma.

Nos lo explica Le Doux (2000), los paréntesis son aclaraciones que aporta el autor citado en otras partes de su obra:

*“En primer lugar un mecanismo especializado de la emoción que recibe la información sensorial y produce respuestas de conducta del SNA y hormonales (está relacionado con el circuito amigdalino, la corteza prefrontal y el hipocampo y su función es avisarnos del peligro de modo automático, antes de tener consciencia plena del mismo).*

*En segundo lugar bancos sensoriales corticales de memoria intermedia que retienen la información sobre los estímulos presentes e inmediatos (compara la situación presente con otras pasadas que significaron alarma).*



*En tercer lugar las funciones ejecutoras de la memoria de trabajo (qué procedimientos adquiridos tiene el sujeto y cuáles pone en marcha para defenderse), que siguen la huella de los bancos de memoria a corto plazo recuperan la información de la memoria a largo plazo (conocimientos adquiridos) e interpretan el contenido de la memoria a corto plazo según los recuerdos activados a largo plazo (se recuerda la eficacia en situaciones similares para valorar el riesgo potencial).*

*A todo ello se agrega la activación cortical y por último el feedback físico, es decir la información somática y visceral (pulso, sudor, nerviosismo, etc.) que regresa al cerebro durante el acto de respuesta emocional”.*

En un breve repaso a los primeros miedos infantiles, es obligado percatarse de que están relacionados con las necesidades y carencias, cercanos a la incomodidad y el dolor: suciedad, hambre, sed, calor, frío, etc.

En realidad podríamos llamarles *sensaciones previas de desamparo*, emoción primaria básica que acaso sea primicia de la incertidumbre y del temor. Nunca lo sabremos porque tendría que explicarlo un bebé. Hipótesis científicas al respecto hay muchas, pero son eso teorías, explicadas desde los sentimientos, el saber y la memoria de los adultos.

Parece lógico, no obstante, pensar que si de adultos en situaciones de carencia e incertidumbre las personas sienten desamparo, lo saben y lo explican, una de las primeras emociones infantiles relacionadas con la carencia y la necesidad que provoca temor, sea esa misma.

No es arriesgado suponer que el niño preverbal aprenda con mucha celeridad lo que es el temor. Podemos inferir que un mundo repleto de estímulos agresivos como el nuestro, es evidente que suscita de forma incipiente reacciones de alarma, que se unen a las ya aludidas de desamparo: ruidos, luces, movimientos no deseados, y toda la infinita serie de estímulos agresivos que nos rodean de obras, coches, máquinas, las voces que producimos en conversaciones habituales, etc., se multiplican e inciden en los sentidos del bebé, inquietándole.

A la configuración de *agresiones* del medio que produce ya desde el inicio la vida, formas de condicionamiento de miedo que continua-



rán para siempre, hay que añadirle la incipiente aparición del dolor: escoceduras, presiones inadecuadas, malas digestiones, incomodidades internas del organismo de toda índole y condición según cada sujeto.

Así pues desde el inicio y al margen de las dificultades del lenguaje para definir perfectamente lo que sienten las personas, observamos una integración de emociones negativas que se confunden y configuran en un mismo amalgama anímico:

La carencia y el desamparo subsecuente, el dolor, la incipiente sensación de soledad y tristeza, cuando la madre o tutor se aleja y como resultado multiplicativo de todo ese sentir y resentirse, algo parecido a lo que en general convenimos en llamar miedo, sin que sea en absoluto fácil concretar el peso específico y porcentual de cada una de estas reacciones humanas a las situaciones de incertidumbre.

Ya desde el inicio de la vida se constata la dificultad de expresar lo que sentimos y el hecho anotado desde hace mucho tiempo por lingüistas y estudiosos del comportamiento humano de percatarnos de la dificultad de ponerles nombre adecuado, Marina (1999).

#### 4.2. *El miedo y sus diferentes formas*

Cuando un organismo *siente* miedo, va a reaccionar en función de la especie filogenética de que se trate por una parte, y de la situación concreta por otra. En general y por el hecho de ser lo que son, en situaciones de alerta para atacar, una ameba se contrae, un calamar suelta tinta, una gacela patea y huye y un tigre utiliza sus afilados dientes y garras.

Los organismos, más cuanto más evolucionados, reaccionan diferencialmente a situaciones: la gacela si puede huye ante el león, pero en algunos casos desesperados puede hacer intención de "atacarlo", al margen de que su acción no pase de ser pura intención.

Estudiando las reacciones de alarma de las diferentes especies se pueden observar las interacciones del organismo con su medio, sus dependencias e influencias, manipulaciones y acosos que provoca el



afán de supervivencia y que en definitiva son acciones repletas de significado, que van a matizar precisamente *los diferentes comportamientos* en los momentos de peligro real o percibido. Diferencias que se producen además de en cada especie, entre individuos de cada una ellas. No todos los leones se comportan idénticamente, del mismo modo que no todos los chinos son iguales aunque a los occidentales nos lo parezcan.

La observación de estos comportamientos ha llevado a etólogos y estudiosos a descubrir tres modos básicos de reaccionar ante señales o situaciones que se perciben por el organismo como *potencialmente peligrosas*:

#### **a) Paralización**

Ante un peligro inminente un organismo puede optar por la inmovilidad más absoluta, en general de forma involuntaria. Un ejemplo podría ser la inmovilidad observada en algunas aves (como por ejemplo el polluelo) inducida por la presencia de otras (como el halcón). Ver al respecto el aludido libro de Marks pág. 69.

La inmovilidad o paralización puede ser parcial como sucede entre los primates: el mono dominado presenta su espalda al mono dominante, *controlando* así la agresión de este último. Comportamiento que podemos observar “en vivo” con cierta paciencia en cualquier zoológico.

#### **b) Huida**

Otra forma de reacción ante situaciones peligrosas es la huida. Se da también en todas las especies y preserva al organismo de recibir el estímulo temido.

#### **c) Ataque**

Es el tercer modo universal de reaccionar ante peligros extremos y supone mil variadas formas de hacer frente a la situación que provoca miedo.



El hombre como animal que es, no reacciona de modo diferente, las reacciones son idénticas con el agravante y la complicación de que el miedo que en él se cobija y habita no sólo interacciona con el organismo desde el plano real de las *amenazas* que se tocan y se palpan.

Muy al contrario los miedos humanos están repletos de significados y simbolismos abstractos. Teme por ello mismo, multitud de aspectos fantásticos e irreales, que sólo tienen significado en el mundo de imágenes y pensamientos que configuran sus ideas.

#### 4.3. Clases de miedos humanos

Seguimos en este punto, sólo en parte, algunas de las referencias del Dr. Chinchilla Moreno (1993), cuando categoriza la mayoría de los diferentes miedos humanos realizando, a nuestro juicio, una excelente revisión:

- *Miedos sociales*: represión social, cultural, educativa, política, religiosa, etc.
- *Miedos familiares*: problemas de los padres.
- *Miedos personales*: conflictos, fobias, etc.
- *Miedos biológicos*: alteraciones del S.N.C., y otras.
- *Miedos colectivos*: guerras, catástrofes, etc.
- *Miedos por carencias*: dinero, afecto, etc.
- *Miedos por insuficiencia*: cultural, salud, etc.
- *Miedos por conflictos*: Inseguridad, dudas, etc.

También diferencia este autor los miedos en función del momento evolutivo. Ver estos aspectos en el referido libro pags. 34 a 43.

Es tan enorme y diversa la amplitud y clases de diferentes estímulos provocadores de miedo, que a efectos de simplificación podríamos convenir en diferenciar las categorías más significativas y generales, dejando a un lado los casos más individuales y específicos de temores.



Procediendo de este modo, si recordamos las emociones primarias de desamparo que más parecen afectar a los sujetos, encontramos un conjunto concreto de sensaciones a las que ya aludíamos al principio del capítulo: carencia por necesidades no cubiertas, soledad, dolor, fracaso y sufrimiento. Estados de ánimo todos ellos *empañados* por el temor, la incertidumbre y la ansiedad.

Es correcto pensar que el miedo no es una emoción simple. Muy al contrario su versatilidad deriva, en el caso humano, de la complejidad del *significado* que tengan los estímulos en cada contexto. Es evidente que los temores que se perciben por la misma persona en situaciones y por estímulos potencialmente peligrosos diferentes... son distintos y distintos, al margen de que las reacciones fisiológicas: palidez, taquicardias, sudoración, paralización sean semejantes. Estos hechos con frecuencia han confundido a menudo en la interpretación de las emociones a no pocos fisiólogos.

El matiz diferencial de las circunstancias que llevan al mismo sujeto a sentir miedo, provoca una respuesta con índices fisiológicos acaso semejantes, que poseen no obstante representaciones emotivas distintas en el mundo significativo, de las imágenes y de las ideas.

No es igual el temor a una operación grave e incierta, que el miedo que se presiente al rechazo cuando se pretende realizar una declaración amorosa. Diferente es igualmente el temor a no poder soportar la soledad o la vejez, que el miedo al daño físico cuando existe el peligro de un puñetazo en pleno rostro.

Una cosa es acercarse a los miedos para su estudio realizando clasificaciones que permitan ese fin y otra muy distinta intentar definir nada más y nada menos que lo que siente cada sujeto en determinadas situaciones. Acaso sea tarea exclusiva de literatos y no de científicos. No obstante vamos a asumir el riesgo de intentar perfilar alguno de ellos, en este caso los que son objeto de este trabajo, sin que presintamos cualidades para ninguna de esas dos magnificas vocaciones.





### *a) Miedo al sufrimiento*

Engloba múltiples facetas de la aversión al daño y muy especialmente al dolor físico, gran temor universal. La muerte y la enfermedad con todas sus secuelas, son sin género de dudas, origen básico de intensos sufrimientos, que de un modo u otro las personas no olvidan que son insoslayables.

Se constituyen en objeto de sufrimiento de intensidad no menor, infinidad de situaciones cuyo significado real o simbólico posee alguna relación con la *posibilidad* de que suceda alguno de esos dos referentes universales tan indeseables como ineludibles.

El mundo está repleto de situaciones que son proclives a provocar sufrimiento y no solamente por circunstancias naturales de dolor o enfermedad. Es el inabarcable universo de las carencias, los fracasos, la ausencia real o imaginada de libertad, los sentimientos negativos de temor, tristeza, duda desorientación, incertidumbre y locura que invaden al hombre, cuando no logra acercarse a sus deseos. Los casi infinitos motivos de amargura padecidos siempre que se frustran las expectativas de cualquier tipo de proyecto, esfuerzo e intención.

Algunos se producen por hechos y déficits concretos, como la falta de alimento, cobijo, vestido, compañía, dinero, trabajo, afecto, etc. Otros por causas de la injusticia en todos sus disfraces y facetas, intentos de humillación, violencia y acoso.

También hace sufrir la abulia y apatía del propio bienestar, la falta de novedad de una vida mecanizada, automática y rutinaria que supone hacer lo mismo todos los días a las mismas horas, e incluso en vacaciones, por el hecho de estar programadas para todos, producir atascos, masificación, mal servicio y por supuesto poca novedad.

Es el aburrimiento de la abundancia, la mediocridad, el culto a lo banal y lo cómodo, que una vez logrado no proporciona en absoluto el sueño de felicidad que prometía. Insistiremos en estos aspectos en otros lugares del texto.

Para comprender mejor esta emoción negativa, es interesante percatarse de que el hecho del sufrimiento puede producirse en el presente, ser consecuencia del pasado o constituirse como un temor al



futuro. No deja de resultar triste y sorprendente e incluso ridículo, que se padezca tanto por acontecimientos, que en multitud de ocasiones son absolutamente hipotéticos.

Efectivamente muchos sufrimientos se producen en el presente: una ruptura amorosa, el hambre, la sed perentoria e irremediable de un desierto sin agua, un atropello que daña y no destruye la consciencia, etc. Otros son sufrimientos del pasado, traumas y daños a veces irreparables que quedan impregnados en la memoria de las personas: encarcelamientos, guerras y conflictos vividos tiempo atrás, traumas de la infancia no superados, etc. Y por fin los sufrimientos provocados por miedo al futuro, entre los que se sitúan con preferencia, el miedo al fracaso, la enfermedad, el deterioro, la locura, la muerte...

Uno de los mayores sufrimientos de la época que nos ha tocado vivir, que no se relaciona con el tiempo y sí con las actitudes de aceptación y rechazo de la vida, acaso sea el *resistirse a sufrir*, el no querer pasar por ese tipo de experiencias jamás. Es evidente que esa expectativa es irrealizable, por ser una imposibilidad lógica.

El hecho es que vivimos en un entorno cultural que promete *soluciones para todo* y si las personas no descubren por observación la falacia implícita que contiene esa propuesta... el sufrimiento puede sorprenderle, como algo inaudito e insoportable.

Nadie puede evitar sufrir, ayer, hoy o algún día. Esa es la causa básica de la necesidad de realizar un aprendizaje de afrontamiento de estas situaciones. Erróneo sería igualmente pretender buscarlo, sufrir por sufrir. El masoquismo es evidentemente otra enfermedad concreta que hay que erradicar. Es tarea importante para una vida sensata *normalizar*, convertir lo penoso en algo *no deseado pero inevitable*, trabajando el temple y la resistencia personal, para un mejor afrontamiento de las situaciones difíciles, en las que el único modo de solucionar las cosas es *aceptarlas*.

### ***b) Miedo a los animales***

Sugiere nuevamente lo filogenético y ancestral. Está ejemplificado en los mitos y leyendas repletas de historias fantásticas de anima-



les irreales y misteriosos, muy relacionado con lo *desconocido y terrible*, con lo *fantasmagórico, lo tenebroso, la exageración y la desproporción*. Es un temor generalizado en la especie, que siempre, excepto en la actualidad, ha compartido el planeta con otros seres vivos, a los que ha temido y de los cuales se ha tenido que defender.

El hombre moderno no sabe lo que es domar un caballo, ordeñar una vaca o defenderse de un perro salvaje o un lobo. En general ha visto estos animales en el campo, la televisión y los zoológicos, pero en absoluto ha *convivido*, con ellos o ha sido influido por percances producto de esa convivencia: la cox de un equino, adquirir las fiebres de malta por convivir con ovejas o vacas, la picadura de la abeja al obtener la miel, etc.

Pocas veces nos damos cuenta de los grandes cambios que la modernidad ha proporcionado a lo cotidiano con la nitidez que en este caso. Todavía pueden verse en muchos pueblos europeos viviendas compartidas por animales y personas. Los primeros vivían en la parte baja de la casa y sus habitantes arriba. Los animales servían de sistema natural de calefacción. Aquí mismo en España algunos pueblos serranos tienen vestigios de esa costumbre en sus construcciones.

Como consecuencia de los hechos que estamos revisando, las personas en la actualidad no tienen miedos a los animales, porque la mayor parte de los días de su existencia no los ven, excepto a los domésticos, a los que no sólo no temen, les sirven de compañía. Sin embargo en la mente colectiva está el recuerdo ancestral de esa pasada *convivencia*. Esa puede ser una de las causas de los miedos y fobias a animales, que a pesar de lo expuesto, son muy comunes.

Otra razón podemos buscarla en la *aversión* y el asco que ciertas especies provocan, como sucede con las ratas, serpientes y arañas, Ya vimos que existen animales con más incitación fóbica que otros para el hombre, acaso porque han estado integrados en su vida como animales repelentes desde siempre.

De hecho con arañas y ratas seguimos *conviviendo*, de algún modo, en la actualidad, si bien de manera más distante y menos pre-



sencial: sabemos que están cerca y que son multitud, aunque hemos encontrado sistemas de eludir su presencia.

Los sueños están repletos de alegorías fantásticas a todo tipo de animales reales y mitológicos, que delatan el pasado de la especie.

### *c) Miedo a los demás*

Los otros, *los demás*, son sin duda alguna el motivo más claro de atracción de los humanos y a la vez una de las causas de más incertidumbre, miedo e incluso terror, en multitud de ocasiones. Como todos los miedos parece relacionarse con mecanismos de alarma, defensa y protección que remiten por una parte a lo remoto, primitivo y ancestral y por otra a la experiencia individual de convivencia de cada sujeto.

Es un temor que se inscribe en el sentido gregario y grupal humano que, del mismo modo que la manada animal, tiende a *someterse* al líder, hasta que otros elementos del grupo en las ocasiones que reúne "*arrestos*", lo que sucede con frecuencia, *se oponen a él*.

En ese *juego* circular y eterno de sumisión-oposición, podemos intuir observar y acaso comprender en algún grado, el amplio abanico de sentimientos y emociones que se producen en la comunicación con los otros, que abarcan desde el amor más sublime, al odio y sentimiento de venganza más intenso.

Desde Darwin se conoce con gran exactitud la importancia de la selección natural en las especies, que defiende cómo sobreviven los más fuertes o astutos. Es cierto que todos los animales luchan por la supervivencia, sin que ello sea obstáculo para integrar multitud de datos que los etólogos han aportado sobre la capacidad de defensa y protección de la prole o la manada, que apuntan hacia conductas altruistas.

No sería real incidir exclusivamente en los aspectos de coerción y dominio que se observan en los comportamientos animales, obviando absolutamente actos de protección concretos que son más nítidos cuanto más nos acercamos a los animales llamados superiores. Hablaremos brevemente de ello en el último capítulo.



Mucho menos justo es equiparar *totalmente* el hombre al animal, ni en estos ni en otros comportamientos. Y ello a pesar de que todos conocemos situaciones límite de catástrofes y accidentes, guerras y luchas tribales, que han puesto a los seres humanos en la evidencia de estas comparaciones, sin que siempre salga bien parado de las mismas, con el resultado de un comportamiento ejemplar y superior.

A pesar de todo, el hombre posee valores y coraje suficientes para imponerse a los dictados más misteriosos y profundos de la especie, que le incitan por encima de todo no sólo a protegerse sino a dominar. Al menos, ésa es la irrenunciable aspiración de hombres cuya *ética y moralidad*, les ha diferenciado y definido como *guías* de los demás.

De cualquier modo, lo evidente es que en la convivencia y la comunicación cotidiana, *somos influidos y manipulados* por el comportamiento "del otro", *más cuantas más diferencias de jerarquía, poder, saber, etc.*, se perciban. A la vez con o sin intención manipulamos a los demás en función de nuestros intereses y deseos.

La convivencia es básicamente eso: influir y dejarse influir, para lograr fines que no sólo dependen del sujeto individual. El problema estriba en la *intencionalidad*, gracias a la capacidad que el hombre posee de ocultar sus fines, puede y de hecho sucede a menudo, desarrollar multitud de *habilidades de dominio*, que abarcan la seducción, la cooperación, el sometimiento que sólo se detectan cuando no es sencillo evitarlas.

Se puede lograr que los demás converjan en la dirección de *los deseos propios*, con multitud de argucias y métodos, lícitos, menos lícitos e ilícitos, convenciendo, presionando, obligando, sometiendo, etc. De esa dinámica surgen las emociones que los demás despiertan y una de ellas, no precisamente deseable es justamente el temor a los otros.

Los problemas que a lo largo del desarrollo generan los demás, son innumerables. Relacionados, como hemos visto con la interacción social, con frecuencia implican no sólo una conducta circular y patológica de dominio-sumisión, también la simple falta de *apoyo y refuerzo*, genera incompetencia y desánimo, inseguridad, humillación...



Desde las primeras interacciones del niño con su madre, padre o tutor percibe que un gesto suyo mínimo tiene una respuesta: Una sonrisa supone recibir otra, lo que según Seligman (1992), va a provocar con la repetición “una mayor sensación de controlar el mundo que percibe”.

Si esto no sucediera, el infante percibiría que su gesto (sonreír) no provoca ninguna consecuencia, y sentiría inseguridad y temor. Si además al sonreír o realizar cualquier otra petición recibe un castigo, entonces el miedo será mucho más intenso y más patológico.

A lo largo del desarrollo, los humanos conviven con actitudes positivas, negativas o neutras, facilitando de ese modo la consciencia de *eficacia para influir*. Todos los actos desde el hecho más concreto, como puede ser el sonido del sonajero del infante, hasta lo más abstracto, como elaborar un diseño para construir una complicada nave espacial, contribuirán en mayor o menor medida a incrementar o reducir esa capacidad, que a la larga, se relaciona con la sensación de valía personal y por ello mismo con la mayor o menor autoestima de cada uno.

Ese “yo” que consideramos tan nuestro, como si hubiera surgido por generación espontánea, en realidad se elabora merced a las experiencias de *manipulación* del mundo y de las influencias circulares con los demás, provocando actitudes y sentimientos de asimilación y acomodación

La timidez, las fobias sociales, la vergüenza, el ridículo, la ansiedad social en general, tienen su más probable causa, en una doble dinámica histórica: la ancestral de la especie, y de otra parte, la influencia en la memoria de las relaciones que cada uno de nosotros ha mantenido con los demás, acumulando éxitos (control, refuerzo positivo, etc.), o fracaso (indefensión, castigo, etc.) de una forma habitual y consistente. Con el matiz de que el éxito fácil y sin esfuerzo puede llevar también al miedo y al fracaso ante la menor dificultad, y, por el contrario, el fracaso total ha llevado de forma *excepcional* a algunos sujetos *altamente resistentes*, y por ello afortunados, a tener grandes éxitos posteriores.

La propia organización social jerarquizada, la influencia de los diferentes poderes establecidos y los intereses individuales y grupa-



les poseen el suficiente significado como para *hacer percibir y darse cuenta*, a menudo en la propia piel, de cómo el miedo que nos generan los demás, y que a la vez provocamos en otros de forma consciente o inconsciente, es algo genérico y cotidiano con lo que tenemos que aprender a *manejarnos* para nuestro bien. Lo que variará será la *intensidad y cualidad*, así como la *frecuencia* con la que se percibe o provoca.

## 5. ¿Qué es la ansiedad?

Es un estado de inquietud o zozobra, cuya detección no pertenece únicamente al ámbito y terminología psicológica o médica. Está en la calle y todo el mundo conoce su significado, que nos remite a la opresión o al encogimiento y agobio. El sujeto se siente incómodo y percibe cómo se apodera de él una *intranquilidad* que empaña todo su ser y *le oprime*, haciéndole sentirse a disgusto. Se dispara de este modo la actitud de alerta y excesiva autoreferencia a su percepción interna. Acompañan a este conjunto de sensaciones negativas problemas o sensaciones de dificultad respiratoria, cuya intensidad varía en base a la gravedad de la crisis.

Uno de los datos más esclarecedores de la presencia de ansiedad en una persona es *la autoreferencia permanente de su malestar*. Incomodidad *sentida*, y sobre todo *vivida*, como inseguridad global que impregna a la persona entera con sensaciones de intensidad variable, a veces insoportable, como sucede en los ataques de despersonalización y pánico, que le producen vivencias tan sumamente negativas como la creencia de que va a morir, a los que se acompañan síntomas de ahogo y falta de capacidad respiratoria.

La ansiedad se diferencia del miedo por ser un temor abstracto, ya que el sujeto es consciente de que no existe un estímulo real que justifique la sensación de temor intenso, como ocurre cuando algo es realmente peligroso, un fuego o un accidente cualquiera. Es una especie de señal de incertidumbre, temor difuso y *falta de seguridad para vivir*, que se dispara sin relación con suceso observable alguno.



## 6. La angustia

Cuando la sensación de ansiedad se reproduce con multitud de otros síntomas orgánicos, se denomina angustia. Es precisamente ese aspecto el que más claramente la diferencia de la ansiedad.

La angustia cursa con mareos, temblores, sudores, taquicardias, problemas gástricos e intestinales, etc.

El significado de la angustia, se ha asignado por filósofos y pensadores a la necesidad de riesgo que supone vivir. Cada proyecto humano precisa de mucho esfuerzo y energía para ser puesto en práctica. Necesita además la asunción de una serie de incertidumbres e inseguridades, que nadie puede eludir. Acechan al hombre toda suerte de acontecimientos que pueden truncar sus ilusiones y su proyección al futuro. La persona es un proyecto permanente que precisa realizarse, inventar, modelar, crear, alcanzar lo real desde lo irreal. Ese proyecto está sometido a imponderables y al percatarse de esa realidad universal, cuya verdad más honda se encuentra en el hecho de ser mortal e ignorar el momento exacto de su finitud, el sentimiento de inseguridad y temor que hemos llamado angustia, alcanza sus cotas más elevadas. Más ansiedad cuanto más riesgo y menor seguridad de realizar los deseos. Y más intensa cuanto más precaria sea la necesidad y mayor riesgo de supervivencia.

Es peligroso inferir del razonamiento anterior una solución evitadora de la angustia que suponga perfeccionar e incrementar sin límites la eficacia personal y social. Ese es uno de los sueños del *modernismo progresista*, que tristemente jamás podrán cumplirse más que parcialmente. Más razonable parece aprender en ocasiones a soportarla, especialmente cuando es inevitable.

## 7. Interacciones: miedo, ansiedad y angustia

Como hemos visto el miedo tiene el referente de amenaza real para el organismo que lo experimenta, mientras que la ansiedad y la angustia *sucedan sin causas externas aparentes, que justifiquen su ocu-*





*rrencia*. Miedo a objetos y situaciones concretas y temor e incertidumbre *sin objeto* señalaba Freud.

El significado real de estas emociones humanas es hoy todavía hipotético, a pesar de las diferentes teorías al respecto, que las proponen como sistemas de protección en situaciones de alarma, que paradójicamente asustan a quienes lo padecen.

La paradoja se ha intentado explicar aludiendo a una explicación apoyada en la historia de la especie. Se considera que en la actualidad los estímulos de los que debe defenderse el sujeto, suponen cambios drásticos en los sistemas de afrontamiento. Más en concreto los hombres de la edad de piedra ante un dinosaurio que les producía angustia podían salir huyendo automáticamente, gracias al *disparo* de emergencia de sus sistemas de alarma, que le generarían tensión extrema y tendencia a la defensa física.

En la actualidad el temor que infunde el *dinosaurio* que representan algunos jefes y compañeros, no se resuelve huyendo. Hay que aguantar esa tensión y soportar la ansiedad que genera, intentando transformarla en estrategias de protección y defensa adaptativa eficaz.

Y no resulta sencillo canalizar una energía biológica que es pura reacción, como la que se produce en situaciones de temor a represalia, rabia, ira e impotencia, en otra estrategia más serena y apropiada que permita reaccionar de modo competente a estas nuevas *agresiones encubiertas*, de alta intensidad y frecuencia.

Aunque lo sentido por el sujeto tiene muchos matices comunes y semejantes en las situaciones de temor real, y en las reacciones de ansiedad y angustia, los pequeños aspectos que diferencian estas emociones negativas, adquieren más transparencia si valoramos su ocurrencia en términos de *control y descontrol*.

En el caso del miedo real, el descontrol se produce cuando el sujeto considera que la situación supera el potencial de recursos y habilidades que posee, por eso se asusta y alarma, siendo al mismo tiempo capaz de intentar controlar el riesgo. Sin embargo en las situaciones de ansiedad y angustia, el sujeto se asusta igual o más, pero es *perfec-*



*tamente consciente* en general de que el peligro no es real, en absoluto supera sus capacidades, pero no significa amenaza real.

En el primer caso el miedo lógico tiene probabilidad de reducirse con la reacción de alarma del sujeto y el descontrol está justificado porque el peligro es real. En el caso de la ansiedad y la angustia, la lógica no funciona, ni siquiera para el sujeto que padece el problema, ya que ni el estímulo es real, ni el sistema de control del sujeto es eficaz.

Al no ser un miedo justificado y producir no obstante gran descontrol, quien lo padece no comprende en absoluto por qué le asusta un ascensor, un túnel o un avión y por qué no puede controlarlo. Es un sufrimiento que se añade al problema.

Esa falta de control ha sido esgrimida como explicación a este tipo de problemas por diferentes orientaciones. ¿Qué otro significado tiene la ansiedad latente de los primeros estadios infantiles del desarrollo a que se refiere el psicoanálisis, además de una experiencia de *falta de control*? ¿Y cómo explicar la falta de refuerzo, o el *refuerzo inconsistente con la respuesta* en las teorías conductistas, excepto apelando a esa misma idea?

Es evidente que el temor humano se relaciona con la capacidad de dominar y salir airoso de cada situación que emprende un sujeto. Idea que vemos de nuevo reflejada en las modernas teorías cognitivas que nos acercan al *estilo perceptivo*, que relacionan con las expectativas de éxito o fracaso individuales y las creencias acertadas o erróneas que se posean sobre *uno mismo, el mundo y los demás*. En esos esquemas se apoya la actitud de confianza o desconfianza que genera la capacidad o incapacidad de desarrollar habilidades adecuadas al medio.

Todas estas cuestiones acercan a la explicación más certera de las conductas relacionadas con el temor a objetos reales o abstractos: No se produce si la persona tiene seguridad de manejar la situación y se *dispara* todo sistema de alerta en caso opuesto.

La psicología debe estudiar el sujeto, el ambiente y contexto y la interacción, sin renunciar ni minimizar ni despreciar cualquiera de estos tres aspectos, que a menudo han sesgado el objeto de estudio.



Las modernas teorías del caos aplicadas al estudio del comportamiento, apuntan en esa dirección y señalan la necesidad de tener en cuenta multitud de variables ambientales en la explicación acertada de la conducta. Es una necesidad estudiar la conducta integrando la variabilidad de sujetos, ambientes, situaciones, contextos y estilos de interacción.

## **8. Criterios diagnósticos de la ansiedad, la angustia y la depresión**

Repasamos aquí algunos aspectos presentados en nuestro anterior trabajo, Gómez Bosque y Ramírez (1998):

La angustia y sus diferentes manifestaciones se relaciona con la incertidumbre y la inseguridad que invade al sujeto cuando presente de modo anticipado, que puede tener dificultades en alguna situación, en la que compromete su eficacia, su futuro, supervivencia, integridad física, prestigio personal, etc. Se manifiesta de igual modo cuando se recuerdan situaciones del pasado que resultaron difíciles o imposibles de abordar con serenidad.

Se produce en los tres ámbitos del comportamiento: la acción, el pensamiento y en las sensaciones del propio organismo. El temor a hablar en público es una ansiedad de ejecución o acción, es el miedo escénico de los actores. Las obsesiones, rumiaciones y pensamientos en círculo, no son más que angustia mental o cognitiva y las taquicardias, sudores, mareos, etc., son síntomas de la ansiedad corporal u orgánica.

A continuación describimos los síndromes clínicos más conocidos de la ansiedad, la angustia y la tristeza, que pueden igualmente desencadenarse como emociones negativas colaterales, en situaciones de soledad, desamparo, sufrimiento y temor o experiencia real con los fracasos.

### *a) Crisis de angustia*

La primera crisis es sorpresiva para el sujeto, que nunca experimentó esa extraña y rara sucesión de sensaciones penosas que a continuación describiremos. Luego el temor a nuevas crisis, se convierte



en expectativa negativa de alerta. La actitud del sujeto a partir de ese instante es hipervigilante y autoreferente de cualquier sensación de su organismo, en circunstancias de cualquier situación con similitudes a la que produjo el primer ataque, o de imágenes y pensamientos que la recuerden y recreen.

Se *chequea* a sí mismo de manera permanente para comprobar que la *extraña y desconocida sensación* negativa no se inicia. Cae en la trampa de creer que porque esté vigilante no se producirán más ataques, cuando lo que sucede es justamente lo opuesto: sólo cuando se atreva a asumir el temor hipotético o real que le produce la angustia, exponiéndose a el, reducirá su intensidad, frecuencia y duración.

Muchos problemas se resuelven buscando soluciones, las emociones *no siempre se manejan así*. Muchas emociones no pueden entenderse con la razón y sólo es posible aprender a reducir las o soportarlas, la ansiedad es una de ellas y no se elimina *dando vueltas a la cabeza y preguntándose ¿por qué?* Nada más lejos de la realidad. Únicamente dejando de pensar tanto y tan circularmente y afrontando más los estímulos temidos reales o imaginarios, puede reducirse el temor. Pero eso lo veremos más detenidamente más adelante. Ahora describiremos los síntomas que definen este cuadro clínico.

Se define una crisis de angustia por la aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos (DSM IV-TR 2002):

- *Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca.*
- *Sudoración.*
- *Temblores o sacudidas.*
- *Sensación de ahogo o falta de aliento.*
- *Sensación de atragantarse.*
- *Opresión o malestar torácico.*
- *Nauseas o molestias abdominales.*



- *Inestabilidad, mareo o desmayo.*
- *Desrealización (o sensación de irrealidad).*
- *Miedo a perder el control o volverse loco.*
- *Miedo a morir.*
- *Parestesias.*
- *Escalofríos o sofocaciones.*

### ***b) Fobia social, claustrofobia y agorafobia***

La *fobia social*, el temor a los demás, ha experimentado un gran auge en los diagnósticos de problemas del comportamiento. No se sabe con certeza si por poseer instrumentos de detección más perfeccionados, por vivir en una sociedad más exigente que presiona a los sujetos a relacionarse más y mejor con los demás o por ambos factores, entre otras causas menos relevantes.

Según el DSM-IV-TR, se manifiesta por:

- *Temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. El individuo teme actuar de un modo (o teme mostrar síntomas de ansiedad) que sea humillante o embarazoso.*
- *La exposición a las situaciones temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad que puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional más o menos relacionada con la situación.*
- *El individuo reconoce que ese temor es excesivo e irracional.*
- *Las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien se experimentan con ansiedad o malestar intenso.*
- *Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar que aparece en las situaciones sociales o actuación en público temidas interfieren acusadamente con la rutina normal del individuo, con sus relaciones laborales, académicas o sociales, o bien producen malestar clínicamente significativo.*



- *En los individuos menores de 18 años la duración del cuadro sintomático debe prolongarse como mínimo 6 meses.*
- *El miedo o el comportamiento de evitación no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o de una enfermedad médica y no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental (p. ej., trastorno de angustia con o sin agorafobia, trastorno de ansiedad por separación, trastorno dismórfico corporal, un trastorno generalizado del desarrollo o trastorno esquizoide de la personalidad).*

La capacidad de comunicación con los demás es un valor social en alza, que obliga a las personas tímidas a realizar importantes esfuerzos de adaptación para relacionarse con los demás de manera aceptable, sin sentir ridículo o vergüenza. Es un importante problema de comportamiento que se atenúa o resuelve con adecuados entrenamientos en habilidades sociales. Quienes la padecen experimentan síntomas de angustia en situaciones de interacción social

La *claustrofobia* es otra situación importante de ansiedad que se produce cuando el sujeto la experimenta al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil, embarazoso e incluso imposible: aviones, barcos, etc. Se produce igualmente en ambientes que el sujeto presiente, que si se produce una crisis de angustia inesperada, no puede solicitar ayuda de nadie: en el campo, en el coche en carreteras solitarias, etc.

Este tipo de ansiedad se activa asimismo, en momentos en los que la persona teme hacer el ridículo, podría irse pero resultaría embarazoso explicar los motivos de la *huida*, etc. Por ejemplo asistir a la primera comida de presentación a familiares desconocidos de un amigo o compañero.

Los *temores a los espacios abiertos o agorafóbicos*, están relacionados con un conjunto de situaciones características, entre las que se incluyen estar solo fuera de casa, mezclarse con la gente o hacer cola, pasear por un puente, cruzar una calle, etc.



Se evitan todas las actividades que se presienten como activadoras de la ansiedad, con la intención de no sentir los síntomas y no saber qué hacer. En situaciones graves se hace indispensable la presencia de un conocido para atreverse a afrontarlas, reducirlas y soportarlas. Ya hemos señalado que el modo de combatirlas es precisamente el contrario: exponerse a las situaciones que asustan con las estrategias adecuadas de afrontamiento que abordaremos en próximos capítulos. En vez de huir hay que afrontar, pero no de cualquier modo ni *a lo bruto*. La ansiedad *no se combate de frente*, casi nunca. Hay que abordarla muchas veces de modo indirecto, apoyándose en los recursos de cada sujeto que la padece.

### ***c) Obsesión-compulsión***

Las obsesiones se definen por (DSM-IV-TR(2.000):

- *Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes, que se experimentan en algún momento del trastorno como intrusos e inapropiados y causan ansiedad o malestar significativos.*
- *Los pensamientos impulsos o imágenes no se reducen a simples preocupaciones excesivas sobre problemas de la vida real.*
- *La persona intenta ignorar o suprimir esos pensamientos impulsos o imágenes, o bien intenta neutralizarlos mediante otros pensamientos o actos.*
- *La persona reconoce que estos pensamientos impulsos o imágenes obsesivos son el producto de su mente (y no vienen impuestos como la inserción del pensamiento).*
- *Las compulsiones, que para mayor claridad se llaman obsesiones en la acción, se definen por:*
- *Comportamientos como lavado de manos repetido, puesta en orden de objetos comprobaciones, etc., o actos mentales igualmente repetidos: rezar, contar, repetir palabras en silencio, que el individuo se ve obligado a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a ciertas reglas que debe seguir estrictamente. Por ejemplo no pisar las rayas de los baldosines en la calle.*



- *El objetivo de estos comportamientos u operaciones mentales es la prevención o reducción de malestar o la prevención de algún acontecimiento o situación negativos. Son en realidad conductas supersticiosas de prevención hipotética de riesgo.*

Es un lugar común afirmar que para identificar una obsesión y diferenciarla de la preocupación vulgar, es necesario que se dé la condición de que *la persona no desea ese pensamiento y sin embargo no pueda remediar pensarlo*. Sin embargo cualquier clínico práctico intuye a veces que muchas ideas obsesivas parecen ser *elegidas* de algún modo acaso no del todo consciente por quienes la padecen. Si existe una enfermedad psíquica en la que esté más oscura la relación verdadera de la ansiedad y los deseos ciertos del sujeto, ese cuadro es el obsesivo.

Por ejemplo, oponiéndose a ser flexible con el lugar de colocación de los objetos y el grado de limpieza del hogar, cae irremediabilmente en las obsesiones de orden y limpieza. El no poder soportar grados mínimos de suciedad es al principio y de algún modo *una elección*: el deseo de imponerse a sí mismo y a los que conviven con él un estilo, que más tarde se convierte en manía, de la que después es imposible prescindir.

Otro ejemplo: Tratando de asegurar lo que le quiere su compañero, elige conductas de comprobación de amor, que más tarde se convierten en duda, celos y obsesión.

La conducta obsesiva está íntimamente relacionada con la duda y el reasegurar las acciones y pensamientos, como consecuencia de la inseguridad implícita. Se comprueba, se tranquiliza al comprobar y de nuevo se duda y así hasta el infinito una y mil veces, angustiosamente. Es una de las formas más resistentes de ansiedad y es necesario implicarse intensamente en los programas de reducción de este tipo de conductas para atenuarlas o eliminarlas. Hay que convencer a la persona obsesiva de que vivir implica asumir riesgos y resulta absolutamente imposible proyectar vidas carentes de los mismos.





## 9. Depresión

Tal y como nos dice Sandín (1991):

*"A primera vista, parece claro que el miedo y la tristeza constituyen dos estados emocionales diferentes".*

No es sencillo a veces separarlos. Efectivamente en esos dos tipos de problemas, se encuentran razones suficientes como para que actualmente muchos profanos y demasiados "expertos", incluyan en el "cajón de sastre" de la depresión y la ansiedad de manera indiscriminada, diagnósticos que corresponden a uno de los campos y se clasifican como perteneciente al otro: Muchos diagnósticos de depresión son problemas de ansiedad y viceversa.

Si analizamos lo que les sucede a las personas que tienen estas alteraciones, veremos que tienen sensaciones, sentimientos y percepciones del problema, muy mezclados, que puede parecer a primera vista semejantes, y cuyos límites a menudo son poco fáciles de delimitar por los clínicos, si no están muy especializados.

A el paciente le ocurre lo mismo. Las personas en general si no son expertas, perciben su malestar, conocen que "*están mal*" y se percatan mucho menos si el malestar es miedo o tristeza. Puede estar triste por no ser capaz de vencer ansiedades y darse cuenta sólo de la tristeza, sin ser consciente del temor concreto y viceversa, en ocasiones puede sentir temor a no afrontar determinadas realidades, cuando lo que ocurre de veras es que tiene poca energía (y no se percata de ello) por estar en una fase depresiva. No obstante estas premisas, la depresión se define básicamente por un sentimiento de *tristeza*, y la angustia y ansiedad por emociones teñidas por *el miedo*.

Al pensar en estas emociones y su relación con determinados procesos mentales, Sandín relaciona los estados depresivos con la memoria y los estados de ansiedad con alteraciones de la atención. Parece que existe en la tristeza mayor incidencia del recuerdo, si bien también en la ansiedad hechos traumáticos quedan grabados en imágenes persistentes.



Al observar las diferencias existentes en claves físicas se sabe que la angustia es más orgánica, ya que presenta todos los síntomas que se han referido en este capítulo. La depresión por lo general, salvo las depresiones agitadas, se manifiesta precisamente con una especie de “*apagamiento*”, falta de sensaciones, excepto la de tristeza e incapacidad para experimentar emociones: *anhedonia*. Se conoce igualmente el hecho de que el consumo energético de los depresivos es menor, su activación fisiológica y su actividad física general está claramente disminuida.

También en el comportamiento las diferencias son notables. La depresión se caracteriza por una apatía, aburrimiento y desgana que empaña cualquier acto, mientras las emociones de ansiedad y angustia, se caracterizan por una hiperactividad permanente.

El asunto se complica nuevamente en las depresiones bipolares que cursan con cuadros de depresión-manía, ya que esta última fase se caracteriza precisamente por una gran actividad.

Decir únicamente que existen además cuadros mixtos de ansiedad-depresión que inclinan el diagnóstico hacia uno u otro lado en base a la intensidad de los afectos, los síntomas orgánicos, y las conductas.

Como se señala en el DSM IV-TR (2000), la principal característica de la depresión es precisamente la alteración del humor de la persona. Y por ello se denominan actualmente problemas del estado de ánimo. La depresión se mueve entre dos ejes, que la definen:

El eje de lo *unipolar-bipolar*, que separa los cuadros en los que el humor siempre es depresivo, de los que el humor se manifiesta cíclicamente, de la tristeza a la euforia y en los que sitúan cuadros y episodios de manía.

El eje de lo *endógeno-funcional*, que en la actualidad está en entredicho por la dificultad de establecer tal separación, que es interactiva. En la práctica algunos diagnósticos en este sentido, que todavía utilizan muchos clínicos, se apoyan más en síntomas de gravedad y duración que en una supuesta etiología funcional u orgánica. Existen no



obstante cuadros nítidamente endógenos, como la *con tonalidad demencia depresiva*, en la que el deterioro de células nerviosas se evidencia a menudo con técnicas avanzadas de imagen cerebral.

Dado que toda alteración del estado de ánimo tiene implicaciones debidas a aspectos *bioquímicos y neurofisiológicos*, en los que se ha demostrado alteración de los sistemas *monoaminérgicos y neuropéptidicos* cerebrales, es en ese sentido *endógena, biológica u orgánica*, como quiera que se desee nombrar, en alguna medida.

A la vez los sucesos y acontecimientos de la vida que suponen de algún modo pérdida, fracasos, desengaños, rupturas, riesgos, enfermedades, etc., generan episodios depresivos, sencillamente porque alejan al sujeto de sus deseos y aspiraciones de bienestar. Intentar asignar el peso exacto de cada factor biológico o ambiental en los casos individuales, nos parece como clínicos, una actitud escasamente operativa. Es más fácil investigar a qué tipo de tratamiento responde, psicológico, psiquiátrico, neurológico o interdisciplinar. Veamos muy brevemente algunas clases de cuadros depresivos.

### ***Criterios DSM IV-TR para el episodio depresivo mayor***

*Presencia de cinco (o más) de los siguientes síntomas durante un periodo de dos semanas, que representan un cambio respecto a la actividad previa. Uno de los cinco síntomas debe ser: (1) estado de ánimo deprimido, (2) pérdida de capacidad para el placer.*

- (1) *Estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, casi día a día según lo indica el propio sujeto (p. ej., se siente triste o vacío) o la observación realizada por otros (p. ej., llanto). En niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable.*
- (2) *Disminución acusada de interés o de capacidad para el placer en todas o casi todas actividades, la mayor parte del día, casi cada día (según refiere el propio sujeto u observan los demás).*
- (3) *Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso (p. ej., un cambio de peso de más del 5% del peso corporal en 1 mes) o pérdida del apetito casi cada día.*
- (4) *Insomnio o hipersomnia casi cada día.*



- (5) *Agitación o enlentecimiento psicomotores casi cada día (observable por los demás, no meras sensaciones de inquietud o de estar enlentecido).*
- (6) *Fatiga o pérdida de energía casi cada día.*
- (7) *Sentimientos de inutilidad o culpa excesivos o inapropiados (que pueden ser delirantes) casi cada día (no los simples autoreproches o culpabilidad por el hecho de estar enfermo).*
- (8) *Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión, casi cada día (ya sea una atribución subjetiva o una observación ajena).*
- (9) *Pensamientos recurrentes de muerte (no sólo temor a la muerte), ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.*

### **Características del episodio maníaco**

- (A) *Un periodo diferenciado de un estado de ánimo anormal y persistentemente elevado, expansivo o irritable de al menos 1 semana (o cualquier otra duración si es necesaria la hospitalización).*
- (B) *Durante el periodo de alteración del estado de ánimo han persistido tres (o más) de los siguientes síntomas (cuatro si el estado de ánimo es sólo irritable) y en un grado significativo.*
  - (1) *Autoestima o grandiosidad exagerada.*
  - (2) *Disminución de la necesidad de dormir (por ej., se siente descansado tras 3 horas de sueño).*
  - (3) *Más hablador de lo normal o verborrérico.*
  - (4) *Fuga de ideas, distraibilidad (p. ej., la atención se desvía demasiado fácilmente hacia estímulos externos banales o irrelevantes).*
  - (5) *Aumento de la actividad intencionada (ya sea socialmente, en el trabajo o los estudios, o sexualmente) o agitación psicomotora.*
  - (6) *Implicación excesiva en actividades placenteras que tienen un alto potencial para producir consecuencias graves (enzarzarse en compras irrefrenables, indiscreciones sexuales, inversiones económicas alocadas).*



Cuando la depresión monopolar no es tan intensa pero más duradera en el tiempo se denomina *distimia*. Cuando la depresión bipolar es más duradera pero menos intensa, se denomina *ciclotimia*.

## 10. Problemas del control de los impulsos

No son trastornos de angustia propiamente dichos, son muy frecuentes en nuestros días y hemos querido incluirlos aquí por ser provocadores de gran ansiedad y depresión. Se considera que están en general unidos a episodios de manía y son como “escapes” de la realidad del sujeto, que necesita ejecutar ciertos actos para reducir su angustia. Los más importantes son la tendencia al robo o cleptomanía, el juego patológico y la piromanía o tendencia a provocar incendios.

Este tipo de problemas se asocia con cierta frecuencia, a determinados trastornos de personalidad, y en general a problemas obsesivo-compulsivos.

Se caracterizan por la aparición de episodios aislados de intensidad creciente, con dificultad para controlar los impulsos. Tomando como ejemplo el caso del juego patológico, hay que decir que es inadaptable, persistente y recurrente, llegando a alterar la vida diaria en sus aspectos, sociales y económicos. La mente de la persona con este problema puede estar constantemente obsesionada por el juego, tanto de experiencias activadoras pasadas como por posibles experiencias futuras. Por ejemplo se sabe que el sonido de las máquinas tragaperras condiciona este tipo de juego mucho más que las hipotéticas monedas que el jugador piensa ganar.

De la activación que le incita a realizar la acción, se pasa a la culpa cuando comprueba y constata que sus expectativas de éxito no se cumplen y contempla su ruina económica y el deterioro de sus relaciones sociales y familiares.

Las personas con este problema realizan repetidos esfuerzos de control, que son poco fructíferos, en muchas ocasiones. Cuantas más pérdidas se producen más necesidad tiene el sujeto de reparar las pérdidas, y por ello cada vez éstas son mayores. Lo que incluso puede



suponer el abandono de toda prudencia y jugarse todo lo que posee, en ese intento de recuperar lo perdido.

Por ejemplo el jugador patológico, se dedica a ocultar su problema especialmente en épocas difíciles de malos resultados, en las que puede manipular, robar, engañar y mentir no sólo a compañeros y amigos, también a su propia familia, para ocultar su dependencia. Ante ruinas totales y que se perciben irre recuperables existe riesgo de depresión mayor grave y recurrente. Puede haber riesgo de suicidio, si bien tienden a ser muy autoreferentes y *egocéntricos*, tendiendo más a manipular a las personas de su entorno, que a ideas de *autólisis*.

## 11. Soledad

La primera idea que se nos ocurre al reflexionar sobre esta emoción consiste en un intento de discriminar sus dos modos de vivenciarla. Efectivamente, quien siente soledad puede alegrarse o entristecerse con su presencia, reacción afectiva opuesta cuya valencia de agrado y desagrado dependerá considerablemente tanto de la personalidad de quien la experimenta, como de los acontecimientos a los que la vida presente y el propio sujeto se exponga.

Efectivamente la soledad como sentimiento y actitud, se convierte en indispensable en muchas ocasiones resultando en otras una carga imposible de soportar que enferma literalmente a quien la sufre. Por esa peculiaridad que lleva implícita resulta interesante diferenciar entre soledad obligada y soledad buscada, para intentar entender su complejidad.

En el primer caso estar solo es una imposición a menudo brutal, como sucede, por ejemplo, cuando las personas padecen pérdidas de seres queridos de forma tan inesperada, y sorpresiva que irrita, agobia, causa ira, impotencia y deprime, provocando inactividad, rabia, bloqueo, actitudes depresivas y desesperación.

Cuando lo que se busca es precisamente estar solo en respuesta a un profundo y apetecible deseo, que en diferentes momentos de la existencia experimentan multitud de personas, la realidad sentida



por el sujeto es bien distinta, ya que esa peculiar dinámica interna obliga a buscar el ensimismamiento con finalidades diversas: ordenar ideas, serenar el espíritu, meditar sobre decisiones importantes, superar diferentes tipos de crisis, etc., provocando una vivencia interior de paz que se disfruta y reconforta, sosegando el ánimo y aportando claridad y lucidez.

No se puede banalizar sobre la soledad a riesgo de interpretarla erróneamente y herir innecesariamente a muchas personas cuya experiencia de soledad es personal y exclusiva.

Existen multitud de sujetos que sienten algún tipo de “*manía*” hacia esa actitud emotiva, algunas incluso diríamos que experimentan algún tipo de fobia ante la posibilidad de enfrentarse a ella. Quienes sienten así buscan obsesivamente la activación, el “*ruido*”, con la clara intención de intentar no percibirla. No es fácil ni sencillo luchar contra el sentimiento de soledad cuando se apodera del ánimo de un sujeto empañando todas sus acciones, al margen de que esté rodeado de estímulos y multitudes, con la finalidad de no experimentarla. A pesar de todo en ocasiones no lo conseguirá.

En nuestro funcionamiento psíquico existe una fina y delicada frontera, con frecuencia difícil de delimitar, entre lo que se decide tener en la cabeza y lo que no se elige... pero está.

La mente no descansa y va de una idea a otra, a veces de manera voluntaria y otras de forma automática. Sucede lo mismo con las emociones.

El hecho de darse cuenta desde la conciencia del porqué de nuestras emociones, saber qué las provoca y si las podemos descubrir e intentar controlar, así como utilizar estrategias y métodos para conseguirlo, es una tarea compleja y solo indirectamente asequible desde la profunda observación, atención interna y adecuados aprendizajes de autocontrol, que –hay que decirlo claramente– no siempre funcionan.

Es necesario saber que las emociones *no siempre son controlables*, es decir, manejables desde la razón, a pesar de lo que se diga desde muchas orientaciones terapéuticas. Por mucho que debatamos inte-



riormente desde la razón contra los pensamientos irracionales, a veces, más de las que quisiéramos, lo caótico e impensado se superpone a la voluntad impulsando comportamientos y conductas. Cuando eso sucede como dirían los gestaltistas *“hay que dejarse ir”*, es decir aceptar.

No estamos diciendo que el sujeto no posea conciencia de sus emociones, con lo que no sería responsable de ellas. En las personas sin alteraciones mentales graves el sujeto tiene plena y absoluta conciencia de su estado negativo y desorganizado y así lo manifiesta verbalmente. Sí estamos afirmando que siendo plenamente consciente de ciertas emociones que vivencia como negativas, no puede evitar padecerlas y no ve el modo de erradicarlas de su experiencia psíquica.

En esos casos, que no son tan infrecuentes, es preciso aprender a soportarlas, lo que implica de algún modo, convivir con ellas, utilizando estrategias para resistirlas mejor.

Terminamos nuestro pequeño apunte sobre la soledad, con la conclusión de que es bueno, diríamos que incluso necesario, aprender a resistirla, ya que no es nada arriesgado suponer que cualquier día que sin que la deseemos sea preciso tolerarla. Es una experiencia multitudinaria de la historia de la humanidad.

Aprendizaje que será interesante adquirir cuando suceda, no antes ni después, para otras variadas y cotidianas emociones y sentimientos que evaluamos negativamente. Plantearemos cómo adquirir ese aprendizaje en próximos capítulos, con la finalidad de intentar sobrevivir a los estragos que provoca la adversidad en el ánimo de las personas.

Previamente queremos advertir al lector que no estamos pensando en dirigirle hacia actitudes de resignación. Cuando hablamos de propuestas y recursos psicológicos para resistir las emociones negativas de la vida, estamos imaginando soluciones más auténticas. La resignación es humillante y en general odiosa y por ello nuestra propuesta dirige las expectativas de entrenamiento y aprendizaje para





resistir lo malo de la vida hacia *actitudes de aceptación*, cualidad nítidamente distinta, que es el resultado de aplicar el coraje a la solución de los problemas y a pesar de todo no encontrar soluciones. De ella hablaremos repetidamente en próximas páginas.

## 12. Fracaso

Existen muchas más posibilidades de fracaso que de éxito, que indudablemente es un bien escaso. Y sin embargo imprescindible para la vida. Sin cierta dosis de éxito sobrevivir es apenas posible. El hecho de ser sociales implica que los demás son un referente para las realizaciones propias. Es preciso aprender a realizar habilidades que permitan desarrollarse dentro de los grupos de referencia. El hombre primitivo cazador y recolector necesitaba especializarse como tal. Los ritos de iniciación son ritos de aprendizaje en las tareas de caza y guerra, a la vez que de finalización de la pubertad e inicio de la sexualidad adulta. Sin esos trofeos, la inclusión grupal era imposible.

Nuestra actualidad exige otro tipo de rituales: estudios durante inacabables años, especializaciones en diferentes habilidades y oficios y en vez de la valentía imprescindible para la guerra física, intuir y ser capaces de soportar la tensión que genera la competitividad y la prisa, la productividad y la exigencia de una sociedad de la calidad total que no permite los fallos, a riesgo de alejar a la persona de los grupos de élite. El hombre guerrero y cazador se ve abocado así a convertirse en hombre habilidoso, político y astuto.

El lastre contemporáneo del fracaso ha alcanzado cotas inimaginables en otros tiempos. La movilidad social de otras épocas de la historia era inexistente. Las personas sabían que iban a morir en el mismo lugar social en el que nacieron: el miembro de la gleba lo sería para siempre, el noble moriría noble y el artesano sabía que sus límites se dibujaban en los que su oficio perfilaba.

La sensación de fracaso se limitaba a la posibilidad de no ser suficientemente eficaz en la tarea encomendada para siempre. No había que preocuparse de orientarse para la vocación ni de situarse en la



complejidad de un mundo como el actual, repleto de oficios y cometidos, en el que el joven no sabe literalmente “dónde mirar” para empezar a labrarse un futuro.

En resumen ahora hay que dedicar mucho tiempo a prepararse y los resultados de éxito son inciertos. En otras épocas el tiempo de preparación era mínimo y el riesgo de fracaso también.

En la actualidad son muchas las personas que “fracasan” en sus objetivos. Algunas de ellas pueden replantearse nuevos caminos. Otras muchas no son capaces de encontrarles y se marginan. Algún historiador avezado argüiría acaso que en esas etapas de desarrollo social, era la mayoría globalmente la marginada, opinión probablemente acertada y veraz. Sin embargo el hecho de que “casi todos” padecieran ese “fracaso” en los objetivos de vida, no haría difícil el dicho popular que afirma: “mal de muchos consuelo de todos”.

El fracaso de la edad media era global y se concretaba en las dificultades existentes para subsistir. El fracaso actual es individual y se produce en una sociedad repleta de medios de producción y bienes de consumo. Todo ello al margen de otras consideraciones políticas y de detalle y de las notables diferencias, sociales, económicas y políticas, entre los llamados países pobres y países ricos.

Queremos resaltar el hecho de la soledad del hombre contemporáneo ante su proyecto de futuro imprescindible de elaborar y desarrollar para evitar, o intentarlo, el fracaso tan temido.

### ***12.1. Consecuencias psíquicas del sentimiento de fracaso***

Al margen de la dificultad para alcanzar éxito, que es una cuestión general derivada de la complicada organización social moderna que el progreso ha generado, las formas de sentir el fracaso de manera individual dependen de muchas variables.

Algunas personas tienen tan poco coraje o tanta comodidad, que a la primera dificultad que les ocurre en la vida se sienten fracasados e incapaces de luchar por otros objetivos. Otras, contrariamente, después de repetidos e importantes fracasos continúan con ímpetu derri-



bando dificultades y obteniendo éxitos, siquiera parciales y moderados. Entre esos dos extremos estamos todos.

Lo que nos interesa resaltar es el hecho de que quien se siente atrapado por un sentimiento de fracaso se llena de inercia paralizante y se dedica a pensar y pensar de modo circular y rumiante y a no hacer absolutamente nada, porque el terror a volver a fracasar le paraliza, sea justificado o no, fruto de su debilidad previa y escasa resistencia a la frustración, o consecuencia de repetidos, injustos e imprevisibles acontecimientos negativos de la vida.

Por esa razón hemos incluido en nuestro libro esa emoción paralizante que pretende aportar ideas y ayuda a que quien la padezca, para que si lo desea, intente erradicarla. Los métodos que este libro propondrá en capítulos posteriores sirven para afrontar, reducir o eliminar esa sensación inadaptativa que impide a quien la padece atreverse a arriesgar, único modo de obtener nuevos y necesarios éxitos. Riesgo que deberá ser más calculado y medido para evitar nuevos tropiezos. Cuando se ha fracasado mucho, hay que moderar expectativas y perseguir éxitos modestos y alcanzables y de ese modo reforzarse y reforzar la confianza en uno mismo.

### 13. Sufrimiento

El sufrimiento está inscrito en el mismo centro de cualquier otra emoción negativa, siendo por ello mismo quizás la más temida de todas. La primera reacción humana, cuando se comienza a tener uso de razón, al percatarse de aspectos negativos de la existencia es de evitación y huida de los mismos. No querer pensar en ellos, ignorar que existen.

Nadie quiere sufrir, y acaso por esa razón, gran parte de la actividad humana, por no decir toda, se dirige a la atenuación potencial de ese sentimiento: Cuidar la salud, proveer medios para el futuro, evitar conflictos innecesarios, remediar la soledad buscando compañía, huir de la tristeza, superar la ansiedad, controlar el temor, etc., son todas ellas actuaciones tendentes a escapar de lo temible.



Se huye de cualquier aspecto negativo de la vida tratando de esquivarle con sabiduría, audacia, valor, dinero, ingenio, etc. y solamente cuando resulta imposible las personas se encuentran implicadas en el sufrimiento.

Ocurre sin embargo que esas situaciones son muy frecuentes, casi cotidianas. La vida es una mezcla de sensaciones opuestas de agrado y desagrado y lo indeseable se encuentra increíblemente cerca de lo apetecible. Es casi imposible que los placeres mas agradables de la vida no reporten matices desabrios.

Del mismo modo que situaciones sumamente tensas y negativas contienen aspectos positivos que es preciso saber captar y aprovechar.

La vida es a la vez maravillosa y terrible. No una sola cosa de las dos, como piensan algunas personas cuando los acontecimientos y circunstancias de su existencia transcurren por vericuetos felices o desdichados.

Es una impresión provocada por la alegría, considerar que la vida se caracteriza por su bondad cuando coincide con estados de ánimo positivos y vientos favorables, en los que los sucesos encajan perfectamente con los deseos humanos. Pero es una impresión engañosa y deformada. Y lo es igualmente creer ante problemas de la vida que implican sufrimiento que la vida sólo es dolor. En realidad es las dos cosas alegría y tristeza.

La felicidad y la desdicha se entremezclan, en el transcurso de los hechos cotidianos con moderada intensidad. El "sabor" agridulce de la vida es mucho mas auténtico que el fuerte aroma de lo dulce o lo amargo, mucho más excepcionales e infrecuentes, que acompañan únicamente a los grandes sucesos de cada peripecia individual.

Se sufre y se goza a la vez, si bien es cierto que la variabilidad con la que los humanos experimentan ambos tipos de sensaciones es infinita y dependiente, en grado sumo, de circunstancias sorprendivas e imprevisibles, es cierto, pero a la vez, en un porcentaje nada desdeñable y muy de tener en cuenta, de las propias actitudes, inquietudes y actuaciones de cada uno y efectivamente existen personas con mayor o menor dosis de buena o mala fortuna.



En la mayoría de ocasiones, cada sujeto sabe perfectamente cómo actuar, si las cosas le acontecen de modo exitoso y no precisa dosis especiales de habilidad, entendimiento o capacidad para entenderse-las con los vientos favorables.

La humanidad ha dedicado todo su esfuerzo creativo a lo largo de los siglos, a mostrar a las generaciones venideras complejos sistemas y métodos de todo tipo para afrontar dificultades y evitar fracasos. A ese conjunto de saberes, que comprenden modos de comportarse, procedimientos para fabricar instrumentos y doctrinas para saber vivir del modo mas fructífero posible, lo denominamos Cultura.

Las diferentes culturas se orientan según modas y convencimientos de cada época hacia unos aprendizajes diferentes. La nuestra se ha empeñado en facilitarnos el máximo de comodidad, intentando liberarnos del esfuerzo físico y desde luego, hay que reconocer, que en gran parte lo ha logrado, al menos en los países mas desarrollados.

Sucede que esa misma comodidad de la cual nos hemos impregnado todos, al mismo tiempo nos ha convertido en seres mas vulnerables ante el dolor o el sufrimiento, haciéndonos creer que podíamos llegar a vivir, idealmente, sin sufrir.

En parte se nos ha olvidado que el sufrimiento, independientemente de la época que vivamos, es algo consubstancial a la existencia.

Si una de las tareas humanas más lúcidas es intentar reducirlo al máximo, otra debería consistir en acertar en los métodos adecuados y percatarse que, de algún modo, siempre será preciso aprender a afrontar lo negativo con dignidad, por mucho que avancemos.

Resulta paradójico, y algo grotesco además de sumamente injusto, el costo en agobio, estrés, y deshumanización, que la sociedad actual abona en ese invisible "canon" fatídico de *gran sufrimiento* que es preciso pagar por todos para lograr una sociedad más cómoda, en la cual todos estamos obligados a "*hacer cada vez más y mejor en menos tiempo*".

Sucede que con la intención de sufrir menos, acaso tengamos mucha más inquietud, ansiedad, nerviosismo, falta de tiempo, etc., que a la larga se traduce en escaso bienestar.



El sueño humano de eludir el sufrimiento es lógico, aunque probablemente inalcanzable. Es preciso continuar peleándose por el “*ad infinitum*”. Mientras se logra, es necesario enseñar a las masas a encarar el sufrimiento, porque desde luego existe, y no seguir actuando en plan “*avestruz*”, de modo que se tema incluso el vocablo.

Son muchos quienes no quieren siquiera oír hablar de ciertos términos negativos que son naturales, al margen de que sean poco apetecibles.

La primera idea que ayuda cuando suceden cosas desagradables es comprender que siendo extraordinarias son normales y es sano intentar hacerse mínimamente resistente a ellas “*por si acaso*”. ¿Cómo se logra esa resistencia?

No se consigue pensando soluciones, porque a veces, tristemente las soluciones deseables en esos casos no existen. Estamos educados para creer que existen remedios para todo, pero no es así.

Algunos sucesos como la enfermedad y la muerte, el abandono, la humillación, el engaño, etc., no tienen otra salida que aprender a resistirlos con la máxima dignidad y coraje, pensando poco... o nada, en silencio y con la firme voluntad de no dejarse vencer por la vida.

Lo veremos, más detenidamente, en la parte correspondiente de este libro dedicada a encarar de modo adecuado las emociones negativas de la vida. Mientras quienes deseen alguna información más amplia sobre ese sentimiento pueden consultar Gómez Bosque y Ramírez (2003).





# 4

## LA FUNCIÓN DEL OLVIDO, EL TEMPLE Y LA ACEPTACIÓN, EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

### 1. El recuerdo y el trauma

Una idea básica del complejo sistema psicoanalítico Freudiano, consiste en “bucear” en el recuerdo del sujeto sometido a análisis, de tal modo que se logre obviar el control social y la represión que se ejerce desde las sutiles influencias de los “otros”, sobre los impulsos primarios, a través del proceso de socialización.

Represión que se constituye como un efecto indirecto de las normas culturales que promueven desde el consenso los grupos de referencia, a los que pertenece cada sujeto. Se trata de sondear la parte menos lógica de la mente, con la finalidad de descubrir asociaciones inconscientes y olvidadas.

Para lograr esa finalidad, se ayuda del método de asociación de ideas que, como todo el mundo conoce dada su vulgarización en lo cotidiano, consiste en verbalizar todo pensamiento, sueño o imagen que acceda a la experiencia consciente, con la finalidad y la esperanza de desvelar su experiencia inconsciente y con ella los supuestos traumas.

Se espera que al proceder de este modo el sujeto tome conciencia de sus problemas y desaparezcan los síntomas.





La experiencia de cualquier clínico experimentado no siempre encuentra la debida consistencia, al intentar explicar los problemas psíquicos y su dinámica, desde estos supuestos.

Efectivamente, muchas veces, es cierto que recordando acciones y sobre todo emociones antiguas pueden entenderse muchos sentimientos actuales. Sin embargo otras ocasiones a pesar de conocer perfectamente las causas más íntimas de los problemas y llegar a desvelarlas, a través de las historias clínicas y utilizando diferentes técnicas y procedimientos de acceso a lo mental, no se resuelven, ni mucho menos se diluyen síntomas concretos que delatan aspectos negativos de la mente.

Ello es especialmente cierto en el caso de los trastornos obsesivos, pero ocurre igualmente en otras alteraciones de las mente. Las obsesiones se caracterizan por su persistencia y autonomía. Se instauran en la mente de la persona afectada muy a pesar suyo, lo invaden y poseen, a pesar de su oposición.

A una persona obsesiva no se le puede pedir que analice sus obsesiones. Muy al contrario lo que debe hacer, siguiendo las recomendaciones de investigaciones experimentales recientes y eficaces, es educarle de modo preciso para que intente (procurando distraerse, es decir... ¡sin pensar!), no atenderlas, resistirlas, así como soportar igualmente la ansiedad que ese enfrentamiento le produce.

Debe actuar de ese modo en el caso de que sus obsesiones se relacionen con objetos reales y externos, y también cuando se refieren a contenidos simbólicos e internos, con la máxima serenidad posible, soportando la tensión que esa auto-exposición a lo indeseado y temido le produce, *y tratando precisamente de intentar (insistimos), no pensar, ni analizar*, en un intento de soportar la emoción negativa que le produce su propia mente, con el fin de reducir y afrontar mejor esa angustia y de ese modo hacerla adaptativa y soportable, mejorando así su padecimiento.

En ese aspecto los procedimientos de reducir la angustia aproximándose a ella, ofrece similitudes entre el método experimental de



reducirlas y la filosofía budista, que propone su particular método de “exposición” a lo temido: la observación atenta sin juicio, valoración, ni crítica, diluirá el miedo.

Consideramos, acaso de una forma arriesgada, que la mente tiene, entre otras, una trampa principal (que hemos expuesto en otro de nuestros trabajos, Ramírez Villafañez 2002) y que consiste precisamente en creer que *todos* los problemas de la vida se resuelven pensando, analizando. Trampa en la que, sin ánimo polémico alguno, pudiera haber caído en ocasiones como el resto de mortales el propio Freud.

No sería demasiado extraño pensar así, considerando el culto al racionalismo a ultranza en el que se enmarca la sociedad occidental que sólo últimamente se está cuestionando, al menos en parte, a la hora de acercarse al estudio de las emociones.

Efectivamente hay problemas, la mayoría que exigen la intervención de la razón y más en concreto del pensamiento hipotético-deductivo, que responden bien a las estrategias del tipo ¿qué debo hacer?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿con quién?, ¿dónde?, etc., son todos aquellos que de algún modo son resolubles. Sin embargo otros muchos y peliagudos asuntos de la vida *son únicamente soportables* y no podemos hacer nada para evitarlos.

En este segundo tipo de problemas el pensamiento no sirve, ya que intentando solucionar pensando, llegamos a la obsesión sin resolver nada. Ejemplo típico de lo que decimos es preguntarse el ¿porqué?, de los profundos misterios de la muerte sorpresiva de un ser querido, que hasta ese instante estaba sano. En ese caso actuar así es un error, ya que el pensamiento es un auténtico estorbo.

Hay que cambiar la rebelión por aceptación y de algún modo el ¿porqué?, por un “*es así*”, ya que de la vida desconocemos multitud de incógnitas y no sólo lo inconsciente del aparato psíquico, cuya existencia insinuó y delimitó Freud y han constatado posteriormente, con cierto grado de certeza, corrientes experimentales de la psicología.



Como consecuencia, son muchas las ocasiones en las cuales la vida y sus misterios no se interpretan y entienden desde una actitud de indagación que lleve a preguntarse el ¿porqué? de fenómenos y leyes. A veces no es posible saber y es preciso aceptar, con lo que el ¿porqué? inicial se transforma en un ¡y qué!, mucho más humilde igual de digno y sobre todo sensato y saludable cuando no es posible otro tipo de actitud.

Consideramos que del mismo modo que la vida es imposible de desvelar en todos sus aspectos desconocidos, la mente y sus misterios, no menos profundos, no siempre se muestran a la inteligencia humana, ni a través del método psicoanalítico ni de ningún otro, de un modo total y diáfano. A menudo es más importante la actitud del terapeuta que el método, como nos recuerda Naranjo (2002).

Cada técnica aporta un modo de enfocar la realidad, como en la vieja parábola de los ciegos que fueron situados junto a un elefante, sin que supieran ni qué tocaban, ni que existía animal semejante:

Asegura la leyenda que aquellos invidentes al sentir en sus dedos las sensaciones que les producían las diferentes partes de esa “realidad” desconocida para ellos, que por supuesto no podían ver ni valorar en su plenitud, les confundió de tal modo que uno de ellos aseguraba aferrado a la trompa que “aquello” era sin duda alguna una serpiente, mientras otro situado en una de las patas del animal juraba y perjuraba estar abrazando a un árbol, y así sucesivamente los demás ciegos se confundían estrepitosamente y a la vez creían saber con certeza.

Ese “elefante” que es la realidad oculta de las cosas se continúa mostrando escurridizo a la mirada falta de luz verdadera de los hombres.

Quizá por ello perviven tantas escuelas y métodos científicos (en mayor o menor proporción) y esotéricos que prometen la armonía y el equilibrio a quienes ejerciten su aprendizaje.

De hecho a las emociones (positivas o negativas) le ocurre igual que a cualquier otro aspecto de la realidad: *no siempre son identificables y*



*mucho menos controlables*, y con frecuencia es preciso aprender a olvidarlas, si se puede, *resistirlas como se sepa e incluso convivir con ellas, cuando se niegan a abandonarnos*. No es sano pensar que todo tiene solución, y tristemente lo piensa mucha gente, puesto que multitud de aspectos de la realidad hay que soportarles sin que podamos eludirlos.

Los síntomas y consecuencias de las enfermedades psíquicas son, sin género de dudas, otra realidad más y cumplen la misma verdad: *a veces serán resolubles con cierta facilidad y otras mucho menos*. Ya que una de las leyes más firmes de la vida de cierta raigambre budista, que el lector ya conoce, consiste en percatarse de que *todo es posible pero nada es seguro*. La frase, como ya explicamos, induce a cierto realismo pesimista, girada ciento ochenta grados provoca un cierto optimismo vital: *Nada es seguro, pero todo es posible*.

Volviendo a nuestra reflexión en torno a los diferentes abordajes terapéuticos, consideramos que a veces puede ser bueno intentar recordar y bucear en las profundidades de la mente, para encontrar el porqué de infinidad de malestares, en cuyo caso el método analítico puede ser sumamente útil, a pesar del descrédito del que goza en la actualidad, que probablemente ha surgido por su pretensión de aplicación universal a todos los problemas psíquicos, como le está empujando a suceder al cognitivismo estricto y le sucedió anteriormente al conductismo.

Nadie tiene la piedra filosofal y la realidad es siempre parcial y compleja. El trabajo de las ciencias del comportamiento, muy probablemente, consistirá en el futuro en seleccionar los aspectos más válidos de cada orientación, trabajo que en la actualidad se ve obligado a practicar, en alguna modesta medida, con lucidez variable, cada clínico serio tenga la orientación que tenga.

Por las razones expuestas, *la solución no siempre es, ¡no puede serlo! recordar*, otras muchas ocasiones, las más, es mucho más eficaz y práctico *intentar olvidar lo negativo*, cerrar la “puerta” de los recuerdos o, si se quiere, poner fin a algunos “cortometrajes” de nuestra vida, para de forma inmediata iniciar otros.



Intentar hacer una “*película*” íntegra con todos los detalles de la existencia, puede sin duda convertirse en un empeño atractivo e interesante, como por ejemplo nos muestra el caso de Woody Allen, que con su análisis permanente logra inimaginables cotas de lucidez, y también puede convertirse en rutinario, obsesivo, inútil bloqueante y peligroso.

El propio Freud a pesar de proponer un método de recuerdo, dio un extraordinario valor a la función del olvido. Nosotros desde hace muchos años lo utilizamos, con moderado éxito, como recurso terapéutico de primera línea.

## 2. La resistencia a olvidar

Ocurre sin embargo que olvidar es sumamente difícil para muchos sujetos, especialmente para los que más apego tienen a su yo. Y es más complejo todavía de alcanzar ese objetivo si además *no se desea hacerlo*.

Desde otro punto de vista, consideramos que son demasiadas las personas que están enfermas porque *han decidido estarlo*, de modo más o menos consciente, en una especie de juramento íntimo con ellos mismos y como consecuencia directa de no querer olvidar: una humillación, un fracaso, una decepción, una pérdida, un error, un delito, etc., que, en su día, les hizo sentir intensa emoción negativa que se apoderó de su memoria y no consigue desechar.

Cuando eso sucede el sujeto no vive en el presente y tampoco se proyecta hacia el futuro. El lastre del pasado le impide fluir y percatarse de la realidad de lo actual: mira y no ve, escucha y no oye, está pero no está. Siempre está pensando en lo que ocurrió, o mejor dicho, sintiéndolo como si estuviera ocurriendo cada instante.

Contrariamente otras personas con patologías diversas lo que las angustia es el futuro y se imaginan lo que ocurriría si ellos fueran capaces de realizar éste o aquél acto negativo, que temen les ocurra o provoquen ellos mismos y que siempre se relaciona con la enfermedad y la muerte propia o de sus seres queridos.



Es obvia nuestra aparente incapacidad para el olvido, contraria a las expectativas históricas individuales y sociales. En realidad ¿cómo olvidar si nuestro yo más íntimo se constituye precisamente en un conjunto de recuerdos? A primera vista pudiera parecer que olvidar supone una especie de locura, que implica la propia renuncia de uno mismo. Y es que indudablemente en parte, sólo en parte, es así.

A la vez es imposible recordar todo, la capacidad de percepción y de recuerdo es limitada, como demuestran recientes investigaciones sobre el almacenamiento de datos en la memoria Ruiz Vargas (1995). El tiempo deteriora la información que llega a perderse en el olvido.

En esa contradicción se encuentra, de algún modo, la clave del asunto. La mente por sí sola olvida, en función de multitud de procesos de interferencia de la atención y de almacenamiento de la información en la memoria. Contrariamente, otras veces recuerda emociones que no nos agradan y provocan incomodidad e incluso sufrimiento.

De lo que se trata es de intentar aprender a utilizar técnicas que ayuden a recordar lo que interesa y olvidar lo que interfiere y provoca dolor, como sucede con cualquier tipo de trauma. Y lo que, sin duda, interesa olvidar son precisamente todos aquellos aspectos de los recuerdos y experiencias que de cualquier forma generan inquietud y rompen el sosiego interior.

Se trata de *olvidar y recordar diferencialmente* eligiendo aspectos relevantes e irrelevantes según convenga a nuestros intereses dirigidos hacia el logro de una vida fluida y satisfactoria. En general, y concretando objetivos, se trata de obviar los *recuerdos y traumas negativos*.

No olvidemos, no obstante, que no siempre conseguiremos ese fin plenamente. La mente no obedece siempre, sólo lo hace a veces, en función del entrenamiento de cada sujeto. Sin embargo una pequeña capacidad de control de las emociones y recuerdos negativos, puede proporcionar una gran cantidad de liberación y felicidad y merece la pena iniciarse en este tipo de aprendizajes poco sencillos pero sumamente útiles y que en general sólo logran, quienes de verás lo preci-



san para seguir viviendo. No es, en absoluto, un aprendizaje especialmente dirigido a *curiosos que precisen entretenerse*.

### 3. Procedimientos para intentar el olvido selectivo

El mejor sistema para evitar la preocupación, es sin lugar a dudas conseguir estar entretenido y el método más natural para lograrlo es la ocupación en actividades agradables. Distraerse con cualquier cosa que resulte interesante y evite el pensamiento circular, rumiante y obsesivo es un gran objetivo de salud. Uno de los mayores enemigos de la mente es la rutina, porque provoca aburrimiento y éste genera el “vicio” del pensamiento inútil y vacío.

Observemos previamente cómo actúa el pensamiento para llegar a percibir que, con excesiva frecuencia, su enorme capacidad destinada a lograr el ajuste de la persona al medio, se reduce de forma drástica y llamativa.

Sucede que la posibilidad de actuación mental siendo amplia no es ilimitada, como no lo es la memoria de un ordenador personal, que se especializa en una serie de programas, que son precisamente los que interesan a cada usuario.

El cerebro de cada individuo, se autoprograma en una serie fija de “rutinas”, de modo que atiende en exclusiva a una limitada y parcial serie de aspectos de la realidad que le atraen y le interesan o bien se ve obligado a soportar.

La mente precisa entrenamiento para ejecutar eficazmente tareas concretas que requieren diversas especializaciones, motivo por el cual afronta diferencialmente lo nuevo de lo habitual, lo atractivo de lo no deseable, lo creativo de lo rutinario, etc.

A la vez que ejecuta estas funciones dirigidas a fines, la siempre inquieta e hiperactiva mente se dedica igualmente, en multitud de ocasiones a *pensar por pensar*, actividad automática y poco controlable que para la mayoría es inevitable. El pensamiento, en una proporción nada despreciable, funciona “solo”, sin el concurso de la voluntad y “salta” de unos asuntos y temas a otros, a través de infinitas palabras, imágenes, recuerdos, emociones, etc.



Podríamos asegurar que en infinidad de ocasiones es difícil percatarse de si somos nosotros quienes usamos el pensamiento o, muy al contrario, es el pensamiento el que dirige y controla nuestro yo. Indudablemente muchas veces cuando las obsesiones se apoderan de un sujeto, sucede lo segundo.

En definitiva la experiencia mayoritaria de la humanidad consiste, salvo excepciones, en la impresión de tener que admitir y considerar que pensamiento y acción están disgregados y el primero no siempre logra proyectarse en hechos concretos en el campo de la realidad, motivo por el que la “finca” de la mente produce mucha “paja” y poco “grano”. La mayoría es pensamiento insatisfactorio, inadaptativo, displacentero e inútil. Efectivamente como sabemos, hay poca “agua clara” en ese pozo de tanto “barro”, donde “mana” el pensamiento y la imaginación humanos.

No deja de resultar sorprendente la cantidad inmensa de mentes que son prácticamente monotemáticas. Este empobrecimiento del campo de la atención, se produce por motivos diversos y casi infinitos: bloqueos, impactos emotivos, pérdidas, déficits concretos, obsesiones, carencias, etc.

Quizás por eso la sensación de ineficacia, infelicidad, rutina y falta de luz de salida del túnel que con tanta frecuencia invade a todo sujeto, provoca cansancio mental y aburrimiento. ¿Qué hacemos para evitarlo? En general se actúa escasamente contra esta actitud interior, de insatisfacción que tan intensos y generalizados sufrimientos provoca en la psique. Nos limitamos con frecuencia a padecerlo en la convicción, acaso poco meditada, de que la mente funciona de ese modo y poco puede hacerse.

Nos han entrenado poco, no nos han enseñado nada al respecto en los colegios, institutos y universidades, para conseguir *no atender* a la mente cuando *produce “paja”* y no interesa su temática que cansa y aburre. Sin embargo puede aprenderse, con cierto esfuerzo y disciplina, a *prestar mayor atención*, cuando interese y genere “grano” y a no ser tan receptivos a sus mensajes cuando sus temas nos hieren, molestan o inquietan.





Debo advertir al lector, lo fácil que resulta “enredarse” en estas cuestiones y equivocarse fatalmente, obsesionarse mucho más tratando precisamente de evitarlo. Ocurre que creemos que para cualquier tipo de solución sólo existe el pensamiento y claro rizamos el rizo, pensando en cómo podríamos pensar menos. Gran error. Existen cuatro formas básicas para pensar menos:

- Los sucesos sorprendidos intensos, sean positivos o negativos. Es común la experiencia de que los “sustos” bloquean y la novedad distrae.
- El entretenimiento en “acciones concretas”. Sólo la acción se opone al pensar: trabajo, viajes, aficiones, amistades y relaciones, habilidades diversas, etc.
- El entrenamiento en habilidades de *atención consciente*.
- Algunas patologías psiconeurológicas que producen obnubilación parcial o total.

Vamos a desarrollar seguidamente las técnicas concretas al respecto, de una forma metódica.

#### 4. Sucesos sorprendidos

La ocurrencia de acontecimientos inesperados e intensos hace desaparecer, en ocasiones, las obsesiones de forma puntual, de modo que una vez desaparecidos esos sucesos, las preocupaciones se vuelven a instalar.

Resulta claro que existen conflictos tan traumáticos cuya duración y persistencia es tan intensa que provocan otras preocupaciones mucho más reales y relegan a un segundo plano e incluso eliminan patologías muy diversas. Se sabe por ejemplo que las guerras hacen disminuir drásticamente la frecuencia de las enfermedades psíquicas relacionadas con la ansiedad y la tristeza. De igual modo los impactos positivos relegan al olvido muchos recuerdos nefastos. En general las emociones intensas inciden y afectan a la intensidad de los recuerdos habituales, desplazándolos de la conciencia.



Conocidas estas premisas, para que las personas olviden recuerdos traumáticos, parece prudente aconsejar la ejecución de acciones novedosas, al menos en alguna proporción.

El sujeto siempre se orienta hacia los deseos, aunque no siempre son factibles de realizar. Es por esta causa que resulta mucho más adaptativo orientarse hacia el horizonte de “lo posible” y alejarse paulatinamente de lo que “nos gustaría” y no puede ser.

Ese “*leve giro*” en las actitudes permite la novedad en pequeñas dosis, aportando a la vida alguna riqueza adicional, que facilite el olvido de los aspectos menos deseables, que ocupan la mente.

Nuestra fórmula concreta para entrenar esa actitud de “orientación hacia lo real”, se concentra en unas siglas, conocidas para algunos de nuestros lectores anteriores: POPEA.

Se trata de orientarse hacia las actividades Posibles, Pequeñas y Agradables. De ese modo y con esa actitud, se “*rellenan huecos de insatisfacción*”. Efectivamente habrá multitud de aspectos de la realidad que escapen a nuestros deseos e intenciones y sin embargo siempre podemos orientarnos en la buena dirección de lo Posible.

## 5. Acciones concretas

Dice un refrán: “*Si no puedo correr ando, si no puedo andar muevo las piernas y si no puedo moverlas... lo imagino*”. La sentencia de origen japonés, inscrita en la disciplina de las prácticas zen, hace referencia implícita y explícita al valor de la acción, la voluntad y la autodisciplina.

No deja de resultar curioso que una sociedad tan activa como la nuestra, posea la contradicción implícita de tanta pasividad insatisfactoria. Sucede que actuar movidos por la inercia de un sistema que se rige por la aceleración y la prisa, tiene muy poco que ver con la acción voluntaria, consciente y autodisciplinada.

Es cierto que nos movemos mucho, que constantemente actuamos. Nos falta tiempo y estamos ocupados la mayor parte de las horas del



día. ¿Por qué este “movimiento continuo”, esta acción constante apenas nos sirve para estar satisfechos?

No se trata únicamente de ensalzar la actividad recordando la genial frase que su autor, Lewis Carroll, sugiere a la protagonista en “*Alicia en el País de las maravillas*”:

*“¡Si quieres seguir donde estás... tendrás que correr muchísssimo...!  
Imagina lo que habrás de ‘correr’ si deseas llegar más lejos”.*

Y de ningún modo es objetiva la dirección opuesta: recomendar el pasotismo. El camino siempre es la proporción el equilibrio, la dosis correcta de energía, que conviene gastar en cada instante. No sirve dormirse. Se escapa el tiempo, al menos el disponible en esta dimensión, sin que siempre sea posible descubrir la acción que se desea. Comentábamos en otro lugar la angustia que produce el no ser suficientemente creativo para saber dónde aplicar la energía que somos. Es sencillo saber dónde no se desea aplicar, pero eso no es eficaz ni útil.

Es una auténtica tarea desvelar e implicarse en los planes adecuados de vida y organizar el esfuerzo, en acciones concretas, inmediatas, que exigen recursos fáciles, como por ejemplo decidir pasear o quedarse en casa leyendo.

Sucede que elegir unas cosas, implica renunciar a otras y en esas elecciones “nos la jugamos”. La suma de aciertos y desaciertos de esa “lotería” permanente en la que nos vemos obligados a participar, constituirá el listado de éxitos y fracasos de la vida.

Para elegir bien es recomendable, alejar preocupaciones, más cuanto más importante sea la decisión y más esfuerzo de energía, dinero, tiempo, conocimiento, requiera. Hemos dedicado ya algunos epígrafes a cómo eludir la rumiación utilizando recursos que nos permitan olvidarla, resistirla o aceptarla, si no queda más remedio que convivir con ella.

Cuanto más riesgo deba asumirse para elegir algo, más fácil es fracasar y por ello, los planes a medio y largo plazo son “compromi-



sos” fuertes y es muy interesante reflexionar sobre ellos. Es lo que vamos a hacer en el siguiente epígrafe, para luego pasar a describir métodos para resistir situaciones de bloqueo en que la decisión es compleja y sistemas de aceptación, de lo que es imprevisible e inevitable. Con la explicación de esos sistemas cerraremos el capítulo.

## 6. El tiempo y su organización

¿Cuánto?, ¿cómo? y ¿en qué distribuimos nuestro tiempo cotidiano? Los sujetos convencidos del mal uso del tiempo concentran su atención y su interés en la sensación de impotencia que su pérdida genera. Sin embargo es posible utilizarle de forma más creativa y conveniente. El tiempo nos limita y delimita a la vez, nos crea y nos destruye, nos alegra y angustia. Dependemos de él para todo y las sensaciones están repletas de matices gracias a los mil modos y sutiles formas de percibirle en función de contextos, personas que nos rodean, tareas y estados de ánimo. Tiempo, que se percibe como “lento” en muchas ocasiones en las que deseáramos que “volara”, y que en otras se manifiesta fugaz y egoísta, “escapándose” de nuestros sentidos raudo y veloz como cenicienta.

La psicopatología se ha ocupado sólo superficialmente de estos aspectos y ha dejado constancia de cómo una situación de crisis de angustia, se vive con la sensación de que el tiempo es “eterno”, y lo mismo le sucede a un agorafóbico que está dentro de un autobús repleto de gente y siente que “no llega” a la próxima parada.

## 7. Relaciones entre tiempo y situación

La percepción del tiempo como lento o rápido, está muy relacionada con la forma de captar situaciones con valencia agradable o desagradable.

La experiencia común de pasar horas y horas en lugares de ocio repletos a menudo de humo y ruido, e incluso de incomodidad contrasta vivamente con la situación contraria de sentir que el último



cuarto de hora de una agotadora jornada laboral puede hacérsenos interminable.

Multitud de comportamientos están condicionados por el tiempo. Cuando Pavlov plasmó su modelo de condicionamiento clásico, logrando que un perro salivara ante la presencia de un sonido, que previamente se había asociado antes con comida, se prestó poca atención a la variable tiempo. Luego se vio que los condicionamientos, la mayoría, dependen en grado sumo de él.

Algunos caracteres y temperamentos tienen un estilo peculiar de manipular el tiempo. Por ejemplo las personas ansiosas *“se consumen de impaciencia”*.

Otras veces, el modo de percibir el tiempo lo determina la situación, como ocurre por ejemplo en el intento de salir de un local donde se ha producido un incendio. De todos modos en la manera de captarlo, pueden encontrarse multitud de diferencias individuales.

Podemos distinguir algunas nociones del concepto tiempo:

#### ***a) Tiempo abstracto***

Noción del discurrir temporal de la existencia, que toma referencia de un pasado, se apoya en un presente, y utiliza los conceptos de *“inmediatez”* y *“sucesividad”* para explicar el hecho de que el tiempo *“se mueve”*, *“se dirige hacia”* y no retorna, excepto en el recuerdo.

#### ***b) Tiempo estacional***

Referido a las variables atmosféricas o meteoros: lluvia, viento, nieve, heladas, etc., así como a las estaciones del año: primavera, verano, otoño e invierno.

#### ***c) Tiempo histórico***

Referido a un pasado, un presente, y una proyección hacia el futuro, que perfila diferentes sucesos, naturales, cósmicos, individuales y sociales, según se haga referencia a la historia del sujeto, del universo, de la sociedad, etc.



## 8. “Estilos” de relación con el tiempo

Es interesante percatarse de los hábitos de relación con el tiempo: épocas del año, horas del día, insistencia en el pasado, en el futuro o en el presente, etc., con el fin de darle la mejor utilidad.

Parece sano intentar detenerse y observar el modo en que se percibe el tiempo y su transcurso abstracto en *cada situación importante y significativa de la vida*. *¿Nos influye el tiempo atmosférico? ¿El pensamiento propio está impregnado por la pereza, los “lapsus”, la dejadez y el abandono, o contrariamente por la urgencia y la impaciencia? ¿Tenemos noción de si el conjunto de ideas tienen continuidad o contrariamente nos invaden “sin orden ni concierto” a cada instante?*

Preguntas como éstas y similares pueden alertar del estilo de organización del tiempo y por ende la vida tiene el sujeto. La organización y el buen uso del tiempo son aspectos indisolubles de la existencia.

En definitiva, lo mejor para saber cómo se percibe el tiempo es *valorar cómo me siento cuando noto que el tiempo transcurre*. Saber si relaja o agobia. Conocer si se es capaz de imaginar acontecimientos, que no están presentes a la experiencia. Descubrir cómo influyen la meteorología en el ánimo y en las acciones, pensar en el transcurrir de los acontecimientos. Identificar la mejor época, la más creativa del año, son aprendizajes sanos para conocer *cuándo me pasa, cuánto me inquieta, con qué frecuencia me sucede*, y evitar en lo posible exponerme a esas circunstancias, si son negativas, o fomentarlas, si son positivas.

Saber si soy una mujer o un hombre que vive en el pasado, en el presente o en el futuro, valorar si realmente me beneficia o me perjudica vivir de esa forma, y cambiar mi manera de *“relacionarme con el tiempo”*, es muchas veces un punto clave para cambiar de actitud, y mejorar la forma de vivir cotidiana, sin plantease metas más complejas.

## 9. Uso adecuado del tiempo

He aquí el dilema: *¿Cómo usar el tiempo creativamente, según aspiraciones y deseos individuales? Sólo existe una respuesta: Organización adecuada y ecuánime.*



¿Cómo usamos nuestro tiempo? A responder esta cuestión se han dedicado infinidad de libros, que intentan ayudar a descubrir objetivos adecuados y a estructurarse para lograrlos. Detrás de esas acciones está la búsqueda de lo que cada sujeto considera éxito y la sociedad refrenda como tal, ya que en otro caso serían éxitos parciales, con el matiz de que no todo lo que la sociedad considera exitoso, tiene porqué serlo individualmente. Lo objetivo y lo subjetivo una vez más se entrecruzan para definir conceptos y objetivos.

De lo que no cabe duda es que cada persona intenta desarrollar, mejor o peor sus objetivos y sería interesante obtener el mayor grado de satisfacción al realizarlos, siempre que sean satisfactorios y social e individualmente deseables.

Los actos definen a cada uno. Y esos actos son resultado de planes, que pueden ser:

*a) Inmediatos:*

Sentarse, levantarse, hablar, callarse, vestirse, ducharse, comer, dormir, reír, peinarse, conducir, etc.

*b) A corto plazo:*

Ir al cine por la tarde, ir al restaurante, telefonar a un amigo, etc.

*c) A medio plazo:*

Comprar un coche, terminar un curso de inglés, adelgazar, ir de vacaciones, etc.

*d) A largo plazo:*

Hacer un plan de pensiones, educar a nuestros hijos, mantener la relación con nuestros familiares y amigos, etc.

## 10. Planes y deseos

Los deseos de todas las personas están en la raíz de todo plan, sólo unos pocos afortunados lograrán sus objetivos: ¿Por qué?



Existen varias razones: Conflictos entre deseos y deberes, bloqueos al elegir y renunciar, inoportunidad, expectativas distorsionadas, ineficaces o excesivas, falta de confianza en sí mismos, etc.

Una gran ayuda para organizarse y realizar algún análisis mínimo para descubrir cuál es el problema, es escribirlo. Ayuda mucho reflexionar por escrito, en una especie de diario de problemas que nos paralizan, enfocándoles de formas diversas, hasta que nos suceda lo que al ratón del cuento de *Fernando Altés Bustelo*, que quedó atrapado en la quesera cuando la sirvienta tapó el queso que estaba royendo:

*“El pobre ratón salió ayudado por el propio queso, haciendo bolitas que, con increíble esfuerzo y astucia logro poner debajo del cristal, hasta que así despacito, despacito y sin desmayar... se escapó. La vida, en ocasiones, se convierte en una trampa semejante, de la que tenemos que escapar con esfuerzo y astucia”.*

Para evitarla, es preciso ser observadores y, por ello, recurrir a la ayuda de la recursos. Uno de ellos es desde luego la escritura. Incluso hacer un sencillo diario de acontecimientos, al menos al inicio, para aprender a organizarse mejor, es de gran utilidad. Es bueno distinguir tres campos de la vida:

- a) Ocio y relaciones.
- b) Trabajo y/o estudio.
- c) Tareas caseras y otras.

Si se desea hacerlo, aún más perfecto, puede incluso autoevaluar-se en escalas analógicas de 0 a 10, señalando el grado de autoeficacia percibida en cada una de esas tareas y también el estado de ánimo.

De ese modo, es fácil “descubrir” dónde cuesta organizarse más, en qué horas y tareas, etc. Dedique Vd. un periodo de 15 días a anotar sus actividades más frecuentes en esos tres campos.

Registre lo que *hace* realmente y en absoluto lo que *le gustaría hacer*. Sea coherente, lo que no es sencillo. Tenemos muchos velos que ocultan la verdadera realidad de lo que somos. Sea por ello lo más ecuánime posible en el registro durante esos días. Una vez realizado,





y después de dejar el registro “*sin tocar*” durante unos días, *revíselo*. Estudie Vd. con detenimiento “*a qué dedica el tiempo...*”, como dice la canción. Así podrá constatar si es adecuado a sus deseos y objetivos.

Valore si está Vd. confundido y no sabe dónde se dirige, en cuyo caso debe volver a pensar en sus deseos.

No es útil pensar cosas inalcanzables que no puede conseguir. Ello no significa que deje de *luchar* por aquello que, siendo poco probable, considere maravilloso, porque Vd. ya sabe que “nada es seguro, pero...todo es posible”. Por esa razón: luche Vd. hasta el final, hasta el agotamiento por lograr aquello en lo que crea, aunque parezca difícil pero *no olvide*, si no lo logra, que está luchando con riesgo y los fracasos son normales, porque... nada es seguro.

Por esa razón, si no consigue su fin, no se desanime. Si se fija, es una contradicción sólo aparente como todos los demás aspectos de la vida. Se trata de *conseguir lo que se desea, cuando se puede y es posible*. Y, a la vez, de luchar igualmente por lo que no es tan fácil pero *se desea de veras*. Es sano ser *algo* utópicos. A la realidad se va a menudo desde la irrealidad. El teléfono, la luz eléctrica y mil inventos más antes de ser reales... fueron irreales. No lo olvide.

## 11. ¿Pueden organizarse los deseos?

La principal tendencia o impulso de la mente es seguir los deseos, Freud lo sabía muy bien, y sabía igualmente que las personas deseamos muchas cosas incompatibles con la vida social, que no siempre pueden llevarse a término.

Uno de los mayores conflictos a los que es inevitable enfrentarse es el que generan las tensiones opuestas entre necesidades, deseos y tendencias individuales y las demandas sociales, familia, trabajo, sociedad, etc.

Debido a ese conflicto, que origina muchas presiones, y pasiones, encontradas en la psique individual, se producen represiones de los deseos propios en favor de los ajenos. De ese modo se origina que el individuo, por educación y elecciones personales, se incline



más favorablemente en sus interacciones con los otros, hacia la práctica de la generosidad o el egoísmo.

En uno de los límites de ese modo de actuar, pueden producirse conductas cuya motivación más firme es la idea de sacrificarse, sería el caso de la conducta altruista, que será motivo de análisis y estudio en otro de los capítulos de este trabajo. En el otro extremo la conducta egocéntrica y defensiva a ultranza a la que hemos dedicado un epígrafe.

Obligaciones, responsabilidades y necesidades de comportarse éticamente arropadas por valores y creencias, por una parte, y la presión de la organización social en categorías y funciones por otra, hacen que no siempre sea posible acercarse sin más a lo apetecible y deseado.

A menudo a muchas personas les basta con aprender a organizar sus propios deseos, para saber lo que quieren. Sencillamente les faltaba jerarquizarlos, en orden de importancia. Identificar el orden en el que deben trabajar en ese conjunto de atracciones sentidas para posteriormente, implicarse especialmente en las que son más realizables y eficaces. Actuando así, se *“disuelven”* algunos conflictos.

Es eficaz entrenarse en elegir y renunciar, desde muy jóvenes, para no fomentar bloqueos narcisistas que no eligen *“nada”* porque desean un imposible *“todo”*.

Muchas fantasías son deseos incumplidos, no realizados que, como dirían los psicoanalistas, se manifiestan en forma de neurosis y conductas poco fluidas, bloqueadas.

A veces, para mejorar deseos poco perfilados, desorganizados, inconclusos o incoherentes, basta con optar por uno de ellos, al azar, e intentar llevarle a la acción. Ya que de lo que se trata es de empezar algo, ¡lo que sea!

Se trata de comprobar que, cuando se pasa a la acción, aunque nos equivoquemos (*“Nunca renunciaré a la maravillosa libertad de equivocarme”*, decía a menudo Chaplin), se libera tensión. Equivocarse es la puerta para ensayar otras soluciones.



No intentar alguna acción es convertirse en *“estatua de sal”*, con *los pies fríos y la cabeza ardiendo*.

Lo más costoso es atreverse a poner en marcha el primer plan de acción. Los pensamientos distorsionados del tipo: *“Y si...”*, deben ser controlados y reducidos.

Nosotros llamamos coloquialmente a ese pensamiento el *“Isidoro”*, son sistemas de crítica interna que nos advierten de los riesgos a veces tan insistentemente que paralizan. Es necesario ser prudentes y... arriesgados.

Sin riesgo no hay experiencia, ni acción. Hay que fracturar esa inercia.

La liberación que el hombre siente cuando actúa, activa los *“mecanismos”*, todavía en parte no bien conocidos, que provocan el *“milagro”* de que algunas emociones negativas como la ansiedad, la angustia, y el miedo se diluyan, en parte o totalmente, y permitan acciones que parecían inicialmente imposibles.

*“¡Haz algo ya!”*, anula el bloqueo, no esperes más, porque esa es la trampa. Comienza simplemente por afeitarte nada más levantarte por la mañana, o pintarte los ojos si eres una señora o señorita. No importa no tener ganas de hacerlo. Un enfermo cuando no quiere comer absolutamente nada, no puede esperar a que le entre el hambre a riesgo de... no volver a comer jamás.

Sucede igual con todo. No se puede esperar a *“hacer cosas”* cuando *“no sentimos ganas de hacer”*, porque de ese modo no se empezaría nunca ninguna acción. Hay que empezar a hacer *“sin ningún tipo de ganas”*, no sólo esforzándose, a veces incluso, forzándose, que es un paso más allá del esfuerzo. Ese es el único camino de empezar a *“animarse”*, en más de una depresión severa. El secreto es sencillo: El esfuerzo, que a veces es incluso doloroso.

## 12. Planes y horarios

Cuando se está desorganizado, desganado u olvidadizo, lo mejor es fijarse objetivos, sencillos, inmediatos y agradables. Los objetivos POPEA, (posibles, pequeños y agradables). Al principio del camino



para empezar a hacer, no se deben marcar metas excesivas. Quien no come, no puede empezar por devorar.

Además la desorganización, conlleva buenas dosis de indisciplina, que crea indolencia y dejadez, abatimiento y rutina. Hay que romper esas cadenas de hábitos inadaptables que no ayudan. Es necesario iniciar la recuperación organizando mínimamente los días. Para lograr mejor ese objetivo, es conveniente diseñar unos horarios, que deben ser distintos para días festivos y de diario.

Horario que debe ser equilibrado, poco exigente, al principio y sobre todo atractivo, en el que se integren actividades, de trabajo o estudio, familia, relaciones, ocio, etc. Es importante que sea realista y humilde al hacerlo. Es mejor poco y sostenido, cumpliendo objetivos, que ser inconstante. Es bueno que sea variado para que no canse por pesadez y que en actividades de ocio, contenga el mayor número de opciones. En concreto, en lo que se puede elegir, debe haber variedad máxima, para no aburrirse.

Otras actividades fijas, como el trabajo o las clases, no permiten esas alegrías pero en el resto debe Vd. incluir múltiples actividades, con el objetivo de ir eligiendo las mejores, con el tiempo, y tachar las que menos le sirvan. Todo ello en función de cómo observe Vd. que le resulta de aceptable su horario para su cumplimiento.

### 13. Planificación a medio plazo

Empezar una planificación a medio plazo, es un proyecto que debe hacerse únicamente cuando la persona posee hábitos de organización sólidos y bien establecidos, en *actividades rutinarias de la vida diaria*.

El desánimo que suele embargar a quienes se ven invadidos por la ansiedad, la angustia, y otras emociones negativas, impide, con frecuencia, que esas personas puedan realizar siquiera las actividades cotidianas más sencillas.

Para algunos la limpieza es "tabú", otros no son capaces de levantarse, algunos no salen a la calle, se comunican o se pasan el día llorando.



Para salir de estos lamentables estados, ¡insistimos!, *el único modo es percatarse que sólo fijando unos objetivos mínimos, fáciles y algo rutinarios, aunque resulten desagradables y costosos de cumplir, pueden superarse estas inercias negativas*. Es duro pero necesario forzarse un poco a sí mismo. De otro modo...

Si Vd. no puede afeitarse por la mañana, no diga más veces no puedo, y, al margen de que sufra intentándolo... afeítese, aunque no tenga ganas, si lo hace, es fácil que lo consiga. Si sigue diciéndose “¡no puedo!”, le será mucho más difícil lograrlo.

La sensación de fracaso que le hiera la autoestima a una señora, no le llega por el hecho de que no sea capaz de “ponerse guapa”; suele ser producto de acontecimientos de la vida mucho más importantes y traumáticos. Pero no puede esperar a que se resuelvan aquellos para empezar a vivir y arreglarse es un comienzo ideal.

Una trampa mental de las más frecuentes, en la que a menudo caemos es justamente la duda, que se concreta en un “¿para qué voy a pintarme?”.

Es un sentimiento de absurda elección: “¡Si no tengo lo que deseaba tener!..., nada me interesa” ni siquiera vivir.

Puede vencerse ese círculo vicioso con algo aparentemente *simplista y tan inocuo* como las actividades que proponemos, posibles, pequeñas y agradables (POPEA).

Posteriormente, si consolidamos acciones fáciles, *entrenaremos la voluntad hacia planes que requieren esfuerzos más nítidos y precisos*.

Es en ese momento, y no en otro, cuando es útil planificar “*las actividades a medio plazo o intermedias*”. Se supone que previamente he analizado lo que quería sin confusiones, con deseos que acaso fueron posibles un día y ahora no son viables.

*Las personas se suelen anclar en el pasado*, sin evolucionar hacia deseos nuevos. Esos modos de proceder obsesionándose con intentar de nuevo proyectos que no fueron posibles, son peligrosos.

Es preciso detectar errores, identificarles y valorar lo que no fue bien, para comenzar los planes de nuevo, con las circunstancias actuales, o bien rechazarles y plantearse otros diferentes.



No siempre se dispone de la creatividad y energía suficiente para actuar así. Algunos se empeñan en proyectos complejos y de éxito incierto, sencillamente porque no son capaces de imaginar otros diferentes. Si ése fuera el motivo y lo captamos... es mejor esperar a tener nuevas ideas más fructíferas.

Sucede mucho a los escritores y artistas. No pueden escribir, pintar o crear, cuanto desearían. Tienen que esperar a que las ideas fluyan y les hagan propuestas interiores válidas (deseos) y ser capaces de plasmarlas posteriormente en realidades.

Si todos estos aspectos y condiciones se clarifican y concretan, es el momento de dedicar alguna energía de tiempo y mental a pensar en que proyectos, implicarse en los próximos seis o doce meses, por ejemplo, valorando igualmente los recursos de que se dispone para llevarlos a buen fin y haciendo una programación de las acciones.

Entrenado ya en la autodisciplina a través del cumplimiento riguroso de las *actividades diarias, cumpliendo horarios fijados previamente, con cierto rigor, durante un periodo mínimo de dos o tres meses*, se instaura una incipiente disciplina personal, con la cual es factible arriesgarse a invertir tiempo, dinero, y esfuerzo en cualquier proyecto que exija cierta cantidad de estas variables: cursillos, intervenciones para mejorar la salud, deporte, disciplinas diversas que me ayuden profesionalmente, hábitos distintos de vida, etc.

#### **14. Los costosos programas de desarrollo a largo plazo**

Los planes en los cuales las personas invierten durante mucho tiempo, dinero, esfuerzo, ilusión, etc., cuando salen mal, son realmente los que causan el mayor número de conflictos serios con la vida.

Los fracasos suceden por diversos hechos: La proyección permanente e implícita en su condición humana que le insta a imaginar el futuro, lo incierto de ese devenir, y la inmensa cantidad de variables inesperadas que inciden en su camino, sumado todo ello al hecho de que, en general, sobrevalora su potencial.



Parece ser que resulta costoso proyectarse hacia el futuro con realismo, porque en otras ocasiones, el problema es el opuesto: valorarse poco.

Ejemplos de proyectos a largo plazo significativos, como convivir con otra persona, estudiar una carrera, elegir una profesión, poner en marcha un negocio o proyecto, etc., implica expectativas que de no concretarse provocan desengaños y desilusiones costosas de remontar.

Eso que llamamos “*realidad*” es algo escurridizo, que raramente sucede como estaba previsto. Hace falta convicción y voluntad para no ceder ante las dificultades, siempre inevitables, en el desarrollo de planes a largo plazo. Como reza en el escudo de una célebre casa noble italiana: “*vence quien resiste*”.

En otras ocasiones, los objetivos no se alcanzan por simple desidia, desánimo, vagancia, o errores diversos.

No es del todo infrecuente, que el motivo de no lograr ciertas metas, se halle en los encuentros, en las interacciones, en definitiva en la convivencia: “*Nada cambia más la vida que los encuentros fortuitos*”. Nos advierte Bandura (1987). Y tampoco hay nada que merezca más la pena, como insinuaría Max Scheler: “*vivre es convivir*”.

La vida es un riesgo, un reto y por ello mismo los planes no son seguros. Esa inseguridad que atemoriza en principio, puede ser, a la larga, lo atrayente.

Al margen de estas disgresiones, concluiremos que son escasas las personas que tienen nítidos y claros los deseos.

Estaríamos rozando aquí el tema de la vocación humana, y no puedo por menos que recordar a mi querido y admirable maestro Gómez Bosque (1998), que se ha preocupado reiteradamente por este tema, insistiendo en él y concretando que la realización personal es muy difícil, si uno no encuentra, en parte o totalmente, tras ardua y atenta búsqueda y lucha interior y exterior su verdadera vocación aquello para lo que realmente siente la “llamada interior”. A este autor y sus conclusiones al respecto me remito.

En nuestra estructurada realidad, parece tener escaso sentido intentar seriamente trabajar en aspectos a los que el hombre se siente



inclinado, teniendo en cuenta que apenas pueden elegirse los trabajos, el paro existente y la imperiosa necesidad de obtener recursos para subsistir.

Haciendo un símil, el hecho histórico de que en ciertas épocas obligaran a casarse con determinada persona la quisieras o no, no le quita mérito a la lucha de la humanidad por elegir a quien realmente *se quiere y se desea*.

De la misma forma, el hecho de que vivamos en la imposibilidad de elegir vocación, no resta un ápice de fuerza al argumento. Esa situación continúa siendo actual, real y al tiempo injusta.

Es necesario desvelar que la causa de infinitos malestares del mundo, en algún grado nada desdeñable, habría que buscarla en esa incoherencia suprema.

Es imprescindible *orientarse hacia aquellas habilidades para las cuales se poseen mejores dotes y facultades, para intentar, sólo intentar, una sociedad más feliz y eso que tanto preocupa... fecunda, verdadero sentido de la auténtica plenitud*.

Me resta transmitir la lector, la convicción de que es muy difícil poner en práctica planes de futuro a largo plazo, si no tenemos una vida diaria *flexible, planificada, y activa*, que integre, una *actitud cotidiana consecuente*, así como planes a medio plazo *que refuercen, y animen a emprender aventuras más difíciles* con ciertas garantías de éxito.

Muchas personas, demasiadas, continúan implicándose en "*aventuras*" peligrosas no por el hecho de serlo, sino por poco meditadas, elegidas y aceptadas, que al final convierten la vida en una trampa sin salida.

## 15. Deseos, planes, flexibilidad

No me gustaría que la interpretación final de estas reflexiones fuera concluir en la imposibilidad de vivir espontáneamente, sin planificar. Sería una conclusión cierta, sólo en parte, como ocurre con cualquier aspecto verdadero de la realidad.





Son innumerables aquellos que han sido sumamente felices sin hacer otra cosa que dejarse guiar por la humildad, la sencillez, y la elemental reducción de sus necesidades, y es posible que como en la fábula del príncipe y el mendigo sean los más cercanos a la paz interior.

En la vida no se trata de ganar, sino de vivir y ese verbo y sus consecuencias tiene multitud de interpretaciones. Se puede vivir con ambiciones mínimas sintiendo que la vida es un regalo y con escasa necesidad de planes, actitud difícil de comprender que mantienen muchos místicos y maestros. Basta releer a Suzuki (1975), significativo maestro zen al que ya nos hemos referido en otra ocasión para percatarse.

Sin embargo cuando lo que se desea es tratar de resolver algunos problemas de fracaso, inquietud que se detecta en muchas personas en la actualidad, es preciso un éxito mínimo para encontrar cierto sentido a la existencia. Y lograrlo precisa planes, esfuerzo, organización, etc., todo lo que aquí hemos estado describiendo.

Resulta que hacer planes es ¡algo tan humano!, al margen de que existan filosofías y escuelas de orientación para la vida, como por ejemplo la Budista, que inspiran aprendizajes dirigidos precisamente a eliminarlos junto con los deseos, porque, para quienes así piensan ese es el auténtico significado de la felicidad.

Indudablemente no es inteligente despreciar totalmente principios similares, ya que el discurrir de la existencia, la experiencia en el tiempo, enseña que *lo que se coge hay que dejarlo*, de algún modo. No conviene aferrarse excesivamente a lo que parece que se posee porque un día, es indiscutible, que se perderá. Es tan contradictorio como real.

Este libro, que es de reflexión y que aspira a *algo más profundo* que a constituirse en un método de autoayuda, no va a insistir en planificar más, ese es asunto de quién lee, precisamente porque su pretensión, es superar la idea inicial del mismo autor, en uno de sus trabajos anteriores, Ramírez Villafañez (1995). El lector decidirá si lo hemos, o no, logrado.



La revisión de planes, el establecimiento de objetivos, el entrenamiento en *autodisciplinas* es flexible, amplio, sin demasiadas directrices concretas, en plan *vademécum*.

Es un libro para "*caminantes despistados*" de sus verdaderos deseos, que pretende ante todo garantizar la libertad de elección de cada uno, ayudando a seleccionar "*estilos de hacer la ruta*" y si acaso "*cómo reponer fuerzas*".

Pretende mostrar al menos *un valor* que el autor percibe como "*talismán*": La intuición para descubrir y orientarse hacia "*lo posible*", con flexibilidad y persistencia, que siendo cualidades contradictorias son integrables.

La rigidez, lo estereotipado, los prejuicios, limitan demasiado al ser humano, que tiene la obligación de no permitir que se le encasille en un camino que le lleve a la anulación de lo que significa vivir.

## 16. Resistencia y aceptación. "Secretos" de plenitud

Son muchas las ocasiones en las que no es posible desarrollar la acción. En las cuales no son viables soluciones que aparezcan como remedio al conflicto, a la tensión al problema. Son precisamente, las situaciones "*sin salida*".

Envejecer, no ser aceptado por una persona a la que deseamos con toda el alma, perder a seres queridos, enfermar de modo grave y crónico, etc., son experiencias claves que realmente miden el potencial de cada individuo para enfrentarse a los aspectos menos deseables de la existencia.

Existen dos actitudes básicas para encarar estas problemáticas:

- a) Rebelarse, clamar e inquirir a la vida, a los demás, a la divinidad, o a entes abstractos como la justicia, la verdad, etc., por el mal trato que procura.
- b) "Rendirse" a los acontecimientos de la vida que son inevitables, intentar aceptarles y resistirles.



La primera actitud implica preguntarse constantemente por qué suceden acontecimientos, tan injustos, dolorosos, inesperados, intensos, destructivos, etc., bloqueándose en ella y no siendo capaces de continuar el camino. Es la más común. A todos nos sucede en algún momento de la vida, en el cual, ante hechos que son destructivos y dolorosos preguntamos a nuestra intimidad si merece la pena y qué sentido tiene continuar.

La otra actitud, la de aceptación y resistencia, es menos común. No es espontánea. Requiere esfuerzo y capacidad de renuncia. Implica "*cierta muerte del yo*" y sus deseos y no es sencilla de adoptar. Sin embargo sólo desde esa actitud es posible avanzar cuando la vida castiga duramente al sujeto.

El modo de conseguirla no se expresa fácilmente con palabras y no depende demasiado del pensamiento o la razón, ya que siendo una elección voluntaria implica acallarlas en el silencio y el recogimiento y soportar la inquietud emotiva que supone el sufrimiento.

Ante lo insoportable, la reacción es el llanto, la inquietud, la desesperación y la activación. Emociones, todas ellas, que es preciso dejar fluir y resistir, sencillamente porque están sucediendo, *¡he ahí la idea de rendición a lo inevitable!*

Resistir emociones intensas e inquietantes, tengan el origen en unos u otros sucesos negativos para el individuo, siempre implica las mismas actitudes:

a) No exagerar la emoción y dejarla fluir, sea llanto, tristeza, dolor, obnubilación, etc., sin asustarse demasiado y procurando *pensar lo menos posible*, no hablar apenas y utilizar al máximo la percepción (atención consciente): mirar, escuchar, oler, tocar, saborear, y comprender en esa actitud de silencio y en intimidad, *que ese sufrimiento es inevitable, inescapable*, pero no es permanente, porque nada lo es.

Son muchas las ocasiones en las que no se resisten situaciones difíciles porque asustados, huimos de la experiencia de soportar las emociones negativas que se producen en esa situación y, que en parte, son



normales, al margen de que duelan. Si en esos difíciles momentos se aguanta un tiempo la ansiedad, el sufrimiento, el miedo o la emoción negativa que esté produciendo el suceso... la vida nos haría más fuertes y resistentes.

b) Distrayarse, dentro de lo posible. Es bastante absurdo y poco útil obsesionarse con la macabra atracción que ejercen muchas situaciones negativas. Empeñarse en mirar a personas muertas, o con accidentes graves, centrarse de modo obsesivo, en las situaciones de dolor de un enfermo con quejas poco soportables permanentes, etc., es un error. Con un fuerte impulso de la voluntad hay que intentar no implicarse tanto en la situación que no pueda soportarse y lo mejor para ello es distraerse. Mirar una ventana, un objeto, una persona, una mosca que vuela ¡lo que sea!, para reducir la tensión. Es curioso cómo en situaciones de exámenes la distracción funciona sin querer y en situaciones duras la distracción no funciona. Somos así, pero pueden entrenarse habilidades para actuar de modo diferente. Esos aprendizajes pueden aliviar mucho, especialmente a personas que se enfrentan al sufrimiento cada día.

c) Comprender que la vida es lo bonito y lo feo, lo bueno y lo malo, lo duro y lo blando, lo oscuro y lo claro. Y todo es “normal”. La alegría y la angustia, la belleza y la fealdad, el bienestar y el dolor. Sin lo uno no comprenderíamos acaso lo otro. La experiencia sería imposible. No es posible aspirar a vivir únicamente en la parte “momia” de la vida.

Si esto se entiende en situaciones complicadas, la actitud previa inicial es aplicar los entrenamientos recibidos para adquirir serenidad. Con esa cualidad se soporta mejor todo. Ocurre ciertamente que nuestra sociedad enseña mucho a competir y poco a vivir y son pocas las personas que poseen este tipo de aprendizajes y saberes. Nunca es tarde.

Técnicas de respiración, meditación, sugestión, yoga, hipnosis, etc., son imprescindibles en nuestra actualidad repleta de tensión, inseguridad y falta de calma. Sin esos entrenamientos las personas



tendrán muchas más dificultades para afrontar y resistir acontecimientos *aversivos*, aunque normales, de la vida.

## 17. A la serenidad por la desactivación

Sólo es posible la serenidad desde una reducción de la inquietud fisiológica y psíquica. Los métodos de respiración, meditación, hipnosis, relajación, etc., ayudan sobremanera a conseguirla. Ese es el primer paso para después intentar, sólo intentar, resistir y aceptar el sufrimiento como algo inevitable, que ocurre y es mejor, más sano “normalizar”.

Vamos a describir algunas técnicas, mezclas de otras muchas, que en la práctica clínica se han mostrado útiles en el control de esa inquietud. Tomamos lo que sigue de otro de nuestros trabajos Gómez Bosque y Ramírez Villafañez (1998), por considerarlo útil y actual. Aunque en realidad los aprendizajes válidos y verificados para resistir... siempre son actuales y eternos.

Ya hemos visto las causas que motivan la necesidad de practicar algún sistema de reducción de la inquietud. Las técnicas que vamos a exponer aquí han proporcionado buenos resultados a muchas personas, que necesitaban replantearse cómo vivir.

## 18. La relajación

Su objetivo es reducir la tensión física y psíquica. No sirven todos los métodos para todas las personas. Algunos *visualizan o imaginan* mal, porque son sujetos auditivos, otros no captan bien el argumento, porque son visuales, etc.

En esos casos y en otros muchos hay que adaptar el argumento en base a las peculiaridades de cada sujeto.

Relajarse supone percibir de otro modo el “*sí mismo*”. No implica el pensamiento y sí a la sensación. Se trata de impregnarse de sensaciones agradables que “*empapen*” la intimidad y la envuelvan en un estado de bienestar.



En la relajación existe un momento, en que se está totalmente cómodo, *“a gusto”*, es justamente el que es preciso intentar alcanzar sin dormirse, son experiencias diferentes.

Si la relajación dura mucho tiempo podemos necesitar *“un tiempo”* para *“desperezarnos y reconocernos”*.

Por esa razón y no porque sea peligroso, en la relajación hay que entrar *despacio, poco a poco, con tiempos breves y repetidos. Hay que evitar experiencias “intensas”, “raras” o desconocidas.*

Es aconsejable ir lento, sin prisas. ¿Para qué correr? La relajación supone desarrollar la capacidad de *“enfocar la atención con intensidad máxima en estímulos y sensaciones corporales mínimos”*.

Supone además, entrenar la pasividad, aprendizaje contrario a la actitud habitual de alerta y control. Por último, es preciso estar dispuesto a *“sentir”* sensaciones *“nuevas”*.

## 19. ¿Qué método elegir?

Lo ideal es probar varios procedimientos y por ensayo y error, captar el que mejor se ajusta a cada uno. Son muchas, demasiadas, las personas que han *“huido”* literalmente de entrenamientos en estas técnicas porque han sido sometidos a procedimientos inadecuados para ellas y se han asustado de sus efectos.

Es una lástima porque han perdido los beneficios que reporta. Es preciso el trabajo minucioso y profesional para adaptarlas de modo individual.

Una persona muy *“activa”* puede tener problemas en métodos largos, y costosos de tiempo. A alguien creativo le costará aplicar un método muscular, y a un kinestésico le vendrá *“de perlas”*, mientras alguien muy meticuroso acaso requiera un método de meditación. Del mismo modo es preciso tener en cuenta los síntomas:

Una persona angustiada con alta intensidad *debe ser entrenada en periodos muy breves, cortos y repetidos, con métodos sumamente simples: una respiración profunda y centrar la mirada en algún punto.* De otro modo en los entrenamientos pueden presentarse crisis.



## 20. Algunos métodos de relajación

Existen casi tantos métodos como entrenadores, que a menudo pretenden otorgar la categoría de más relevante al que ellos mismos utilizan.

Al margen de estos hechos, existen técnicas de relajación que se agrupan en torno a “*ejercicios musculares*”, como la “*relajación de Wolpe*” o la “*Eutonia*”.

Otras contienen argumentos y técnicas de concentración, visualización creativa, sugestión (relajación autógena), hipnosis, etc. También el Yoga utiliza técnicas de relajación.

Estas serían las más conocidas y generales técnicas al uso, a las que actualmente habría que añadir el biofeedback, que consiste en lograr estados de relajación y control de ritmos corporales (tasa cardiaca, respiración, actividad electro-dermal, etc.), a través de pantallas de visualización y aplicación de polígrafos electrodos y ordenadores, que integran y analizan la señal.

Vamos a explicar tres métodos:

El primero será de *respiración y focalización* sensorial para entrenamiento en relajación frecuente y breve, *aconsejado en depresiones y estados intensos de angustia*.

El segundo será *un método muscular abreviado* aconsejado para aquellos lectores que perciban su tensión como más física.

El tercero será un método combinado de imaginiería mental y meditación, que da buenos resultados en la reducción de la tensión psíquica.

Lo normal es que alguno de estos tres métodos se ajuste aceptablemente a muchos lectores, si bien lo ideal, como decimos, es que un terapeuta experimentado aplique diferentes sistemas, y analice y estudie cuál de ellos se ajusta mejor a cada persona.

Como en un libro esto no es posible y no debemos caer en el error cognitivo de que “*si no logro el 100% no tengo nada*”, alguno de estos tres métodos proporcionará “*de hecho*” algún porcentaje, siquiera mínimo, de beneficio. Vamos en esa intención a describirlos:



## 21. La respiración

Se puede resumir mucho si se diferencian respiraciones más superiores (con el tórax), de otras más abdominales. Pocas personas, no entrenadas, practican respiraciones completas (implicando tórax y abdomen) y menos todavía las que respiran libremente.

Por lo general, la respiración de una persona y su ritmo indican ya múltiples datos sobre su estado de ánimo, miedos y tensiones.

La respiración abdominal o diafragmática provoca una desconexión o reducción de intensidad de la ansiedad, facilita la producción de endorfinas, sustancias opiáceas endógenas que mejoran el estado de ánimo.

Es difícil de aprender: se trata de llevar el aire a los pulmones forzando levemente la inspiración y tratando de que en ese estadio respiratorio se eleve el vientre del sujeto. Luego hay que “dejarse ir” en la expiración.

Puede practicarse aplicando las manos al vientre en posición tumbada y aprendiendo a percibir la elevación de las manos en el vientre con la inspiración, para luego concentrarse en el abandono al expirar.

Proporciona sensación de bienestar y requiere mucho entrenamiento, pues lo único que se eleva en las inspiraciones en los primeros días de ensayo es como mucho el estómago, pero no el vientre. Se nota cuando se logra porque proporciona una sensación “nueva”.

Quien desee aprender a respirar debe tener en cuenta que el organismo a nivel vital no consciente, sabe más de ella, que la propia consciencia que acaso equivoque cuáles son el ritmo y cadencia más adecuados.

Es muy probable que sea esa la razón más aludida por los “maestros” para aconsejar “observarla”, sin forzarla en ningún sentido.

Dedicando tiempo a esa tarea puede captarse la cadencia respiratoria que proporciona mayor índice de bienestar.

Es sano advertir que muchos expertos en técnicas respiratorias llevan toda una vida dedicada al aprendizaje del ritmo correcto, para su armonía interior y exterior.





## 22. La respiración en la relajación

Hay un dicho al respecto: *“La puerta de la relajación es la respiración”*, que indica claramente el importante papel de aprender a respirar bien, percibir el propio ritmo respiratorio que más naturalmente ayuda a descansar y relajarnos.

Se ha demostrado que la relajación está relacionada con variables como la respiración y... de ciertos movimientos de los músculos de los ojos, y no tanto como se ha afirmado en diversos círculos, con la famosa “actividad alfa” del cerebro.

Así pues, siendo muy importante el papel de la respiración en la relajación, *no es imprescindible iniciar ese entrenamiento a través de su práctica.*

*Sí es recomendable, pero también puede lograrse a través de ciertos movimientos especiales de los ojos que la logran de forma más rápida, espectacular, y automática. Si bien estos métodos son menos conocidos no por ello son menos eficaces. Algunos buenos hipnotizadores los usan eficazmente.*

## 23. Respiración y focalización sensorial

Busque un lugar tranquilo y cómodo. Siéntese (no se acueste) en un sillón *lo más cómodo posible*. Si está Vd. muy tenso y angustiado: *“resista”* esta situación.

¡Fíjese un instante siquiera en su respiración, e intente hacerla más completa y plena, inspirando por la nariz y *reteniendo el aire lo más posible* y soltando por la boca *lo más lentamente que pueda*. No se preocupe de hacerlo mal; ya lo hará bien. Vd. hágalo muchas veces a lo largo del día hasta que perciba calma con su práctica.

Si la depresión es la que le tiene atrapado en pensamientos de minusvalía y baja autoestima, y ello también afecta a la propia ejecución del ejercicio, ayúdese diciendo *mentalmente, e incluso verbalmente con energía: “¡Fuera!”* a la vez que practica la respiración.

Poco a poco, cuando este tipo de respiraciones *“le salga mejor”*, y Vd. note que le tranquiliza un mínimo, *focalice su atención* en alguna



parte o sensación agradable de su cuerpo. Por ejemplo sus manos, incluso la propia cadencia respiratoria y utilice la palabra “calma”, precedida de su nombre de pila.

Sea flexible en la utilización de estas cuatro estrategias, y combine adecuadamente, el “¡Fuera!”, con el “¡calma!”, la *respiración*, y la *focalización atencional*. Si es Vd. constante, su estado de ánimo se aliviará así con mucha probabilidad.

## 24. Relajación abreviada muscular

Para personas que *sientan la tensión más físicamente*, el método aquí expuesto es una variación del abreviado de Berstein y Borkovec (1988).

Busque un lugar adecuado. Siéntese. Ponga música melódica New age, o especialmente adecuada a la relajación. Suele ser ideal una combinación de sonidos naturales de agua, viento, pájaros, etc.

Concéntrese en las zonas de su cuerpo en contacto con el sillón, y rectifique su postura hasta encontrar la más cómoda.

Cierre los ojos, y realice *tres* respiraciones profundas (tórax y abdomen) y lentas, tal y como indicábamos en la *respiración focalizada*.

Levante el brazo derecho lo más que pueda, cierre el puño, ténse-lo al máximo, y resista así unos 15 seg. Si quiere puede ayudarse con una cinta que le sugiera los movimientos y le anime: “bien”, “muy bien”, “un poquito más”, “así”, etc.

Sin destensar baje el brazo hasta que caiga al lado de su cuerpo, y, en ese momento, destense el brazo, antebrazo, y puño. Realice todo este movimiento lenta y cuidadosamente. Concéntrese en notar la sensación *diferencial de tensión inicial y relajación posterior*.

Haga lo mismo con el otro brazo.

Levante una pierna como treinta grados, dirija los dedos de los pies hacia su frente, tense bien, y permanezca en esa situación (brazos totalmente relajados situados a lo largo del cuerpo, una pierna en reposo apoyada en el suelo, y la otra en la posición apuntada) unos 20 seg. Luego deje descansar la pierna en el suelo sin soltar ángulo ni rigidez, y cuando apoye afloje los músculos, dejando la pierna en ese estado.



Haga absolutamente lo mismo con la otra pierna y pie.

Meta el estómago para adentro, y, *sin sacarlo*, respire todo lo “normalmente” que le sea posible en esa situación forzada durante unos 10 seg. (un par de respiraciones), luego “suelte” el estómago y déjelo lo más relajado posible. Alargue al máximo la espiración.

Ahora tome aire con el pecho al *máximo*, y, *sin soltarlo*, respire con la máxima “normalidad” que pueda unos 15 seg. luego suelte el aire, y deje el pecho lo más relajado que pueda.

Fije su atención en el cuello, y tense al máximo unos 5 seg. dos o tres veces, y luego destense, hasta dejar el cuello más relajado.

Tense las mandíbulas, suba la nariz hacia arriba durante 5 ó 6 seg., y luego destense. Haga esto tres veces.

Arquee los ojos hacia arriba, y tense la frente en la misma dirección por periodos breves de tiempo, destensando alternativamente. Practique este ejercicio dos o tres veces. Luego destense definitivamente.

Concéntrese en la música, y permanezca un periodo de tiempo que le permita estar “tranquilo”, “consciente de las sensaciones de agradable descanso” y... “sin dormirse”.

Para salir de la relajación, respire tres veces profundamente, gire su cuerpo hacia un lado, abra los ojos lentamente, y desperécese.

## 25. Relajación a través de visualización y meditación

En este tipo de relajación la música es vital y el silencio y aislamiento previos debe ser mayor si es posible que en los anteriores métodos. Se aconseja para personas “agobiadas” por su propio pensamiento desorganizado, obsesivo, o circular.

Siéntese cómodo, en el lugar más tranquilo y aislado de su casa, utilice ropa que no le oprima, rectifique su postura inicial hasta que se encuentre plenamente a gusto.

Reconozca las partes de su cuerpo que están en contacto con su sillón, y sienta *la seguridad* de que está bien apoyado. Esta actitud le



ayudará a desarrollar una mayor pasividad y receptividad (recuerde que son dos de las tres principales cualidades de una buena relajación), para integrar nuevas sensaciones.

Inspire por la nariz lentamente retenga al máximo y suelte suavemente y largo por la boca. Ejercite este paso tres veces a la vez que cierre paulatinamente los ojos y *se inmoviliza al máximo en todos los puntos de su organismo*.

Ahora revise Vd. sus sensaciones corporales, con un cierto orden. Empiece por el cuero cabelludo intentando *descubrir* en esa zona de su organismo *la más mínima sensación agradable* y si la encuentra, deje que toda su atención se concentre en sentir esa sensación y déjese llevar por ella.

Cualquier sensación negativa de cualquier parte de su organismo *IGNÓRELA*, no la atienda. Vd. no puede luchar contra sí mismo, pero sí que puede no prestar tanta atención a lo negativo; dirija todo su esfuerzo a *sentir* la más mínima sensación positiva.

Continúe buscando sensaciones agradables en la frente, los ojos, el cuello, la garganta por dentro, la lengua, las mandíbulas, en este orden. Utilice exactamente la misma táctica que usó para buscar sensaciones en el cuero cabelludo: fíjese únicamente en las sensaciones gratas y agradables de su organismo.

Baje ahora su atención al pecho. Al hacerlo, inmediatamente se encontrará Vd. con *su respiración*, busque en ella las sensaciones agradables del mismo modo que en el resto de las sensaciones de su organismo, y a la vez mentalmente pronuncie rítmica y acompasadamente la palabra: “calma”. Notará si lo hace casi con toda probabilidad una sensación de calma que se irá apoderando de Vd.; déjese llevar por esa sensación.

Revise en la misma actitud su estómago. Suele ser una zona muy tensa; para ayudarse a recibir y percibir sensaciones de calma, diríjase a su estómago con una palabra dicha en tono amable y cariñoso: “blandito, blandito, blandito...”; repetido sistemáticamente, notará Vd. casi de inmediato que su estómago “le obedece”, y se relaja y destensa.



Ahora fije su atención en brazos, antebrazos, manos, dedos de las manos y yemas de los dedos de las manos con la misma actitud y método: busque sensaciones gratas en esas zonas y déjese llevar por ellas unos instantes.

Busque lo mismo, y con el mismo método en el vientre, entrepierna, muslos, rodillas, piernas, pies, plantas de los pies, dedos de los pies y yemas de los dedos de los pies.

En ese momento, si Vd. ha seguido fielmente estas instrucciones, estará Vd. en el final de la relajación física.

Mientras Vd. aplica este método, sus pensamientos e imágenes pueden interferir; actúe con ellos de la siguiente forma: *atienda únicamente a los pensamientos e imágenes positivos y agradables*, no atienda a lo negativo o desagradable no se oponga a ello, porque tiene más fuerza que Vd.; simplemente *ignóreles*, actúe con ellos como actuamos con las personas reiterativas y pesadas: les prestamos muy poca atención. Vd. puede con el tiempo si se entrena con este tipo de sesiones, aprender (recuerde que todo esto es un aprendizaje) a manejar sus propios pensamientos negativos.

Cuando la negatividad desaparezca, en algún grado avance del siguiente modo:

Imagine un lugar que para Vd. sea representativo de lo más bello, acogedor y tranquilo que pueda lograr. Puede ser algún lugar de la naturaleza que le guste especialmente, una zona determinada de su lugar natal, algún lugar especial para Vd.

Para *imaginar* mejor ese lugar, hágase preguntas activas: “¿Qué ven los ojos de mi mente?”. “¿Distinguen los colores?”. “¿Es un día claro u oscuro?”. “¿De qué color son las ramas de los árboles?”. “¿Qué época del año estoy visualizando?”. “¿Es un día gris o luminoso?”, etc. que afecten *no sólo a la visión* sino a todos los sentidos.

Los anteriores ejemplos pertenecen al campo visual, en el auditivo podrían ser parecidas a: “¿Se escucha el murmullo del viento?”. “¿Se oye algún rumor de agua?”. “¿Hay pájaros?”. “¿Se oye algún otro tipo de sonido?”, etc. En lo táctil es indicado imaginar que toco



algo: una piedra, la superficie rugosa de un árbol, etc. En lo gustativo imaginar que saboreo una ramita de un árbol, y referente al olor, trate de “recordar” a qué huele en ese lugar.

Si Vd. es de los que les cuesta imaginar, tiene dos opciones: o bien utilizar otro método, o desarrollar su imaginación con un método sencillo.

Consiste en entrenarse en mirar detenidamente algún “cuadro” real, es decir, lo que Vd. vea de hecho, y, abriendo y cerrando los ojos, comprobar con mucha paciencia y entretenimiento si lo que recuerda con los ojos cerrados responde con exactitud a lo que ve con los ojos abiertos.

Constata primero los grandes detalles que más sobresalgan, y luego los más pequeños, es posible que si ejecuta este ejercicio se sorprenda de su *nueva capacidad para imaginar*. Al margen de este aspecto continúe Vd. *con su relajación*: recuerde: está Vd. imaginando un lugar, que precisamente va a ser... su “*refugio mental*”.

Un “*refugio mental*” es un lugar imaginario que se usa para liberarse de ansiedad y tensiones, y también para imaginar que logramos superar con *esfuerzo y no mágicamente* (porque ahí precisamente está el engaño de algunas propuestas de relajación que prometen que lograremos todo en ese estado) parte de los problemas que tenemos y también que podemos encontrar fuerzas para afrontar los problemas insuperables de nuestra existencia.

Cuanto más maravilloso y nítido nos imaginemos “*el refugio*”, más paz nos dará. En ese “lugar” permaneceremos primero muy poco tiempo: entre 3 y 4 minutos que iremos aumentando paulatinamente con el entrenamiento diario.

Bien realizado este método proporciona mucha calma y bienestar.

Para que *nada ni nadie pueda interferir su paz*, “*cierre*” su refugio mental con una enorme “*pared de cristal*” que impida la entrada. Esa enorme muralla transparente tendrá una pequeña puerta (también de cristal) con una cerradura y una llave: la de su propio poder de penetrar dentro de sí mismo y encontrar calma.



Salga Vd. de la relajación por esa puertecita de cristal, cierre con llave y comience a subir lentamente unos escalones que le sacarán de su relajación.

Cuando suba tres escalones, gire sobre sus talones y mire hacia su refugio desde fuera de la pared de cristal. Verá Vd. que en la puertecita por la que acaba de salir hay un maravilloso letrero luminoso que *se enciende y se apaga*, y al encenderse ilumina todo el recinto con luz especial, distinta, maravillosa, en el letrero puede leerse: “CALMA...”, “CALMA...”, “CALMA”.

Vd. “sentirá” en todo su ser esa maravillosa sensación que le proporcionará esta palabra y con esa sensación en todo su ser, continúe subiendo la escalera que le sacará de la relajación: cuarto escalón, quinto, sexto, séptimo, octavo, noveno... Aquí haga Vd. una inspiración muy, muy profunda, lo más que pueda: “inspire...”, “retenga”, “¡suelte!”, y diez: abra los ojos y estará Vd. en perfecto estado, en armonía con Vd. mismo y con la naturaleza.

Una última recomendación: es preferible que *el refugio sea algo que tenga mucho que ver con la naturaleza*. El hombre está hecho para estar en contacto con la vida y lo más vivo quizá sea lo más natural y simple: conectemos si ello es posible con la vida, aunque sea... imaginándolo.

Decirle también que “*el refugio mental*” puede construirse en función de uno real y que lo ideal sería poder ir de lo real a lo imaginario con versatilidad y frecuencia. Lo que pretendo decir es que un hombre de campo es fácil que tenga *muchos refugios naturales en su mente*, sin necesidad de construirlos, elaborarlos e imaginarlos voluntariamente.



# 5

## STEINER Y SU ANÁLISIS DE LOS CINCO CONFLICTOS BÁSICOS HUMANOS

### Introducción

Nos ha parecido interesante entremezclar las ideas de este autor con procedimientos para reducir emociones negativas, porque sus ideas referidas a los orígenes de las dinámicas conflictivas nos parecen enormemente sugerentes y atractivas para ampliar la comprensión de la naturaleza humana.

Vamos a exponer una pequeña parte del extenso y casi inabarcable pensamiento de este ensayista, llamado George Steiner, justamente aquella que nos parece más psicológica y que incide en el análisis de cinco tensiones básicas en las que se inscribe la vida y que han sido representadas a lo largo de los siglos en la tragedia y el drama clásicos:

- a) La tensión entre hombres y mujeres.
- b) La invisible línea de unión que existe entre los vivos y los muertos.
- c) La falta de entendimiento que acontece entre jóvenes y viejos.
- d) El conflicto entre Dioses y hombres.
- e) El enfrentamiento entre los deseos individuales y el bienestar social.





Y vamos a dedicarle este capítulo, dentro de un libro sobre comportamiento humano, porque nos ha gustado tanto su enfoque sobre el origen de la mayoría, por no decir la totalidad, de los conflictos humanos, que su extrema agudeza nos ha resultado atractiva para provocar reflexiones repletas del afán positivo de superarlas.

Antes de comenzar nos parece de justicia incluir una breve reseña bio-bibliográfica:

George Steiner ha sido galardonado recientemente (2001) con el premio "Príncipe de Asturias" de las letras, nacido en París en 1929, hijo de judíos vieneses, es considerado como uno de los más reconocidos estudiosos de la cultura europea, que ha ejercido docencia en las universidades americanas de Standfor, Nueva York y Princenton. Su carrera académica se ha desarrollado básicamente en Ginebra e Inglaterra. Entre sus obras cabe destacar *"Tolstoi o Dostoievski"* (1959), *"La muerte de la tragedia"* (1961), *"Lenguaje y silencio"* (1967), *"Después de Babel"* (1975), *"Antígonas"* (1984), *"Presencias reales"* (1989), *"Pasión intacta"* (1966) y *"Errata"* (1997).

Nuestro autor, sitúa el tema que nos ocupa (los cinco conflictos básicos) en un contenido poético de la lectura, apoyándose en el estudio de la interacción de un texto, que considera básico, *la "Antígona" de Sófocles*, y sus diferentes interpretaciones en el tiempo.

Cree el autor que dicha obra se muestra como:

*"...un hecho perdurable y canónico en la historia de la conciencia filosófica, literaria y política".*

Se pregunta, inicialmente, por qué un grupo de mitos griegos antiguos continúa dando contenido al sentido del yo y del mundo. Y concluye que esas tramas trágicas y dramáticas son *"eternas y cercanas en nuestro presente"*.

Convencidos de que la visión es absolutamente correcta y dada la transcendencia que supone vislumbrar los cinco conflictos básicos en los que se debate nuestra humanidad, no hemos podido resistirnos a la tentación de dedicarles unas páginas, cuya finalidad es precisa-



mente ampliar el horizonte sobre la realidad de las tensiones que padecemos los humanos.

Afirma que entre los años 1790 y 1905 poetas, filósofos e intelectuales europeos mantenían la opinión de que "*Antígona*" no solo era la mejor de las tragedias griegas sino "*una obra de arte mas cercana a la perfección que cualquier otra obra del espíritu humano*".

Nos recuerda, siguiendo en su afán comparativo que el núcleo de tensiones era implícitamente idéntico, tanto en los argumentos antiguos como en los actuales, que la supremacía ateniense era lugar común para pensadores como Kant, Shelley, Arnold o Nietzsche.

Considera, en base a ese argumento, que la historia del pensamiento del siglo XIX se impulsa en la reflexión helénica. Y que de ella surge el idealismo alemán, los mitos de Freud o la interpretación histórica de Marx.

Cree igualmente que el siglo diecinueve iguala helenismo con la esencia de la tragedia y que acaso por ello, los sistemas de creencias europeos a partir de la revolución francesa, fueron trágicos... "*porque pusieron las metáforas en la caída del hombre*".

Propone ejemplos varios:

- a) Los conceptos de **autoalienación** de Fichte y Hegel.
- b) La interpretación **económica** de Marx.
- c) La **pérdida del sentido estético de la existencia** denunciado por Schopenhauer.
- d) El sistema de pensamiento de Nietzsche referido a la **falta de creencias**.
- e) La visión del hombre **reprimido y neurótico** de Freud.
- f) La **falta de verdad del ser en la palabra**, denunciada por Heidegger.

Mantiene que filosofar después de Rousseau o Kant, supone dedicarse a intentar explicar la condición trágica del hombre.

Después de multitud de profundas y extraordinarias reflexiones al respecto, centra su estudio en el análisis de las cinco tensiones básicas, que se expresan en las tramas de cualquier tragedia o drama.



Tensiones que a nosotros nos van a servir para, de acuerdo con Steiner, profundizar en la verdad de este análisis, reflejando que la inmensa mayoría de conflictos humanos se concitan en ellas. Veámoslas, ayudados por tan admirable ensayista y pensador:

### 1. Tensiones entre hombre y mujer

Cualquier encuentro entre un hombre y una mujer, recuerda Steiner, es en multitud de ocasiones simiente de conflicto. Cree que *“ningún otro encuentro tiene tanta carga potencial de colisión”*, pues... *“...siendo una unidad que les separa de las otras formas de vida, son al mismo tiempo irremisiblemente diferentes”*.

Contribuye este autor a fundamentar algunos aspectos de la polémica de la “guerra de los géneros”, tan vigente en nuestros días, considerando que las desigualdades hombre-mujer no son debidas únicamente a aspectos culturales.

Continúa afirmando *la mixtura de componentes femeninos y masculinos* que suceden en todo ser humano y en esa misma realidad encuentra la razón de la diferencia:

*“...porque cada enfrentamiento obliga a lo híbrido a que se decante hacia uno de los dos polos”*.

Pocas veces hemos podido meditar una razón más genial que fundamente con tal rigor la verdad de las diferencias.

No tienen desperdicio algunas otras de sus aseveraciones:

*“...Esta composición de identidad determina la brecha, el conflicto a través del cual se encuentran energías de amor y de odio”*.

Considera que para situar la raíz del drama, hay que fijarse en los malentendidos del lenguaje y los diálogos, dado que los humanos empleando las mismas palabras pueden *“...significar cosas no sólo diferentes, sino irreconciliables”*.

Cuestión que entre los sexos adquiere categoría de conflicto permanente. Cuando un hombre y una mujer dicen: “Te quiero”, están significando emociones distintas.



Y en esa tensión encuentra el autor la razón de que los maestros de la tragedia busquen sus argumentos.

Efectivamente gran mayoría de conflictos humanos se concitan en los problemas de relación entre hombres y mujeres, sus dificultades de comunicación, sus aislamientos, sus celos y desconfianzas, sus diferencias en definitiva.

## 2. Tensiones entre Dios y el hombre

Los Dioses, nos recuerda Steiner, desempeñan diferentes funciones en la fundamentación de las culturas humanas. Por una parte hacen ese favor (el de visitarles y ayudarles) a los hombres y por otro, les recuerdan, desde el poder de Dios, su propia debilidad.

El hombre considera que a través de su acción se aproxima a Dios, pero en esa creencia y sus deformaciones, se han producido las mayores tragedias, se derivan luchas, dogmas, enfrentamientos, que con frecuencia terminan con los avances, siempre débiles, por las cuales lucharon esas comunidades de hombres.

*“La visión del hombre desde el punto de vista ateniense..., es radicalmente frágil y por ello mismo trágica”.*

¿Existen actualmente muchos conflictos en relación con las creencias Divinas? Es indudable que sí y muchos de ellos son sociales, sociedades enteras están implicados en ellos. Su visión fanática de Dios les hace enfrentarse convencidos a hombres que no la tienen o tienen otra distinta.

Desde el punto de vista individual el hecho del descreimiento actual en cuestiones transcendentales, el alejamiento real de los fenómenos religiosos del hombre moderno occidental, no resta un ápice a la fuerza de ese conflicto, que permanece intacto.

Se crea o no se crea, en la transcendencia de la vida después de la muerte, es una cuestión ajena a la existencia de Dios, que si existe, lo hace al margen de nuestras creencias y si no existe, sucede lo mismo, como ya reflejamos en otro apartado del libro. Es una cuestión de con-



fiar o no confiar, esperar o no esperar, porque nada es seguro pero todo absolutamente todo, es posible.

Y de hecho son muchas las personas con multitud de desequilibrios por haber dejado “en suspenso”, sin resolver esa cuestión trascendente. No piensan en ella pero el conflicto subsiste y genera recelos, temores, desconfianzas.

### 3. El significado de los muertos en la vida de los vivos

*“Muchos –recuerda Steiner– han observado en Antígona que la noción de la muerte se infiltra en cada una de sus palabras”.* Infinidad de actos notables de los vivos parecen realizarse bajo la presión de los muertos.

El marco de Antígona es el campo de batalla sembrado de muertos. Creonte parece tener claro que los derechos que fijaron los muertos tienen que permanecer en el mundo de los vivos.

Señala Steiner los versos 462 y siguientes, para reflejar que son: *“...auténtico elogio a los muertos y desafío a los vivos”.*

Efectivamente en la actualidad, muchas son las cosas que transcenden desde el mundo de los difuntos para perdurar en el de los que viven. Y desde luego, muchas personas padecen conflictos relacionados no sólo con las pérdidas que los muertos provocan al abandonarnos, también con sus deseos y mandatos que no siempre son sencillos de cumplir y mantener y en los que se esfuerzan muchos seguidores, descendientes, familiares, etc.

### 4. La conflictividad básica: Yo-Los demás

*“Sería presuntuoso suponer que hay algo nuevo que decir como contribución a los comentarios sobre enfrentamientos entre conciencia individual y estado que se encuentran a lo largo y ancho de la tragedia griega”.*

Efectivamente no sólo en la tragedia, sino en la realidad que aquélla refleja, el conflicto más permanente del vivir es el que, enfrenta intereses propios a los intereses de los otros.



La tensión entre solidaridad, compasión y egoísmo defensa, es una de las dinámicas eternas que mueven la sociedad, enfrentándola. Las concesiones son, a menudo, por presión y no por dejación de derechos y se producen siempre de forma brusca y no sin costo.

Son enfrentamientos constantes entre sujeto y grupo, en la propia institución familiar, que se extienden y amplían al resto de grupos étnicos, ciudades, naciones... y son causa de humillaciones, violencias, privaciones de libertad y exterminios de todo tipo.

La tensión entre el afán cooperativo y el afán defensivo del sujeto ha sido una de las "brechas" más extendidas, conocidas, estudiadas y poco resueltas de las cuestiones humanas, por antropólogos, filósofos, psicólogos, etc., sin que sea fácil encontrar recetas adecuadas para reducirla, atenuarla o siquiera equilibrarla de algún modo.

El afán de supervivencia se impone en multitud de ocasiones a los indudables impulsos altruistas, que ciertamente existen en la especie y en otras, aunque acaso sean de menor calado.

Un dato realista es que las personas se compadecen de sus semejantes en situaciones de necesidad y debilidad, y mucho menos en situaciones de abundancia y fuerza. Lo veremos más detenidamente en otro apartado del libro cuando nos ocupemos de describir la conducta altruista.

## 5. Los enfrentamientos generacionales entre jóvenes y viejos

Asegura Steiner que este tipo de "choques"... *"no son objeto de negociación"*. Cree que la intimidad entre padres e hijos genera por una parte complicidad y por otra distanciamiento. Ve representado de forma excelsa ese conflicto en la literatura griega y considera herederos de ese reflejo obras de autores como Dostoyevski.

Piensa que la senectud se considera bendita y maldita al tiempo, pues implica por un lado ser digno de honores y respeto y por otro ser poco válido, no poseer vigor físico, ni belleza y tener vetado el acceso al amor y a la sexualidad, con el riesgo consecuente de ser ridiculizado por el deterioro.



Nos recuerda una sentencia terrible: *“Lo mejor de todo es no haber nacido, luego lo mejor es morir joven y la vejez es lo peor que puede ocurrirle a un hombre”* indicando que la misma se remonta al siglo VI y al poeta elegíaco Teognis, señalando que las muestras más antiguas del choque entre generaciones se encuentran antes que en Shakespeare en Filotectes y Edipo en Colono.

Antígona, afirma Steiner, *“se muestra como el salvaje vástago de un salvaje padre y señor, siendo mujer y niña. El enfrentamiento generacional es claro”*.

Como conclusión de estas reflexiones señala la vigencia contemporánea de estos conflictos, que por el hecho de ser reflejados en textos antiguos no dejan de ser actuales.

Vislumbra una voluntad de unir pasado y presente en diferentes autores, como Heidegger que según él, refleja el estilo presocrático.

Ve lo mismo en la antropología comparada de Levi Strauss y en la similitud de la destrucción Troyana con las dos guerras mundiales.

Observa que, *“...la contracultura de la droga y el delirio de lo maniaco y esquizoide encontraba en los Bacantes una expresión directa de sí misma, una plenitud, una realización que superaba cualquier texto actual”*.

Y cree firmemente que son esas coincidencias de identidad entre Grecia y la actualidad las que garantizan la *modernidad* de los textos clásicos.

Haciendo un símil de las palabras que Steiner nos refresca en el diálogo de Tiresias a Creonte: *“Cuidado porque están acechándote”*, pondríamos desde una actitud de suma prudencia:

*“Cuidado porque somos frágiles, antes y ahora, y estos cinco conflictos, magistralmente intuidos por tan brillante autor nos acechan en la vivencia individual, social, de género y transcendente”*.



# 6

## REFLEXIONES SOBRE LA AUTOESTIMA

### 1. ¿Qué es, qué significa?

La autoestima es ante todo una autopercepción, emotiva, en la que se concretan un conjunto de sensaciones, imágenes, ideas y pensamientos, sobre la propia eficacia personal.

Resulta ser un producto, un resultado, en primer lugar emotivo, sentido por el organismo, que además es mental y evaluador, que depende del modo en que las personas perciben sus capacidades, sus actuaciones sociales e individuales, habilidad, aprecio de los otros y de reconocimiento.

La evaluación se produce en dos direcciones:

- Desde el propio sujeto al compararse con ejecuciones ajenas.
- Desde los demás al comparar lo que realiza el sujeto con lo que hacen otros.

La valía de una persona, es siempre una medida comparativa y subjetiva. No basta con creerse valioso. Tiene que refrendarlo el grupo de referencia. Y viceversa. Es poco útil al individuo, obtener reconocimiento social, si él mismo no lo percibe y no lo considera así.





Para que sea posible una autoestima sana, es preciso, como en otros ámbitos de la vida, un cierto equilibrio entre percepciones subjetivas del sujeto y su entorno. De ellas surge la valoración objetiva. Se es más o menos competente, siempre de modo relativo, en relación con... Como nos recuerda Mruk (1998). Esas valoraciones afectan a su autoimagen.

Dado que es, en parte, consecuencia de una autopercepción, es reflexión meditada y consciente sobre la propia consideración que como sujeto se posee de la valía, eficacia y competencia personal en cada actuación. Con el tiempo, los actos repetidos en determinadas habilidades, generan la posibilidad de convertir en "experto" en esas ejecuciones a quien los practica y sentir bienestar por ser capaz de adquirirlas, así como por la admiración y reconocimiento que despiertan en los demás. Se producirá más autoestima en la medida que las tareas sean menos generales y más especiales.

Sin embargo personas con tareas de gran reconocimiento social, artistas, bailarinas, jugadores de fútbol, etc., pueden resentirse en la autoestima si su ejecución no alcanza las cotas de perfección que el medio y ellos mismos se exigen. Por esta razón a mayores responsabilidades, sociales y personales, más fácil es adquirirla y... perderla. Es una autoestima intensa y frágil a un tiempo.

Se pone a prueba, en cualquier acto que se ejecute en un contexto social. Y como decimos, más especialmente en los que se ejecutan en grupos competitivos, donde la interacción social es constante, el afán de destacar, la necesidad de estar a la altura, el impulso de no sentir el ridículo y otros muchos sentimientos y emociones provocan que emerja una idea: La de ser merecedor de respeto, cariño y valoración, admiración, etc. Esa aspiración es indudablemente una *auténtica necesidad social*.

Ese conjunto de impresiones, que es reflexión consciente y emoción genuina *autopercebida* sobre uno mismo, además de valorar el bienestar o malestar, *la adecuación* que siente el sujeto en actividades *interactivas* busca causas: ¿Por qué siento, lo que siento, aquí y ahora?



Esas causas, hay que investigarlas, con frecuencia en dos frentes:

- a) Grado de confianza en sí mismo del sujeto.
- b) Intensidad e intención de las evaluaciones de los componentes significativos del grupo de referencia.

El propio sujeto y los demás efectúan constantemente evaluaciones de su *competencia social, así como del reconocimiento que obtiene por esa competencia.*

Lo primero que se evalúa, en la infancia son aspecto físico-estético y habilidades de comunicación y liderazgo. Es siempre comparativa: "Soy guapa". "¿Estoy proporcionada?". "¿He sido oportuno?". "¿Qué listo soy!". "¿Por qué no se qué decir?", etc., son preguntas a uno mismo habituales en toda época de la vida.

A lo largo del desarrollo, esa evaluación incidirá inexorablemente sobre el resto de recursos de ejecución que completan el vasto campo de las aptitudes y actitudes. Se generalizará o se *extinguirá*, en función de que se posea sensación de valía o incompetencia.

En estas evaluaciones del grupo y del propio sujeto, está altamente implicada la manera de ser. El estilo de personalidad. Existen individuos que les afecta todo lo que les dicen y otros que les digan lo que les digan no parece afectarles apenas nada. Unos tienen la autoestima frágil y los otros de acero.

¿Cuál es lo mejor? Antes de decidirnos por una u otra opción, definiremos algunas características y rasgos de personalidad (identificadas en la clínica cotidiana), y el modo en que reaccionan cuando los otros les someten a procesos de influencia de dos clases:

- a) Espontáneos y normales, sin intenciones aviesas.
- b) Perversos y repletos de intenciones manipuladoras.

Las personalidades con *tendencias esquizotípicas y antisociales*, son *las menos influenciables*. Les da igual la intención, clara u oscura, buena o mala, de los otros. Ellos sin embargo sí intentan, constantemente manipular a los demás.



Personalidades con tendencias *narcisistas e histriónicas* dependen notoriamente de la opinión ajena tanto, que en casos extremos, son extraordinariamente defensivos y se rodean de “escudos” *contra los cuales rebota toda opinión como si no les afectara nada.*

Personalidades *tímidas, evitativas y dependientes*, son quienes más se influyen de la opinión que sobre ellos tengan los demás, siendo en ocasiones auténticas víctimas de opiniones acosadoras de los otros.

¿Quiere esto decir que la autoestima depende de la personalidad del sujeto? Sólo en parte. Ya hemos señalado, que la autoestima siendo dependiente del esquema de seguridad y confianza en las creencias y convicciones que posee cada sujeto, está influida por las opiniones ajenas y su intencionalidad malévolas o benévola.

Dado que es un esquema de interacción depende de aprendizajes y educación, en concreto influye mucho el estilo de comunicación o aislamiento, consigo mismo, el mundo y los demás, en las distintas etapas evolutivas.

Están implicadas en su constitución multitud de variables identificadas en numerosos campos de la investigación cognitiva y emocional.

Es quizás el más social de los autoesquemas del yo, el menos dependiente de aspectos genéticos de forma directa y clara. A pesar de que el temperamento esté muy implicado en el estilo de valorarse a sí mismo y esa variable esté muy predeterminada por la genética, la interacción en los grupos primarios de referencia moldea y modela el carácter insospechadamente.

La consecuencia de esa triple interacción, con uno mismo, el mundo y los demás, será una mayor o menor dosis de capacidad *para influir y ser influido*, verdadero “*ojo del huracán*” de esa cualidad.

## 2. Orígenes de la autoestima

Un asunto interesante es intentar desvelar qué actitudes referidas a este constructo son más adaptativas para la vida.



Podríamos empezar por preguntarnos: ¿Es bueno ser poco influenciable? La clínica diaria nos muestra cómo no es sano impresionarse rápida y fácilmente. Del mismo modo no ser capaz de sentir con los otros, ser frío y calculador en extremo, es claramente peligroso.

Discernir hasta dónde permitir ser “*impactados*” y tener en cuenta opiniones de otros, es parte integrante del arte de vivir.

Otra duda: ¿Cuando juzgamos a una persona, que vemos por primera vez, como tímida o atrevida, podemos ser objetivos? Y una respuesta única posible: Evidentemente no.

Y sin embargo... ¿Es tan habitual, incluso necesario y preciso, hacer hipótesis arriesgadas iniciales para intentar imaginar cómo “es” el otro y prever el modo más aceptable de comportamiento con él! Sin embargo, cuando actuamos de ese modo, olvidamos la historia previa del sujeto.

Y somos resultado de la biología y la experiencia y ambas determinan el grado de una determinada *reactividad*.

Somos lo que somos debido a experiencias peculiares y determinadas que han forjado nuestra personalidad. Todo ello hay que tenerlo presente para interpretar correctamente las claves de la autoestima.

### 3. Los grupos primarios y la autoestima

La familia y su estilo de comunicación, la guardería, el grupo de infantes que fueron nuestros compañeros de juego, el colegio, los profesores y posteriormente en la adolescencia los amigos, todo ello constituye el crisol donde se funden los orígenes de la autoestima, que con los años se consolida con valores determinados de mayor o menor objetividad.

Influyen en ella, creencias y juicios relacionados con las expectativas iniciales, que sobre cada sujeto plantean familiares, maestros y amigos y se consolidan en la interacción diaria a lo largo del desarrollo. Esas expectativas serán notablemente distintas según el contexto cultural.



Un guerrero de una tribu primitiva tendrá la expectativa de ser bien aceptado socialmente si defiende bien a su tribu de otros guerreros, de las alimañas y de cualquier otro tipo de catástrofe natural o provocada.

Un ciudadano de nuestro entorno europeo, tendrá expectativas de ser aceptado en su medio si cumple las leyes vigentes, es buen ejecutor de su carrera, oficio u ocupación y paga sus impuestos.

La autoestima se relaciona con el sistema de creencias que componen una sociedad y los juicios de valor que esa sociedad ha establecido.

De ese sistema de creencias depende, a su vez, el esquema de aceptación y rechazo de lo potencialmente aceptable o inaceptable. Así surge el sistema crítico, que desde la sociedad se instala en el sujeto. De ese modo explicó Freud su conocido mecanismo de represión, que, por cierto, tanto tiene que ver con la autoestima.

Por estos motivos cada persona al hacerse consciente de sí mismo, desarrolla una especie de *juex interior*, un "*pepito grillo*" que le analiza y cuestiona de modo permanente, especialmente en sus actos de interacción.

#### 4. El "crítico interno"

Esa capacidad de análisis de lo adecuado o inadecuado, de cada actuación, que hemos aprendido en la interacción social, en muchas personas actúa con grandes distorsiones, al "*alza*", logrando que el sujeto se hipervalore o, contrariamente "*a la baja*", provocando lo contrario.

Vamos a comparar lo que sucede en este último caso:

Primero actúa haciendo que el individuo se marque expectativas de perfección a menudo imposibles y luego lo acusa ante errores mínimos.

Esa "*Bruja*" u "*Ogro*" (según sexo) interior, que habla, *a menudo en clave*, de modo que una simple palabra como "*miedoso*", active, en personalidades influenciadas sistemas destructivos, anulantes y ne-



gativos de evaluación, es algo cotidiano, demasiado frecuente, especialmente en personas que en el pasado fueron influidas por actuaciones similares. Es fácil destruir la confianza de quien tiene poca. “*Es uno de los peores actos que pueden llevarse a cabo*”, poco castigado porque es oculto y perverso, se lleva a cabo con excesiva frecuencia en nombre de orgullos y vanidades, en busca de pseudo-autoestimas elevadas y falsas. De ello hablaremos líneas abajo.

Es, por lo expuesto, importante detectar la fuerza que tienen algunos de los sentimientos de malestar cuando nos juzgamos a nosotros mismos y aprender a combatirlos.

¿Hasta qué punto Vd. o alguien significativo de su entorno, hace pasar por *imperativos morales*, nos dice Murk, cuestiones de simple gusto o necesidad?

Por ejemplo es justo hacer sentir malo a un niño porque está dando guerra y nos molesta? Evidentemente no. Pero... ¡Es tan humano como pernicioso para su madurez futura!

Si le digo “malo”, fomento autoestima insana. Si le hago comprender que me gustaría que no me molestara, no daño su autoestima. ¿Y los niños, o adultos, que no desean comprender?, sugerirían algunos.

En esos casos muy probablemente estamos ante personas que no sienten herida la autoestima fácilmente. No hay que tener tanto “*pulso*” y hay que saber discernir y utilizar la perspicacia.

Es interesante aprender a diferenciar comportamientos apropiados, sin *demonizarlo*, mezclándolo con ideas de bondad o maldad, que tanto hieren la autoestima.

## 5. Algunos ejemplos orientativos

Un niño puede estar haciendo algo inapropiado con intencionalidad absolutamente neutral. Sin malicia. Si le hacemos pensar que por ese comportamiento es malo... destruye su autoestima.

Por ejemplo: “Eres malo porque no estudias”, es absurdo y destructivo. Estudiar o no estudiar es una decisión personal que no tiene que ver con la bondad o maldad. Como mucho tendrá que ver con la



inteligencia, de no intuir lo importante que es para vivir. Hace menos daño pensar que uno no es inteligente que pensar que es perverso o malo, excepto a los que convencidos, que (los hay por extraño que parezca) quieren serlo.

¿Con que frecuencia emitimos *gestos destructivos*?

Mi mujer viene con una sonrisa y un bonito vestido nuevo. Yo que estoy leyendo el periódico digo “está bien” y hago *un gesto negativo* que ella detecta, antes que mi frase. Consecuencia: efecto destructivo en la autoestima. Más cuanto más habitual sea este tipo de conducta.

¿Somos coherentes al juzgar actos de los otros?

Si un niño dice un taco y actuamos pasando, cada vez que lo ejecuta, el niño olvidará el taco. No afectará a su autoestima, al margen de que afecte a su imagen educativa.

Si un niño dice un taco y unas veces pasamos y otras le reñimos intensamente por decir lo mismo, el niño concluirá no sabiendo, no aprendiendo, si se le castiga porque el taco es malo o porque él mismo es malo.

¿Frecuentemente nuestros gestos de prohibición de conductas están vinculados a cólera ira o soberbia? En este caso el sujeto al que dirigimos nuestra ira, no sólo pensará que ha hecho algo mal. Pensará también que se le rechaza por lo que ha hecho.

## 6. Condiciones de una sana autoestima

Las personas precisamos sentirnos:

- Seguros, sin temor y *merecedores* de respeto, valoración y amor.
- Efectivos y competentes en el medio.
- Aceptado por los seres queridos y personas referentes para nosotros.
- Portadores de una sensación de valía y seguridad personal.
- Todo ello redundará en el desarrollo de sujetos sanos que aceptan el reto de vivir.



Para ello tenemos que ser capaces de creer que *no es la suerte la que hace que las personas logren estos valiosos objetivos*, alejados de los socialmente reconocidos como relevantes: éxito, poder, dinero, etc.

Sin duda, estos últimos, son imprescindibles en un cierto grado que cubra nuestras carencias, pero escasos para vivir con autoestima. La clave máxima de lograrla se fundamenta básicamente en *el respeto de sí mismo y el que se percibe de los otros*.

Al margen de que demasiadas personas consideren que puede “comprarse”, “adquirirse”, el respeto verdadero, el que sirve en el interior del corazón humano hay que *ganarle a pulso*.

## 7. Algunos medios para alcanzarla

Existen sistemas estructurados para mejorar sensiblemente la autoestima. Recomendamos algunos propuestos por Mc Kay y Fanning (1991):

Aprender a “cazar en la propia cabeza” pensamientos negativos automáticos. Algunos psicólogos como los mencionados han logrado “fotografiar” los más frecuentes. Voy a limitarme a describirlos. *Se trata de evitar las siguientes “trampas”:*

**Generalización:** Nunca, siempre, todo, ninguno, nadie, todo el mundo. Si usa palabras como éstas en su lenguaje cotidiano, ¡cuidado!, está generalizando.

**Designación global:** Si fracasa un noviazgo, pensar que ninguna otra persona entregará su amor, otra globalización: ¡soy una nulidad!, ¡soy un desequilibrado!, ¡soy torpe...! Si actúa así en un fracaso aislado, está globalizando.

**Filtrado:** Cuando de multitud de cosas buenas que hace y le ocurren sólo se fija en las malas especialmente si me las “resaltan” los demás. Ejemplo: “Estás preciosa pero te falta una flor azul en el pelo”.

**Pensamiento Polar:** Ver sólo el “blanco o negro” de la vida y no ver los grises. Ejemplo: Todos los jefes son “duros” y poco sensibles.





**Autoacusación:** Culparse de todo en exceso. Se detecta si siempre se trata a los demás como *pidiendo perdón por existir*.

**Personalización:** Ejemplo: El jefe comenta en público que hay un empleado que no funciona bien y está dando problemas. Vd. no ha tenido nunca problema alguno pero se va a casa convencido pensando: ¡Soy yo!, ¡Soy yo seguro!

**Leer la mente del otro:** Ejemplo: “¡No digas nada, sé lo que estás pensando!”.

**Creerse omnipotente:** “Todo depende de mí”. O impotente: “Yo no soy nadie”.

**Razonamiento emotivo:** Razonar cada día según el estado de ánimo. Hoy está triste y piensa: “Soy un inútil”. Mañana está alegre y piensa: “Soy estupendo”.

No sólo es preciso captar los pensamientos erróneos. Muchos problemas de autoestima, *se resuelven en la acción y no en la cabeza*:

- Organizarse mejor el tiempo y la distribución de tareas.
- Obtener el adecuado apoyo social.
- Aprender a desarrollar eficazmente alguna tarea concreta. *“saber hacer algo bien”*. A ser posible mejor que otros.
- Valorar los aspectos positivos, posibles, y agradables de cada día.
- Generar un ocio creativo.
- Tener siempre algún tipo de plan.
- Aprender a *“hacer menos y sentir más”*.
- Vivir en el presente (el aquí y el ahora de la Gestalt) y no el pasado y el futuro.
- Afrontar el riesgo con prudencia.
- Apreciar no sólo lo socialmente apreciable, (es decir las modas), también lo que es particularidad de *mí mismo*, como ser único, exclusivo, irreplicable.
- Aprender a elegir cada cosa. *Jamás decir: “Me da igual”*.



Sólo resta señalar que en el transcurso del tiempo, este conjunto de sensaciones emotivas y estilos de vida sobre uno mismo generan un hábito creativo o insano de valorar y valorarse.

La autoestima sana jamás llegará a ser excesiva, se apoya en valoraciones, ecuánimes, valientes, desapasionadas, objetivas, realistas, veraces y justas.

Es enfermizo e insano elaborar artificialmente ideas de superioridad, basándose en creencias un tanto paranoides. De ese modo se puede *degenerar* en una pseudo-autoestima que algunos, más de los que fuera deseable, padecen cuando creen que son más que los demás y se atreven a enjuiciarlos “*por encima del hombro*”, con narcisismo y egolatría.





# 7

## CÓMO VIVIR MEJOR

### 1. La dualidad: El reto

Las ideas e imágenes fértiles de las cabezas son estrellas fugaces, veloces luceros que *“viajan”* en el universo de la mente, allí donde habitan los *“soles”*, las ideas creativas y los descubrimientos que *“encienden”* la energía suficiente para provocar movimiento, acción... vida. En esas *“galaxias”*, habitan al unísono *“satélites”*, *“planetas”* y *“agujeros negros”*, con *“baja temperatura”*, debido a la escasez de *“luz”* y *“calor”*.

Permítanme la licencia poética para reflejar cómo nosotros los poseedores de ese mágico universo percibimos las *“tensiones”* originadas por trayectorias opuestas, guiadas por la realidad y la fantasía, la razón y la emoción, la lógica y la intuición. Fuerzas de atracción y repulsión que originan órbitas genuinas y peculiares.

Nos educan en la lógica y es frecuente tener que *“entenderse”* como se puede con las emociones que impactan la experiencia cotidiana. Se rinde un culto a la razón que margina cualquier apreciación intuitiva y se tiende a indicar por la cultura que es preciso aferrarse a *“la realidad”* y tener cuidado con *“las fantasías”*.

Con ese bagaje contradictorio entre educación formal y experiencia real se produce el encuentro con lo cotidiano, en la cual se forjan y originan los deseos, las expectativas, los planes y los miedos mas diversos.



Todos ellos están inscritos e implícitos en esa contradicción, en ese “desgarro” producido por la imperiosa “necesidad” de elegir alternativas, opciones, estilos, compromisos, tareas, etc., que supone indefectiblemente y a la vez *renunciar*.

Para evolucionar es preciso “saltar” por encima de ese conflicto básico en el que se decanta, pule y consolida en el tiempo el modo de ser de cada sujeto. Sólo quién es capaz de integrar razones y emociones, realidades y fantasías, lógicas y realidades, puede empezar a intuir parte del sencillo y a la vez nada simple, por cierto, arte de vivir.

## 2. La necesidad

La conducta se explica, con frecuencia, desde la necesidad, que hace sentir el impulso de resolución de la misma, a la que se llama motivación, nuevo modo moderno de referirse a la voluntad y que es la fuerza causante de que se produzca la acción. Explicación cierta en cualquier especie animal, incluida la del homo sapiens, que sin embargo no siempre es capaz de “iluminar” ciertas conductas altruistas, en las que el sujeto puede renunciar a remediar sus necesidades, al menos en parte y durante un tiempo, en favor de otros.

Algunos explican esta conducta, aludiendo que la “necesidad” que satisfacen quienes así actúan existe igualmente, aunque no sea observable, en otros “beneficios” o refuerzos de orden superior que la persona espera.

Nosotros consideramos, que sin incluir el sentido del deber y la conducta moral como explicación de estos actos aislados y excepcionales, no es posible entenderlos y que ese modo de comportarse está alejado de una idea simple de necesidad resuelta y refuerzo obtenido apetecible: comida, bebida, sexo, etc.

Lo que sí es verdadero es el hecho de que para solventar cualquier tipo de necesidad o carencia, es preciso realizar determinados esfuerzos, de diferente cualidad e intensidad en base a la dificultad de eliminarla o reducirla.



La historia, es la de los esfuerzos, destinados en principio a sobrevivir, a eliminar situaciones que impiden la supervivencia, obteniendo recursos variados para alcanzarla.

Posteriormente, con el desarrollo de eso que llamamos ufanamente progreso, esos esfuerzos persiguen fines no directamente relacionados con la estricta necesidad.

El objetivo se traslada, con el tiempo, de intentar sobrevivir a vivir con la posibilidad de contemplar la realidad con más sosiego que el que permite la mera lucha por el alimento, el apareamiento o el cobijo de las inclemencias atmosféricas.

Así nace la cultura grupal. Los sujetos no precisan cazar en el instante para saciar el hambre. Han aprendido a guardar la caza y cocinarla en el fuego.

De esos “*momentos*” de sosiego y reposo emergen los albores del arte de convivir. Se ha superado la mera supervivencia y por ello son precisas las normas, el liderazgo y las sanciones para quienes se olviden de cumplirlas.

### 3. Nuestra época

La cultura hoy, se caracteriza especialmente por el desarrollo de medios de investigación, técnicos, científicos y de producción avanzada, así como de distribución y comercialización, haciendo llegar los “*bienes*” de forma abundante a todos los rincones del planeta adscritos a ese modo de vivir que ha superado la supervivencia, en parte, ya que las bolsas de pobreza y miseria son cada vez mayores. Así mientras unos se mueren de hambre otros vivimos instalados en la superabundancia. El problema, es el reparto justo de la riqueza y lo producido. No lo es en absoluto la escasez de bienes.

Las necesidades de las personas han experimentado un desmesurado crecimiento, derivando de la lógica aspiración a subsistir sin hambre, frío o cobijo, y de la menos lógica necesidad de aparentar que le transporta hacia auténticos refinamientos sutiles de la necesidad, de modo que se han distorsionado totalmente sus sentidos.



Si preguntamos a muchas personas por sus necesidades, la lista inacabable de manías, a las cuales da categoría de “necesidad”, sorprendería.

Lo banal y superfluo, lo anodino e inútil, se entremezcla con lo necesario e imprescindible, transformado todo ello por el esfuerzo de la propaganda, la publicidad y los medios, interesados en generar supuestas necesidades, que una vez cubiertas, dejarán al descubierto otras y más ambiciosas aspiraciones, según las posibilidades de adquirirlas que cada uno posee.

La espiral se agiganta por momentos y ya no está lejos el día que los mercados impregnarán a la masa de tal saturación, que será fácil encontrar seres “sobresaturados” de casi todo, cuya amargura e insatisfacción acaso no tendrá límites, por muchas conductas nuevas, inimaginablemente snobistas que puede elaborar la fantasía. Será el momento de volver a delimitar las necesidades reales de las personas, sus límites y sus deformaciones.

No se desean alimentos, sino sabores sutiles y apariencias sublimes, mezclas inesperadas, olores impensables. Al principio, el estilo “nuevo rico” de las sociedades hambrientas posteriores a las dos grandes guerras funciona a las mil maravillas, luego por dos principios básicos orientación y habituación, lenta pero inexorablemente dejará de funcionar.

Efectivamente, al principio, cualquier estímulo nuevo y novedoso sorprende y atrae de tal modo, que sucede como cuando una extranjera espectacular entra en un bar de nuestros pueblos de Castilla. Todos los clientes del bar se “orientan” hacia la persona inhabitual en ese ambiente. Más tarde ese suceso produce un proceso de “adaptación” que genera “rutina” y deja de interesar.

Ese proceso ocurre con todo tipo de actuaciones y conductas. Muchos dirían que siempre pueden inventarse estímulos nuevos. Es verdad, nuestra sociedad lo hace constantemente a través del marketing de ventas, pero está provocando otro problema: el de agotar los recursos y generar tales índices de comodidad en las personas que



éstas, se hacen débiles para los sucesos difíciles de la vida, en los que como veíamos en páginas anteriores, es preciso resistir con temple.

El exceso de bienes y la superabundancia, al reducir el esfuerzo, genera pasividad e inercia, paralización, bloqueo, desidia y aburrimiento y... la vida es básicamente *movimiento, acción*.

Esa es la razón básica del peligro de la comodidad que puede acabar con el impulso esforzado y humanamente *sano* que fortalece el espíritu.

Muchos pueblos con bienes escasos, son por ello poco abundantes pero "*ricos*". Frente a ellos, la cultura de la abundancia genera individuos "*pobres*" aunque repletos de bienes abundantes.

#### 4. Reflexiones sobre el progreso

La cultura del progreso que implica básicamente prever y desarrollarse para el futuro, es una consecuencia de la tendencia del hombre de vivir proyectado hacia él.

El progreso es una realidad, un hecho, y como tal irrefutable a nuestra condición. Si ha sucedido es, desde luego, porque está inscrito en lo más profundo del ser.

No es un invento. Sí lo es el modo, el estilo, la fórmula, etc., política, social, ideológica, técnica, científica, religiosa, antropológica, etc., de implantarlo, desarrollarlo y llevarlo a la práctica.

No es cuestionable la idea de progreso, sólo es posible definir modos alternativos de llevarle a cabo.

Progresar es la consecuencia de la evolución mental y ha supuesto unas consecuencias positivas inmensas para la especie. No se ha librado de generar consecuencias negativas.

Empezamos a progresar cuando decidimos (cuando fuera) *añadir un valor adicional, un "plus" especial*, al esfuerzo.

Al principio el esfuerzo era normal e inevitable, luego con el devenir histórico algunos comenzaron a "negociar" con sus esfuerzos a hacer transacciones con él, a establecer valores jerárquicos diferen-





ciales, para clases de esfuerzos distintos. Así surgieron las diferentes funciones: guerrero, hechicero, etc.

Más tarde el esfuerzo de algunos no valía casi nada, mientras el de otros adquiría cotas de valor impensables. El poder y la servidumbre se inician en esos momentos.

Existe una diferencia abismal entre esforzarse para cazar, alimentarse después y posteriormente descansar y otra actitud que acumula el esfuerzo en la caza, reúne varias piezas, las almacena y con ellas en su poder negocia ese esfuerzo con el resto del grupo.

Eso ocurrió con cada habilidad y saber y el entramado social se constituyó en una red de esfuerzos sometidos a intercambio, hasta que con el invento de las monedas, a ese esfuerzo, se le midió de forma concreta en valores establecidos y fijados previamente. Habían nacido los mercados, la economía y la posibilidad de hacerse rico o empobrecerse, en función del modo de gestionar hábilmente, o no, el esfuerzo.

## 5. Del hambre a la preocupación excesiva

Al liberarse del hambre cotidiano, las ocupaciones habituales derivaron hacia otras ambiciones: seguridad, protección, planificación del futuro, de ese modo surgió la preocupación, que es un sustituto del esfuerzo. Preocuparse significa intentar planificar para evitar sufrir por cualquier razón.

Esa es la teoría, porque en la práctica, ya hemos visto en otro capítulo, genera desgaste mental inútil. Ocurre que el lenguaje es con frecuencia una trampa y podemos hablar de lo mismo diciendo cosas diferentes y viceversa.

A la palabra preocupación le sucede lo que decimos. Por eso muchas personas sensatas, afirmarían que sin ciertas dosis de esa cualidad no es posible hacer planes serios y otras concretarían la necesidad de no dejarse arrastrar por la inquietud que la preocupación genera.



La solución estriba en conceder que existe un límite lógico para preocuparse por las cosas, que podríamos llamar *ocupación correcta en el desarrollo de los asuntos que interesan* y existe, a la vez, la preocupación excesiva, que podríamos denominar tendencia a obsesionarse, de la cual hay que huir.

Lo que nos interesa, aclarado este matiz, es concretar que la preocupación “*mala*”, que hemos llamado excesiva, ha sustituido al esfuerzo, básicamente físico, en el cual estaban implicados nuestros ancestros.

## 6. Por la preocupación al estrés

Si un precio del progreso es la preocupación, otro, no menor, es la prisa, el agobio, la aceleración constante y obsesiva que se ha apoderado de multitud de mentes contemporáneas, generando tensión a la que llamamos estrés.

La preocupación grave se ha incrementado en la misma proporción que se ha reducido la proporción de esfuerzo físico para ganarse la vida. En realidad el esfuerzo actual es psíquico, tensión que se traduce en obsesión. Incluso personas marginadas están invadidas por la preocupación, no sólo directivos, atletas de elite, triunfadores, etc.

Podría afirmarse que “*nacemos con la preocupación*” haciendo un símil, sin duda, exagerado.

Exagerado o no, los escolares de tres y cuatro años, empiezan a *ser preocupados* y, por lo mismo, a preocuparse de manera excesiva de hacer bien los deberes y además “*aprovechando el tiempo*”, es decir con prisa. Ahí empieza la loca carrera hacia la tensión permanente, enfermiza y sin límites, de la cual está “*infectada*”, como si de un virus se tratara, la civilización actual.

La prisa es una consecuencia de la urgencia por ser eficaz. Nos empujamos los unos a los otros sin respeto alguno. Es poco arriesgado afirmar que la preocupación no parece un hecho tan reciente como pudiera parecer, ya que las primeras civilizaciones de seguro la originaron claramente. Y este hecho se produjo hace unos 7.000 años.



La urgencia es indiscutiblemente un factor de influencia, mucho más “nuevo”, relacionado con el inicio de la civilización industrial, cuyo origen puede fijarse con más claridad en la Inglaterra del XIX, con la aparición de los telares y la máquina de vapor de Papin y Watt.

Un elemento instigador más en esa *epidemia* hacia la preocupación, la tensión y la prisa, lo ha constituido la aparición de los medios de comunicación y más modernamente las nuevas tecnologías, que nos trasladan a la era de lo hiper: *Hipercalidad, hiperproducción, hipereficacia, etc.*, con lo cual pronto desembocaremos, si no estamos ya en la época de la *hiperpreocupación*.

Los medios de transporte han incidido en ampliar la concepción de los espacios, el mundo se ha vuelto cercano, asequible, conocido y menos amplio. Lo más lejano es accesible, gracias a la velocidad, de forma sencilla y casi inmediata. En menos de un día es posible trasladarse de un continente a otro, e incluso ganar horas al día, volando hacia determinadas direcciones, en función de los diferentes ciclos de luz-oscuridad.

Las sensaciones de quienes tienen que ir de un lado a otro de su ciudad, frente a las de quienes ese mismo día deben atravesar un continente, son desde luego, distintas.

Ahí en esa forma diferente de percibir la realidad, influido por la necesidad de hipereficacia, la prisa y el estrés, es donde puede investigarse realmente la distancia que existe entre el modo de vivir del pasado y el presente. Y por supuesto las consecuencias y el nivel de expectativas que exige tener que responder a ese tipo de retos cotidianos.

Entre el cazador de la tribu inicial, que en los desaciertos se jugaba la vida y el comercial que vuela a otro país para cerrar una operación en la que se juega su futuro, parece no existir similitud. No es así. Ahora puede continuarse vivo y sentirse “muerto”, para el contexto de referencia, lo que implica la desvalorización más absoluta como individuo. El valor de la vida es mucho mayor, está más protegida, es más seguro y probable permanecer y por esa razón es penoso y duro arriesgarse.



La autovalía como sujeto considerado y respetable, necesidad básica para una autoestima sana es sencillísima de perder. Muchas personas consideradas importantes, cuando por diferentes circunstancias, dependientes o independientes de sus propias acciones ineficaces pierden su estatus, no lo soportan, preferirían haber muerto, hasta el punto de que algunos han llevado a cabo intentos de suicidio y otros lo consuman.

Lo que ahora se pierde, cuando no se es eficaz, en la lucha es la posibilidad de mantener unas condiciones de comodidad que se consideran por cada sujeto indispensables, y que varían infinitamente en cada caso.

Si salvamos las distancias en el tiempo, lo que se teme perder es precisamente ¡lo mismo que en los tiempos ancestrales del hombre cazador!... categoría social.

El asunto es idéntico. Se teme la sanción grupal, la desvalorización de familiares, amigos, compañeros, jefes, subordinados, etc., que, en gran medida, mantiene incólume la sensación de autovalía, concepto eminentemente social, como vimos al describir las claves de la autoestima.

En esta línea de argumentación, no es menor el estrés del hombre moderno con altos niveles de riesgo y responsabilidad, aunque no se juegue la vida físicamente, en cada "lance", que la del hombre primitivo.

Hemos descrito la tensión de dirigentes y líderes, de profesionales y deportistas de elite, de hombres emprendedores y de negocios, de políticos serios y comprometidos, los pocos que desde luego existen, y no sería justo dejar a un lado el nivel de tensión y estrés de los menos afortunados, los que continúan "brujuleando" cada amanecer por el planeta para buscar lo imprescindible. Esos, que son demasiados, están mucho más cerca de la descarnada sensación de pánico que embota los sentidos, que siente el hombre cuando ve peligrar su existencia.

Son las multitudes que engrosan el paro, los millones de trabajadores que en jornadas extenuantes reciben salarios misérrimos. Los componentes de las innumerables "bolsas de marginalidad" provoca-



das por actitudes propias y ajenas en dinámicas casi infernales y apenas resolubles, que hacen que los habitantes del mundo más exitosos, necesiten impregnarse de grandes dosis de humildad y espíritu cooperativo, educativo, de desarrollo y generosidad para intentar realmente que la *tensión*, esa que ahora llamamos estrés y al parecer siempre ha presidido la labor humana, con estilos diferentes eso sí, se reduzca realmente en la serenidad, la plenitud, el equilibrio, la ayuda mutua y el amor, dirección de progreso verdadero que siempre ha sido, tristemente, camino de minorías y elegidos.

## 7. La manipulación de la atención

De lo que se trata, antes y ahora, ayer y hoy, es de no dejarse engañar por el fragor de la lucha por la supervivencia y ser capaces con el tiempo de ir aprendiendo a seleccionar actitudes y estrategias adecuadas para salir adelante y además sentirse bien, en armonía con el esfuerzo que cada sujeto deba llevar a cabo para poder seguir día a día en la brecha.

Existen demasiados intereses empeñados en atraer la atención hacia estímulos que inicialmente no son necesidades y luego sí. Los ejemplos son casi infinitos. Es sorprendente que máquinas como las tragaperras, logren atrapar con su musiquilla la atención del jugador patológico y le inciten a insertar monedas.

Si mentalmente repasa el lector la enorme cantidad de estímulos que ejercen atracción sobre él, seguramente se sorprenderá.

Resulta psíquicamente sano vigilar de cerca la energía, de cualquier clase o condición, que se invierte en dirigirse hacia estímulos que al principio parecen inocentes e inofensivos. Por ejemplo muchas personas que madrugan y pasan el frío de las mañanas de invierno porque su trabajo está en la calle, comenzaron su conducta alcohólica, con la costumbre de tomar una "*copita*" para entrar en calor. Luego no supieron parar.

Otro gasto importante de esa energía se lo lleva la ambición desmedida, el afán incontrolable de posesión de ciertos bienes. En esta



actitud existe un modo de actuar imitativo, que se traduce en un deseo de “no ser menos que nadie”, a la hora de mostrar posesiones relativamente asequibles, porque “todos lo poseen”.

Es un auténtico disparate empeñarse en equipararse en bienes y actuaciones a los otros. Es, sin embargo el disparate mas extendido. Nadie se libra de seguir esas pautas de conducta consumistas, que se consolidan y renuevan cada año, para continuar ofreciendo novedad, base del interés y la atención.

El ejemplo mas ridículo y válido acaso sea el uso y abuso de los móviles. Es gracioso observar las variadas conductas de jóvenes, menos jóvenes y, por supuesto, viejos (¿estaría bueno!, ¿por qué no?), en torno a ese aparato, realmente útil, inmensamente práctico y tan adictivo, que supone pingües beneficios para grupos financieros avis-pados y que ha sobrepasado su función de utilidad, especialmente para emergencias, a adquirir categoría de *juego social* generalizado.

El móvil es activador de emociones de interacción que margina la vergüenza, y el respeto, permitiendo el atrevimiento y la osadía que se oculta en la distancia y la evitación delatora del gesto del otro. Sucede lo mismo con internet.

Esas dos tecnologías han aportado al mundo del intercambio de emociones un incremento de tensión, que en este caso es deseada, proporcionado por el incremento de la frecuencia, la intensidad y la duración de los contactos. Son dos medios que han aprovechado el hecho de que existen dos tipos de tensiones: las indeseadas y las interesantes, para ganar dinero apoyándose en incrementar la primera.

No olvidemos, no obstante, el proceso de orientación a lo nuevo, la posterior habituación y el... desencanto, que explicamos antes, válido para todo artefacto o sistema novedoso de vida:

Primero produce atracción intensa, después desinterés, más tarde rutina. Que sepamos, el único fenómeno que se ha librado, al menos en parte, de esta ley general ha sido el fútbol.

Las compañías de comunicación, que conocen estas leyes del comportamiento, tendrán que inventar nuevos modos de interesar a riesgo de sufrir, en otro caso, importantes pérdidas.



La tendencia a aparentar está detrás de muchas conductas de ambición. Son demasiados lo que creen ser más porque presumen mucho. La presunción es algo banal, fofo, vacío, que sólo sirve para alardear en grupo y poco para uno mismo.

Es mejor reservar las fuerzas para actividades más personales, satisfactorias y lúdicas. Nuestra sociedad exige “formas” de aparecer ante los otros, excesivamente costosas que, en multitud de ocasiones, son la causa real de los agobios.

## 8. Saber qué se necesita de lo que se desea

El individuo es antojadizo. Cualquier aspecto de la realidad que destaque llama su atención, moviliza su interés, atrae, más cuanto más desocupado y descentrado se esté en ese instante. Ahora que el esfuerzo es menor, no hace falta tanta atención para realizar trabajos, las más de las veces rutinarios y el simple vuelo de un mosquito... resulta interesante.

El aburrimiento se ha adueñado de ciertas vidas. Antes ese suceso acontecía únicamente en las clases aristocráticas. Ahora a partir de una edad en la que se han logrado ciertas metas y se estabiliza el modo de vida, la rutina se apodera de lo cotidiano. Quizás el homo sapiens, es rutinario por naturaleza, reacio y remiso, se deja mecer por los hábitos. Esa tendencia, lo hemos visto en líneas anteriores al hablar de la comodidad excesiva, se ha agudizado.

De ese modo, con ese peligro, es mucho más complicado saber lo que de verdad se necesita del conjunto de situaciones y actividades atrayentes en las cuales se desenvuelve lo cotidiano.

Supone implicarse en una auténtica tarea, que la mayoría no está dispuesta a realizar, percatarse de cuáles son las cosas verdaderamente valiosas para cada existencia individual. Aspecto que poco tiene que ver, excepto en las necesidades básicas, con las necesidades de los otros.

Poseemos un nivel de estimulación tan intenso, nos rodean tantas informaciones y objetos que despiertan nuestro interés que el hecho de orientarse y elegir en ese “universo” nos desborda. A ese



problema se le denomina hoy en algunos medios “*Síndrome de Alejandría*”, aludiendo así a la ingente cantidad de información de la famosa mítica y desaparecida biblioteca imposible de asimilar en su grandiosidad.

La idea de necesidad se ha masificado y las modernas técnicas de venta y propaganda se han dedicado a convencer a las masas de que quienes dirigen esos medios, conocen y saben perfectamente lo que cada persona quiere. Es muy probable que de ese modo se haya logrado la necesidad de consumir infinidad de productos.

El proceso ha sido a la inversa de lo que realmente necesita cada sujeto. No se trata de ayudarlo a que desvele y capte lo que para él, “*en exclusiva*” pudiera ser interesante, lo que de verás sería un proceso de orientación y ayuda. Muy al contrario lo que se pretende es convencerle de que necesite algo que debe probar porque todos los que lo probaron están contentos de haberlo hecho y continúan. A todos los que la toman no cabe preguntarles por qué les gusta, probablemente no lo saben. Sucedió y ya está. Así se han producido multitud de apetencias.

La paradoja es que vivimos en un medio repleto de estímulos apetecibles que intentan remediar la necesidad e implícitamente proporcionar algún tipo de felicidad y lo que realmente sucede es que vivimos en un mundo repleto de personas insatisfechas que consumen mucho.

Conviene repasar a los griegos para orientarse en esta situación desconcertante de abundancia de resolución de necesidades e infelicidad. Para ellos estaba muy relacionada con la fecundidad y creatividad que cada uno era capaz de desarrollar. *Foetus (feliz) en griego significa fecundo.*

Es preciso orientarse hacia la resolución de carencias que al cubrirlas generen esa sensación de que se está haciendo algo que es sensato y positivo hacer y que además, esa persona intentará realizar mejor, porque siente que tiene más aptitudes, habilidades y capacidad para hacerlo así. Sería el sentido de la orientación vocacional. Por ese camino, es justamente por donde pueden empezar a entreverse los verdaderos deseos de cada uno de nosotros.





## 9. La sociedad y la vida

Uno de los mayores “velos” que impiden ver la realidad de forma mas objetiva es la organización social, hasta el punto que son multitud quienes cuando al hablar se refieren a la vida, están apelando a representaciones del imaginario social. Es importante no confundir vida con sociedad. Definámosla siquiera parcialmente.

La vida es la energía natural que late en el fondo de todo proceso biológico. El universo, planetas, ríos, valles, personas, animales, plantas, etc. Una energía con diferentes formas que se manifiesta al nacer, evoluciona y muere, para volver a iniciar el proceso de forma indefinida.

La sociedad es la organización social de unos seres, los humanos, que han establecido a través de las diferentes culturas unos modos de comportarse, actuar, desarrollarse, protegerse como especie y evolucionar hacia el futuro, con todas las contradicciones implícitas que se desee pensar, que por otra parte están igualmente contenidas en procesos de la naturaleza, ya que el hombre también pertenece a la misma.

Cuando una persona tiene uso de razón lo que percibe no es la vida, sino la estructura social, la organización familiar, la grupal en ambientes urbanos o rurales, la división geográfica, la estructura política y económica, el conocimiento y la cultura, los sistemas de diversión y ocio, etc.

Todo eso no es la vida, es pura y simplemente organización social. El hombre tiene que vivir en sociedad y sin embargo es necesario para él descubrir el sentido de su propia existencia.

La sociedad marca los significados que entiende que debe adquirir el sujeto para integrarse en ella: Tiene que formarse, aprender lo preciso para entenderse con los otros, dominar unos lenguajes y saberes. Es preciso que mantenga unas normas, respete unas leyes, cumpla unos códigos, etc.

La persona tiene necesidades de realización que con frecuencia no puede resolver la sociedad. Por ejemplo la sociedad enseña que es necesario pensar para resolver problemas, no nos enseña que cuando



debamos resistir y soportar determinadas experiencias, como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, etc., no nos servirá de nada pensar y muchos códigos sociales, no pueden explicarnos demasiadas cosas sobre la esencia de lo que significa existir.

Para desenvolverse en sociedad es preciso trabajar duro, durante mucho tiempo y con inteligencia. Es el único modo de *“labrarse un porvenir”*. Tanta energía hay que dedicar a ese menester que es muy fácil que sea imposible percibir el sentido de la existencia desde nuestra condición natural. Aspecto éste último que muchas veces sólo son capaces de captar, pensadores, filósofos y poetas declarados o desconocidos.

La realidad de la existencia se escapa a la mirada individual y social y es preciso estar muy alerta para intuir cuáles son las claves individuales del interés de cada sujeto, que nada tiene que ver con los intereses globales de una sociedad a la que no interesa tanto la realización de cada uno, como *rentabilizar* al máximo los recursos que es capaz de producir, distribuir y vender.

## 10. Creencias sociales e individuo

Muchas creencias aparentemente individuales, son originarias de la sociedad. Y muchas de ellas afectan directamente al sistema de convicciones del sujeto sobre su propio yo. Por ejemplo está muy extendida la convicción de que las personas se mantienen en sus modos de ser y el cambio es casi imposible.

Esa creencia ha conseguido que muchos de los que tienen problemas, no intenten ningún esfuerzo en otras direcciones de actuar sencillamente porque están convencidos de que no es posible. No se atreven a experimentar creencias que van *“en contra”* de otras firmemente establecidas por consenso social.

Unicamente cuando las personas están en periodos de crisis graves que les acercan al borde la desesperación, se atreven a probar otras formas de interpretar la realidad. Es en esos momentos cuando inician experiencias de cambio que el consenso social consideraría imposibles.



Muchas personas han desarrollado su individualidad plena en esos momentos, cuando enfrentados a todo y todos, se atrevieron a iniciar caminos que nadie había pisado hasta ese instante otras se han destruido.

Es preciso ser atrevido y arriesgado para desvelar el misterio individual de la existencia que en absoluto está inscrito en el conjunto de normas, creencias e ideas que la sociedad aporta.

Igualmente negativo es considerar que todo lo contracultural es creativo, ese es el error de muchos pretendidos vanguardistas que lo único que ejercen es el negativismo. Hay que desvelar verdades desde una idea de equilibrio y sensatez y en absoluto desde otra de presunción alarde y vanagloria.

## **11. Algunas instrucciones creativas para vivir mejor**

### ***11.1. Aprender serenidad y atención***

¿Se puede aprender la serenidad?

Sí, aunque es desde luego una elección que requiere enorme trabajo de atención. El pensamiento es un estorbo en muchas ocasiones para conseguir ese fin, un impedimento, un inconveniente, porque obstaculiza con su hiperactividad habitual sosegar.

La inquietud mental se reduce y se inicia con la quietud física. Primero sentados cómodamente en algún lugar tranquilo de casa, o mejor, en algún hermoso rincón o paraje natural se aplica uno a observar lo que tiene alrededor con los cinco sentidos. Esa observación debe ser neutral, sin juicios, valoraciones, o pensamientos. Si se observa un árbol, por ejemplo, se trata de verle como es, sin pensar en árboles, similares, o lugares donde hemos estado que el árbol sugiere. Ver y escuchar cómo el viento mueve las hojas. Percatarse de las ramas que tiene, advertir cuáles son recientes y antiguas, intentar percibir el olor que despiden y sobre todo sentir en uno mismo la sensación que esa observación va provocando, sin forzar nada. No se trata de conseguir sentir y sí de esperar pacientemente y en la quietud a



que la sensación de bienestar surja y nos impregne, embargue nuestro ser y nos beneficie.

Si la búsqueda de serenidad y su aprendizaje se realiza en casa, el proceso es semejante. Sentados, inmóviles y abandonados a esa postura, observaremos objetos grandes y pequeños que nos rodean: muebles y adornos, estanterías, libros, figuras, floreros, paredes, lámparas, etc., y también los espacios vacíos existentes entre todos esos objetos.

Cada objeto y cada espacio, será reconocido por nuestros sentidos en su forma, textura, color, belleza, valorando sus detalles por minúsculos que sean. Lentamente esos objetos adquirirán una dimensión y apariencia hasta entonces desconocida. Esas impresiones se irán integrando en nuestro ser y provocarán que la calma aparezca.

En esta búsqueda de serenidad, en el silencio de la mente, cuando los pensamientos y las sensaciones corporales como picores, inquietud, etc., aparezcan e impidan la inmovilidad física y la atención, es preciso insistir pasando por esa inquietud, sin atenderla, hacer el esfuerzo de voluntad de ignorarla.

También puede ocurrir que la mente esté descentrada y no permita ser totalmente consciente del lugar donde se entrena la búsqueda de serenidad. En esos casos hay que ejercer un esfuerzo de centrado en esa realidad, si es el árbol, en el árbol y si es la habitación en ella y sus objetos, insistiendo con tenacidad en “forzar” a la mente a que se “quede allí”, aunque no la guste.

La mente es sumamente inquieta y trata siempre de evadirse, “saltando de un tema a otro”. Es preciso aprender a “domarla” y obligarla a permanecer en el presente, sin dejar que evoque el pasado o se proyecte en el futuro.

En realidad las personas huyen de experimentar mentalmente el presente, hay un cierto miedo implícito a sentir tan próxima, desnuda de adornos e intensa la auténtica realidad que únicamente se encuentra en el ahora.

La vida es presente y las elaboraciones sobre pasado y futuro, siendo necesarias muchas veces, para evocar o hacer planes, en otras,



sólo generan inquietud, especialmente cuando se apoderan de la mente del sujeto imágenes y pensamientos poco deseados y se pasa de controlar los diferentes aspectos mentales a ser dirigido por ellos.

El presente es la verdadera experiencia de vida. El pasado es la memoria y el futuro los planes. Evocar o planificar no es vivir, aunque forme parte de la vida. Vivir es la experiencia instantánea y pura de que se percibe cada instante.

Si queremos saber lo que es vivir, no podemos encontrarlo más que en la experiencia que sólo habita el presente. No la hallaremos jamás en los recuerdos, ni en los planes, porque no habita allí. Nuestro aparato psíquico sólo es capaz de experimentar (sentir) en el presente y los recuerdos emocionados del pasado y las ilusiones proyectadas en el futuro, son siempre deformadas, experiencias engañosas, que siendo necesarias para organizarse en la vida y entenderse con los demás, no son absolutamente veraces, como lo es la experiencia del ahora. La serenidad habita sólo allí.

En el pasado y el futuro está la tensión que produce el “revivir” y “añorar”, el “soñar” y “proyectar”, actividades complementarias e imprescindibles del sentir y experimentar pero menos valiosas para percatarse de la realidad desnuda de la vida tal como es.

### ***11.2. Parar los aspectos negativos de la mente: el “ogro” o “la bruja”***

A veces es interesante simplificar y perfilar símiles sencillos sobre el modo en que la mente se comporta.

La cabeza tiene una extraña mezcla de tendencias que dirigen su actividad hacia aspectos concretos y coherentes, ecuánimes y sensatos y por otro lado a desequilibrios incongruencias, dudas, bloqueos, sensaciones de culpa y mil aspectos negativos más.

Para simplificar y en orden a entenderse con la mente intentando que no provoque excesivo desconcierto, es sano convenir en denominar “ogro” o “bruja”, dependiendo de que el sujeto sea varón o mujer, a esa parte inconcreta que inquieta, desorganiza y desequilibra la vida.



Si con ese esfuerzo de imaginación aprendemos a identificar aspectos improductivos y dolientes del modo de imaginar y de pensar y de ese modo controlarlos, evitarlos, eliminarlos o ignorarlos, habremos aprendido parte del arte de vivir más tranquilos, que implícitamente supone tener más paz.

¿Cómo lograr ese objetivo? Existe una técnica sencilla, que no simple porque la mente, como hemos dicho es muy compleja (no puede servir lo simple), que sirve para intentar hacer callar a la “bruja” u ogro” y toda su sarta de miedos y prevenciones ridículas, que constantemente incitan a no asumir riesgo, y por lo que hemos explicado en otras parte del libro, nos alejan del éxito.

Se trata de silenciar la parte negativa de la mente, ordenándola que enmudezca. Para ello la técnica que estamos aplicando hace muchos años a multitud de pacientes es tan sencilla como ésta:

“Cierre los ojos, comience a repetirse, con convicción y energía, apelando a su propio nombre: ¡Fulano... No pienses! ¡Fuera el pensamiento y las imágenes cualesquiera que sean las que en este instante pueblan tu mente! ¡Fuera! ¡Fuera, he dicho! ¡Quiero, y deseo, que te vayas imagen o pensamiento pesado y absurdo! ¡No quiero atender-te más! ¡Fuera! ¡Fuera!... Así una y mil veces, repetidamente.

La palabra “¡Fuera!”, es una orden imperativa (ya lo hemos visto en otra parte del texto) que se dirige a evitar que el proceso atencional del sujeto, se centre en imágenes o pensamientos de “dentro”, referidas a aspectos del pasado o el futuro y en atender los estímulos que observa. Cuando se condiciona esa orden, se inicia un proceso de atención al presente *idéntico al que hemos explicado en el epígrafe anterior*, cuya finalidad es “*parar la mente*”, o más concretamente su actividad negativa.

Cuando, después de mucho insistir, con perseverancia casi infinita, se logra que la actividad mental disminuya o desaparezca, suele aparecer otra vez el temor en forma de ansiedad anticipatoria, que se concreta en un pensamiento del tipo: “Y si ocurre...” ya sabe el lector: Es el “Isidoro”, inquietud prototípica anticipatoria, que existe en multitud de mentes y que nosotros hemos identificado así para “cazarle” y evitarle mejor.



Al "Isidoro", ayudante de la "bruja" y "el ogro" hay que echarle con el "¡Fuera!", sin contemplaciones, como a cualquier otra inquietud que la parte negativa de la mente depara.

Una vez más tranquilos, es interesante realizar unas cuantas respiraciones lentas y profundas, ayudándose de la palabra ¡Calma! o ¡Tranquilo!, repetida de forma continúa, como si fuera un "mantra" oriental.

Nadie crea que por actuar así, vamos a lograr tener la mente siempre coherente, en absoluto, pero más veces y por más tiempo seguro que es posible. Ningún método válido es eficaz siempre.

Si convenimos que una verdad suprema, ya conocida del lector que nos sigue, es que: "*nada es seguro*", no puede serlo que siempre tengamos "*a raya*" a la cantidad casi inmensa de incoherencias que la mente produce. Además puede conseguirse controlarlas y luego perderse ese control, en base al mismo principio, de que todo es impermanente. Se trata de intentar, el mayor tiempo de control, sabiendo que se perderá y habrá que volver a intentarlo. Ni siquiera quienes alcanzan el *nirvana* pueden considerar que lo mantendrán siempre, precisamente porque... *nada es seguro*. Pero como a pesar de ello... *todo es posible*, hay que batallar por lograrlo y mantenerlo cada día.

Cuando se falla, en vez de pensar: "¿¡Por qué no lo logro!?", o bien "¿¡Por qué he fallado y no lo mantengo!?", hay que pensar... "¿Y qué, que no lo logre? ¡La vida es así!" "¿Tendré que intentarlo una y mil veces más!".

Reflexionar sobre el significado verdadero de la aceptación, puede comenzar por algo tan aparentemente sencillo, que no simple, como un humilde "¿¡Y qué!?" repleto de serenidad y dispuesto a volver a *reiniciar* la búsqueda.

### ***11.3. Situar la acción en el presente***

Un método fácil para ir aprendiendo a concentrarse en la realidad que significa el presente, es ayudarse de una frase que puede servir de trampolín en esa dirección. Se trata del esquema: "Ahora... y sólo...".



Lo único que es preciso para ir entrenando la mente en habitar en el presente es situar en los puntos suspensivos la acción concreta que se va a ejecutar:

“¡Ahora me afeitado y sólo me afeitado!”. “¡Ahora paseo y sólo paseo!” “¡Ahora estudio y sólo estudio!”. “¡Ahora converso y sólo converso!”, etc., cualquier otra actividad alejada de lo que elijo hacer en ese instante la rechazo con un enérgico: “¡Fuera!”, explicado en el epígrafe anterior.

Así pues para aprender concentración mental, un método asequible, económico y fructífero, es utilizar este autoesquema (“ahora... y sólo...”), para centrarse en el presente unido a la orden “¡Fuera!”, que implica echar de la mente cualquier otra cosa que reste atención a la acción que se ha decidido ejecutar en ese instante.

Combinando ambos sistemas, la orden de “echar” a la bruja o el ogro, centrándose al mismo tiempo en ejecutar con plena concentración lo que se ha decidido elegir para actuar, se inicia el camino de la concentración mental en el presente y la eficacia. Cuando se logra en alguna proporción el tiempo parece “ensancharse”. Da tiempo a casi todo y uno mismo y los demás se sorprenden del nivel de actividad eficaz que se es capaz de desarrollar.

Estos dos ejercicios combinados son básicos para lograr una mente entrenada en el control de la eficacia y la distribución de la energía psíquica.

#### ***11.4. Reflexionar sobre los deseos para elegir y renunciar acertadamente***

Cuando la ansiedad se reduce y la serenidad empieza a implantarse en el ánimo, es el momento de hacer planes, de preguntarse qué se desea y ver el modo de llevarlos a la práctica.

Dado que las personas tenemos buenas intenciones, empiezan muchas cosas y luego no terminamos nada, es muy aconsejable iniciarse en deseos fácilmente realizables como ir al campo, a tomar una tapa, al cine, comprarse un pantalón o una blusa, etc.





Teniendo en cuenta que es inmediato el conocimiento de lo que no gusta y mucho menos nítido la posibilidad de conocer lo que de veras se quiere, es interesante dedicar un tiempo a *investigar sobre los deseos*.

¿Cómo se puede llevar a buen puerto esa tarea? Sencillamente tomando nota de cualquier deseo que “*en principio*” parezca apetecer. No con la idea de llevarles a la práctica, ¡en absoluto! Eso sería una auténtica catástrofe. Se trata de anotar lo que “*parece que se desea*”, labor que es bueno realizar unas cuantas semanas, sin preocuparse de pensar demasiado.

En un cuaderno o libreta, se anota todo lo que se pase por la mente que quizás gustaría hacer, sin pensar si se puede o no se puede llevar a la práctica. Ya en nuestro libro: “*Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza*” (Ramírez 1993), expusimos este método de captación de deseos.

Si empezamos a pensar que lo que deseamos no es posible, no tiene lógica o es una auténtica locura, no podremos hacer un diario de deseos. Un diario de deseos exige no tener censura. Se escribe todo, absolutamente todo, lo que se considera que se quiera, al margen de que sea posible o inviable lograrlo.

Primero hay que saber lo que se quiere, luego veremos si es posible. No se trata de empeñarse con tozudez en lograr lo que se quiere *como sea*.

¡En absoluto!, de lo que se trata es de saber lo que gustaría al margen de que sea posible o imposible.

Cuando la lista de deseos está clarificada, entonces sí, es el momento de valorar cuáles son realizables y cuáles no. Saber qué puedo hacer, si mis posibilidades permiten poner en marcha acciones tendentes a iniciar los esfuerzos pertinentes para lograr lo que quiero. Es el momento de saber qué es posible y qué recursos son los disponibles, cuáles son deseos realizables y qué ideas de las que se han presentado a la mente son puras fantasías e incluso auténticas locuras, a las que hay que renunciar.



El último paso es ordenar los *deseos posibles*, de modo que tenga en cuenta su importancia y la posibilidad que tienen de remediar mis necesidades. Con esas dos condiciones termino elaborando una lista de acciones posibles para ejecutar en fechas concretas.

El esquema resumido que acabamos de presentar se inicia en “¿iQué quiero!?”, “¿iqué recursos y medios poseo!?”, y concretar del conjunto de acciones posibles las que son realizables y pueden llevarse a cabo en un plazo de tiempo razonable con determinados esfuerzos de diferentes clases. Se resume en el esquema: “¿iQué puedo hacer!?” y “¿ipor dónde empezar!?”.

### 11.5. Abrirse a la experiencia

Si la vida es insegura, siempre va a ser un riesgo y si lo es, vivir es arriesgar. El único modo de experimentar creativamente la vida es atreverse a vivir. No sirve la actitud de desconfianza, con la cual muchos parecen haber obtenido éxitos. Acaso hallan logrado manejar, manipular y mandar a muchos semejantes, pero eso, si no se hace porque se considere que es necesario para el bien común en situaciones de catástrofe y sólo se realiza por el bien propio no siempre es, en principio, un éxito.

Ser importante socialmente no significa indefectible triunfo, especialmente si es lo único que se logra. Lo valioso es *sentirse pleno con la experiencia que se realiza y vive*. Son muchos los que han cambiado la sensación de plenitud que se experimenta cuando se tiene éxito verdadero después de arriesgar tiempo, conocimiento, dinero, saber, etc., en empresas difíciles de la vida, por otra sensación muy sucedánea de que los demás lo consideren importante, sin pararse a pensar si a la vez lo aprecian, temen u odian.

A muchos les vale con estar donde están sin preguntarse lo que los otros, a los que consideran “*por debajo*”, sienten acerca de ellos. En realidad son sujetos “*pobres*” que se conforman con el sucedáneo del afecto que es, sin duda, el orgullo y la vanidad.

Actúan igual las bellezas, femeninas o masculinas, que confunden e intercambian la necesidad implícita en los seres humanos de



ser respetados y queridos, por la banalidad superficial de ser admirados y aplaudidos.

Una buena y fructífera dirección con los proyectos es prepararse adecuadamente para ellos, con realismo y esfuerzo y después arriesgar lo que cada uno sea capaz, sin pasarse hasta sentir la inseguridad.

Y con las personas el sistema es intercambiar la desconfianza por la prudencia, la observación y la no reactividad impulsiva. Para los asuntos complejos usar siempre el “*me lo pensaré*”, sin reaccionar a la primera. Pasar a la acción sin dejarse llevar por la inercia y lograr un equilibrio entre insolencia y timidez.

### ***11.6. Fijarse objetivos modestos y posibles***

Aprender a actuar supone entrenarse por ensayo y error en adquirir experiencia en actuaciones positivas, llevándolas a buen puerto. Una dirección correcta es aprender primero planes sencillos de acción, antes de implicarse en otros a medio y largo plazo más difíciles.

Ya hemos señalado en otros capítulos los objetivos POPEA, como buena dirección de las acciones iniciales. La mente es olvidadiza y perezosa y es bueno adoptar claves que la sirvan para recordar direcciones de acción.

Eso es precisamente POPEA. En este caso el nombre de una de las dos mujeres de Nerón, la otra se llamaba *Agripina*, nos sirve a nosotros para instalar en la memoria, una pista por la que puede iniciarse la acción, para así empezar a moverse con planes inmediatos.

Recordemos: Se trata de orientarse hacia lo posible (PO), lo pequeño (PE) y lo agradable (A).

Cuando las emociones negativas se apoderan de la mente y la bloquean, para activarla de nuevo es imprescindible un esfuerzo importante y si lo dirigimos hacia proyectos complejos acaso no sea posible tener energía suficiente. Sin embargo fijarse y atender a la multitud de aspectos posibles para la acción, que por ser modestos y pequeños no son costosos y además ejecutarlos con un estilo agradable es más factible.



### 11.7. *Creatividad y vocación*

Sólo es creativo quien siente lo que hace, está implicado en el significado de su tarea y la desarrolla para fines determinados. Y esa actitud sólo es factible desde la buena orientación hacia la tarea, coronada por ejecuciones afortunadas.

La interacción de habilidad, predisposición y eficacia en la labor propuesta está en la raíz misma de la actitud vocacional. Nadie va a poner entusiasmo en lo que le disgusta. Es una de las mayores contradicciones de la sociedad de la calidad total en la que habitamos. No interesa enseñar habilidades especializadas a nadie porque es caro producir desde la única capacidad de un sujeto.

Además, si se lograra, el producto no estaría uniformado, tipificado, unificado, ya que el artesano no es capaz de elaborar unidades idénticas. Y no olvidemos que vivimos en una sociedad tipificada. Hemos perdido el atractivo que implica poseer artefactos únicos, exclusivos e irrepetibles fabricados artesanalmente, para pasar a elaborar objetos en serie.

Y lo hemos hecho de tal modo que, acaso por contagio, nosotros como individuos hemos perdido, en gran parte, esa individualidad en ese proceso de unificación de la producción.

Todo ello tiene una importancia suprema en el paradigma de la felicidad. Ahora *se es feliz por tener algo idéntico* a lo que tiene el vecino. Antes se era feliz porque cada uno había sido capaz de *hacer algo diferente*.

Las casas eran diferentes, y los carros de laboreo y el modo de fabricar las prendas de vestir y los quesos y los embutidos de cada matanza y el vino, etc.

Ahora, uniformados, todos aspiramos a la unificación de consumir lo que dicen que es excelente y extraordinario. Se trata de ser feliz poseyendo lo mejor y no de serlo en el desarrollo de adquirir capacidades de ejecución creativas que otros no poseen.

La creatividad está en plena crisis, permanece únicamente en los ámbitos de la ciencia, las artes y el pensamiento, es decir, en el ámbito de lo excepcional y no de lo cotidiano.



Cuando Marx acusaba al capitalismo y a la iglesia de alienar a las masas desposeyéndolas de su capacidad de ejecución, estaba al mismo tiempo aludiendo a la eliminación de la creatividad individual que desde entonces ha quedado relegada únicamente a cuatro elegidos.

Todos los demás no tienen derecho alguno a desarrollar su vocación y cuando después de mucho esfuerzo lo consiguen, haciendo una carrera, desarrollando una profesión, aprendiendo un oficio, está todo tan meticulosamente estudiado y establecido en métodos y protocolos de racionalización de trabajo *Tayloristas*, que el conocimiento que se adquiere está, en su mayoría, destinado a no ser aplicable, a constituir una base teórica que jamás se pondrá en práctica, porque lo único que se pedirá a cada profesional es que desarrolle una habilidad tan minúscula, que se reducirá a poner en práctica una parte ridícula de su saber.

El que estudia farmacia, se limitará en muchos casos a expender fármacos, el médico a realizar revisiones, según su especialidad, establecidas en protocolos fijados por los grandes "Popes" de su área, igual le ocurrirá al ingeniero, al músico y al maestro industrial, que se enfrentará a máquinas de control numérico que debe aprender a programar para olvidarse después de mil detalles de su oficio.

Y todo ello sin contar la multitud de comerciales, dedicados a vender al máximo, sin que cuente su especialidad para otra cosa que como tarjeta de visita, y cuya creatividad se refleja, en exclusiva, en el salario mensual y en la cantidad de amistades que, a la vez que venden, son capaces de establecer.

Ese es nuestro mundo, en el cual la vocación parece poco útil y por lo cual existe un impresionante nivel de decepción.

No sabemos cómo habrá que hacer para remediarlo, pero si se continúa considerando que es preciso e inevitable intentar producir mucho y tan *unificadamente*, habrá además que lograr que cada persona se realice y no como ahora, que se *adscribe cada cual a sus tareas* porque no las queda mas remedio que subsistir. La pérdida en energía creativa es tan infinita que la humanidad pagará caro este desperdicio absolutamente inútil que ahora realiza sin que al parecer importe demasiado, en aras del *becerro de oro* de la productividad y el consumo sin límites.



### 11.8. *Estar donde hay que estar cuando hay que estar*

La tendencia innata es orientarse hacia lo apetecible, lo positivo, lo reforzante. Los conflictos significativos de la vida, especialmente los más importantes provocan dolor, desánimo y sufrimiento. A nadie le gusta padecerlos y muchas veces, cuando acechan, intentamos conjurarlos incrementando otras conductas que, siendo poco adaptativas, sirven para no decaer: fumar o beber más, dejar de comer, llorar, etc.

Más adaptativo resulta intentar aplicar métodos de *tranquilización*, como la respiración diafragmática, la focalización en los aspectos positivos del presente, que siempre existen por muy negativa que sea la situación, la distracción y en definitiva cualquier acción que suponga no pensar demasiado la situación y resistir la tensión hasta que el tiempo, que hace que todo transcurra, termine con la situación insoportable.

En este texto hemos explicado detenidamente alguno de estos procedimientos, que son mucho más sencillos de aplicar en una situación límite, si previamente les hemos entrenado en otras normales. He ahí la trascendencia del entrenamiento mental en atención consciente, pensamiento e imágenes creativas, respiración, meditación, yoga, etc., que no nos cansaremos de recomendar como *vía regia* para adquirir temple.

Esas técnicas unidas a la actitud confiada que se apoya en la verdad suprema de que todo es inestable, por lo que como consecuencia... *nada es seguro y todo posible*, implica aprender la esperanza de *esperar a que sucedan las cosas*, y no anticipar. Todas ellas son estrategias conjuntas con las cuales se logran insospechados resultados.

La lista de situaciones a las cuales se puede aplicar este modo de vida para incrementar la *resistencia y temple ante la adversidad*, sería interminable:

Enfermedades psíquicas o físicas, las pérdidas económicas que implican cambios drásticos en las condiciones de vida de las familias y que resienten los estados de ánimo de todos sus miembros, las separaciones traumáticas –que son la mayoría–, el desamor, abusos de cualquier índole, robos, faltas de respeto, quiebras de confianza, infidelidades descubiertas, muertes de seres queridos, fracasos de cualquier cla-



se, soledades no deseadas, rechazo social y marginación, pobreza, paro, etc., en definitiva todos los acontecimientos negativos que provocan emociones como las que se han estudiado y descrito en este libro.

Ciertamente, a nadie le gusta el sufrimiento, bueno *¡a casi nadie!*, porque algunos, no demasiado numerosos, por fortuna, tienen peculiares modos de relacionarse con emociones negativas.

Entre ellos pueden identificarse a los que sienten atracción, a veces insuperable por todo acto relacionado con sucesos negativos. Son los morbosos, en otro tiempo seguros *subscriptores* de un famoso, y triste, periódico llamado “*El caso*” que, tenía enorme difusión por cierto, y disfrutaba con explicar y “*curiosear*” *al detalle* las desgracias ajenas, especialmente las más teñidas con la sangre de heridos y muertos con violencia y “*extrañas circunstancias*”.

Ahora esas noticias se “*sirven*” a diario en la televisión y su audiencia no es despreciable. Sería interesante indagar en las causas de esa fascinación por lo negativo que sienten tantas personas.

En ese grupo de personas a las que fascina lo negativo, destacan las que exhiben conductas típicamente masoquistas. Les atrae y buscan provocarse daño para, en una extraña piroeta, sentir raros y enfermizos placeres. Otros como los sádicos gozan haciendo sufrir a los demás.

Salvo estas excepciones, la mayoría de personas odia, teme y repudia el sufrimiento. Las situaciones duras, especialmente si son sorpresivas, inesperadas e intensas. Son esos problemas que la gente teme acaso más que la propia muerte.

En el fondo se fantasea la capacidad y el valor para resistirlo. Son típicas frases como: “*¡no sé si podría aguantar una situación así!*”, cuando se visita a un enfermo terminal, un anciano decrepito, o se presencia cualesquiera de otras desagradable situaciones de la vida que provocan dolor físico y moral límites, sometiendo a quienes lo padecen a situaciones inescapables.

Afortunadamente la mayoría vive de forma infrecuente y muy esporádica ese tipo de situaciones. Es probable que, en alguna ocasión, sea imposible no tener que encarar alguna de ellas.



Y por eso es interesante hacerse más resistente, porque aunque no nos guste absolutamente nada sufrir y haya que huir de lo negativo siempre que se pueda, en ocasiones es inevitable tenerlo que afrontar.

Es ahí, cuando no se puede obviar, o bien no se debe hacerlo por principios éticos de apoyo, y ayuda a los demás, cuando hay que saber estar donde hay que estar *“aguantando el tipo”* no como valientes, o como ridículamente nos enseñaban en la escuela y en casa de pequeños a los varones: *“como los hombres”*. Eso son frases hechas, la mayoría de veces absurdas.

El sufrimiento, *primero se palia, por todos los medios lógicos y pertinentes a la ocasión que se encuentren al alcance. ¡Sin escatimar lo más mínimo en agotar hasta el último recurso!*

*Después, sólo después...* se aguanta como se pueda, pero es interesante para la vida tener esa convicción, reservar en la memoria esas actitudes, y cuando se precise intentar aplicarlas con alguna intensidad.

En esos momentos, se trata de esforzarse en aprender a impregnarse de *esa aceptación final*, que se encuentra a años luz de la resignación.

Parece un camino más correcto y menos malo que llenarse de rabia, impotencia, rebeldía o cualquier otra actitud, inadaptativa en esas circunstancias.

Hay que percatarse del hecho de que es un intento y por eso, si no se puede sentir la aceptación, *¡no pasa nada! ¡Es tan humano no conseguir ese fin, en esas circunstancias!* Se trata sólo de intentar.

Los resultados son, a menudo sorprendentes y llega a descubrirse que multitud de situaciones duras de la vida, que imaginamos no poder soportar fueron superadas.

### ***11.9. Irradiar confianza, afecto, amor***

Cuando en el comportamiento se integran entrenamientos como los que se proponen en estas páginas, algo mágico sucede. El equilibrio empieza a aparecer, primero de forma incipiente e inestable, más tarde de modo más constante.





La energía fluye y la creatividad aparece. Los inconvenientes pierden su apariencia temible y fantasmal y se comienza a vivir cada día, sin preocuparse del anterior o del siguiente, de una forma obsesiva. Se espera el futuro, ayudado por los planes que se considera deben llevarse a cabo y... mientras se intenta concentrar la energía en ser eficaz y pleno en el presente.

Las relaciones toman una nueva dimensión, se utiliza la prudencia, pero no el miedo, en los intercambios de afecto con los otros y se descubren sus valores, aprendiendo a situarse entre las personas que más interesantes y positivas resultan a nuestro modo de ser, para resonar con ellas y sentir que la soledad se aleja.

A veces incluso es preciso alejarse de otras que resultan claramente nocivas para el discurrir de nuestro proyecto vital. Eso sucede pocas veces, pero no hay que tener miedo o complejos de actuar de ese modo, si el peligro es cierto y elevado.

La mayor parte de ocasiones se puede vivir con todo el mundo y lo que varía es el grado de intimidad que se comparte, en base a preferencias y peculiaridades.

La naturaleza se manifiesta, los colores son más vivos, las plantas tienen otra presencia, los animales aparecen menos lejos de nosotros. En definitiva, se capta el fondo de las cosas.

Por cierto, escribiendo sobre *el fondo...* estas sensaciones especiales son las mismas que postulaba la escuela alemana de la *Gestal* y uno de sus principales discípulos *Perls*: *Aprender a trasladar nuestra percepción desde las apariencias de las figuras con que se nos muestran las formas del mundo, a descubrir el fondo que poseen y se oculta.*

Son también las sensaciones impresionantes que nos promete y propone la filosofía budista, que nos incita a meditar y vivir con cierto estilo de vida, para así *desvelar las apariencias y encontrarnos con la realidad* en el silencio de la mente.

Es el murmullo del amor que no puede expresarse con palabras y que únicamente los poetas han sido capaces de ayudarnos a captar.

Y porque el Amor, con mayúsculas, es el verdadero objetivo de una vida ecuánime, terminamos con esta bella muestra del significado de esa emoción de emociones.



CÓMO VIVIR MEJOR

Es una poesía que *nuestro amigo Rafael* eligió para felicitarnos la Navidad del 2002:

*Sé como el río  
en generosidad y ayuda.  
Sé como el sol  
en ternura y misericordia  
Sé como la noche  
cubriendo los defectos de los otros  
Sé como un muerto  
en cólera e irritabilidad  
Sé como la tierra  
en humildad y modestia  
Sé como el mar  
en tolerancia  
Sé visto como eres  
o  
Sé como eres visto*

***Mevlana Muzesi "Rumi"***





# 8

## EL ALTRUISMO

### Introducción

Es nuestro deseo terminar este libro con un capítulo sobre altruismo, precisamente porque existe y aunque escaso, es valioso y necesario, como cualquier otro preciado bien.

Representa además la culminación de un estilo de vida: La del sujeto implicado en la búsqueda de equilibrios positivos y adquisición de tenacidad y resistencia para superar los sucesos negativos.

Quien ha tenido la gran “*fortuna y suerte*” de iniciarse en esas habilidades, es un candidato idóneo para dedicar parte de su energía a la ayuda de los otros.

### 1. ¿Qué es el altruismo?

*Definir la conducta altruista, como el extremo opuesto de la conducta agresiva no nos parece del todo acertado. Lo opuesto a la agresión acaso sea la pasividad, pero en absoluto la conducta altruista.*

Esta última precisa para serlo la convicción del sujeto de que desea ayudar a otro u otros, incluso a riesgo de ser perjudicado en sus propios intereses: seguridad, prestigio, pérdidas económicas, deterioro por el esfuerzo, etc.



Y esa decisión requiere mucha convicción, y valor, así como prontitud y celeridad especialmente en situaciones de emergencia, en las cuales la conducta altruista es mas notoria.

Frente al impulso a protegerse y huir de los peligros innato en el hombre, la conducta altruista "rechina" como poco explicable, frente a una idea de supervivencia del más fuerte, que instaurada como creencia social, incita indudablemente hacia la competición agresiva, que supone violencia implícita.

Digno de matiz es el asunto de que algunas conductas pretendidamente altruistas sólo lo son en apariencia, siendo en realidad procesos de inclusión y exclusión. Por ejemplo las ayudas que se prestan los miembros de un sindicato o un partido político, entre sí, pertenecen a ese rango de conductas de inclusión y exclusión.

Se ayuda sólo a los del grupo de referencia. Muchos comportamientos altruistas globales funcionan así. Por ejemplo muchas ayudas de los estados son únicamente hacia sus grupos de incluidos y en absoluto son altruistas, sino parciales, sesgadas e interesadas.

La verdadera reacción de ayuda debe ser más rápida cuanto mayor sea la emergencia y requiera una respuesta urgente, de acción inmediata que requiere una solución concreta: un fuego, catástrofe, etc.

Otro asunto: No es lo mismo ir a visitar enfermos o pobres que tirarse al río a salvar a una persona o separar a dos personas con una navaja en la mano. Las dos son situaciones de ayuda, pero las consecuencias de prestarla son distintas en uno y otro caso.

Intervenir en conductas de alto riesgo, no debe hacerse si no se tiene seguridad de poder hacerlo con habilidades y recursos especiales. De otra forma por resolver un asunto, se crean otros problemas que pueden ser igual de graves. Sería el límite de la conducta altruista, que si se sobrepasa, se transformaría en conducta imprudente.

La cosa varía si los que tienen la navaja en la mano son familiares de primer grado. Pero eso no sería conducta altruista, sino de interés máximo.



Por las razones expuestas es muy importante definir la situación perfectamente para concretar la conducta altruista. Muchas personas presumen de visitar necesitados y hacer donaciones y luego no ayudan a sus propios parientes ancianos o enfermos, no son en absoluto altruistas, están sencillamente allí para que les vean los demás, por entretenerse o por cualquier otro motivo ajeno a la idea de ayudar sin esperar nada a cambio. Luego no son solidarios ni generosos, en ningún aspecto de su vida. Les gusta figurar, dar imagen, aparentar.

Otros son altruistas, porque están repletos de sentimientos de culpa. Han hecho negocios inconfesables en una etapa de su vida, incluso han infringido daño intencionado y con los años, al serenarse hacen multitud de donativos después. Esa conducta es común entre los miembros de las mafias.

Interesarse por las necesidades de los demás sin buscar beneficio alguno, son formas de actuar, que no siendo nuevas comienzan a interesar algo más en la actualidad.

Están siendo investigadas desde hace algunas décadas, se denominan conductas, cooperativas, prosociales, de ayuda a los demás, etc.

Las causas de que algunas personas decidan actuar de este modo en beneficio de sus semejantes, parece que hay que buscarlas en la motivación y en las circunstancias que observa en la propia situación, así como en las personas necesitadas. No se ayuda lo mismo a un niño que a un adulto, ni a dos personas que riñen que a una persona enferma, ni a un hombre o a una mujer.

## **2. Interpretaciones de la conducta altruista**

Como ejemplo de estudios serios al respecto, tomamos los de Jiménez Burillo (1981) y Morales (1994), que realizan dos estupendas revisiones de esta conducta.

En sus diferentes trabajos, plasmados en textos completamente distintos entre sí, parecen coincidir, en algunas claves explicativas de este tipo de conductas.



El sujeto ante ciertas situaciones de dificultad ajena, siente “*algo dentro*” que le impulsa a actuar en beneficio de otros, incluso con riesgo propio de diferente intensidad y cualidad. Ese impulso es la motivación a la acción

Las causas que le llevan a actuar, pueden estudiarse desde diferentes enfoques del estudio del comportamiento. Nos lo recuerda Morales:

El psicoanálisis considera que originalmente no existe el altruismo. Lo niega. En el recién nacido todo es ello. Y su función es la búsqueda inmediata de satisfacción. Es la sociedad la que reprime esa tendencia e insta al niño hacia convenciones morales que si no se cumplen suscitarán culpa. Para resolverla iniciarán (algunos) acciones altruistas.

Las teorías del aprendizaje afirman que las conductas prosociales se aprenden por condicionamiento clásico y operante, es decir en base a los refuerzos esperados: Premios y castigos.

Explicar desde esta teoría el altruismo sólo es posible aludiendo a que la persona que lo ejerce obtiene refuerzos no visibles pero que se ejecutan en base a “beneficios” propios esperando otros refuerzos de mayor calado.

Las teorías de enfoque cognitivo entienden la conducta altruista como resultado del razonamiento moral y la ética.

Para la etología el altruismo es una manifestación de las estrategias dirigidas a permitir la adaptación y la supervivencia del sujeto al ambiente.

### 3. Altruismo y motivación

Jiménez Burillo (1981), por su parte revisa diferentes trabajos y cita investigadores como Darley y Latané (1970), Rosenhan (1978) o Wispé (1978). Destaca las explicaciones siguientes:

#### *a) Piliavin y Piliavin (1969)*

La observación de emergencias suscita en los sujetos activación emocional. De ese modo al activarse sentirá que está cómodo, incó-



modo, empatizará o sentirá antipatía por la situación y actuará en base a ello. Cuanta más empatía más posibilidad de ayudar.

Empatía que dependerá de las identificaciones con la persona que padece la necesidad o está en situación de riesgo.

Cuanta más larga sea la emergencia menor será el impacto que genera la ayuda. Se produce un proceso de habituación a la catástrofe un desinterés en la ayuda proporcional al tiempo de intervención.

***b) Modelo de difusión de responsabilidad de Darley y Latané (1970)***

Aseguran que cuantas más personas presencian una emergencia menor será el número de personas que ayuden. Es muy común en nuestra sociedad. *“Que inventen ellos, que lo hagan otros”*.

La pasividad en la intervención se explica por:

- La presencia de otros inhibe la conducta por considerarse menos hábil, preparado o valiente.
- La inactividad de todos actúa de modelo y se imita.
- La presencia de otros encubre la propia responsabilidad.

***c) Teoría Weitman (1978)***

Las emociones cuyo objetivo son los demás suponen procesos de inclusión y exclusión social.

Procesos de inclusión: viajar juntos.

Procesos exclusión: impedir el acceso a un club a una persona.

Los primeros generan asociaciones. Los segundos no. Lo que es inclusión para unos es exclusión para otros.

#### **4. Altruismo en otras especies**

Es preciso aclarar que este modo de actuar, no es exclusivo de los humanos. Existen insectos sociales como las hormigas y las abejas, que basándose en una extraordinaria organización social, establecen diferentes clases: la de los guerreros, las obreras, la reina, etc., con funciones perfectamente diferenciadas entre sí.





Se produce conducta altruista en grado sumo ya que las guerreras defienden a las obreras, e incluso en el caso de las avispas y abejas mueren al clavar el aguijón, conducta que ejecutan no sólo para defenderse a sí mismas, sino al resto de su especie.

La etología explicaría esta conducta como un procedimiento de adaptación a la supervivencia de la especie, inscrito en sus códigos genéticos, por lo que no podría considerarse como conducta altruista propiamente dicha.

Las aves usan técnicas diversas para proteger a las crías.

Entre los primates, algunos monos se arriesgan a una muerte cierta cuando se enfrentan a sus depredadores pero salvan a la manada.

Como ejemplo transcribimos la experiencia llevada a cabo en el parque transfronterizo de Kgalagadi (Surafrica), donde se encuentran los suricatos. Estudiados recientemente por un grupo de biólogos de las universidades de Cambridge y Pretoria. (National Geographic Septiembre de 2002).

Son animales que andan erguidos. Apenas miden 30 cm. de altura pero son campeones del espíritu de ayuda. Se encuentran entre los mamíferos mas cooperativos del planeta. Les sigue el Homo sapiens. Se apoyan sobre la cola. Viven en grupos de hasta 40 miembros y defienden territorios entre 5 y 15 kilómetros cuadrados de monte bajo en el sur de África.

La madre sale a buscar su alimento para mantener la producción de leche mientras otros miembros del grupo la protegen y otros cuidan las crías. Al pasar el día el cuidador puede perder hasta un 2% del peso corporal.

Mientras se alimentan, mantienen un centinela de vigía que emite una especie de silbido bajo cuando ante algún peligro da la alarma.

Huyen para cobijarse, pero si no pueden presentan batalla. Como luchan todos a una y chillando son capaces de ahuyentar incluso a un chacal.

Se pasan parte de la vida ayudando a otros de su especie en la cría y no sólo con sus proles.



## 5. La personalidad altruista

Como nos recuerda el filósofo alemán Max Scheler, existen personas con clara vocación hacia los demás, cuyo único y exclusivo deseo es ayudarlas, sin esperar obtener beneficio alguno por ejercitar esa ayuda.

Frente a esa actitud claramente altruista, el mismo autor señala que otras personas se acercan a los otros fingiendo ganas de ayudar y con la insana intención de entrometerse en su vida, manipular, engañar, dominar o estafar.

Es bueno advertir que de forma esporádica, se puede ser protagonista de acciones de entrega a los demás: ¿Quién no ha cruzado la calle a un ciego, ha dado una limosna o ha cedido un asiento en el autobús? Incluso es frecuente, que muchas personas piensen que practican altruismo porque todos los días compran el cupón de la once. Y efectivamente tienen su razón. En algún grado esas buenas personas que, cada día, ejecutan pequeños actos de solidaridad tienen a veces más importancia social de la que parece a primera vista.

Sin embargo la personalidad altruista, que decide entregar, en parte o totalmente, su esfuerzo al servicio del beneficio ajeno, posee una actitud y unas características de personalidad notablemente diferentes a quienes colaboran diariamente en pequeñas dosis, e incluso a la de esas otras que en alguna ocasión de su existencia se comportaron de forma heroica, por beneficiar a otros.

Existen, a nuestro juicio, dos cualidades radicales que perfilan los límites de un sujeto verdaderamente altruista:

La cualidad indiscutible que impregna una personalidad entregada a los demás es una convicción, *una creencia o idea de entrega y renuncia*, que obliga a posponer muchos deseos, en base a remediar necesidades de los demás.

Esa cualidad sólo puede germinar desde la generosidad y el amor, que se cultiva en algunos espíritus capaces de ponerse “en el lugar del otro”, ante determinadas situaciones de la vida.



La otra cualidad es la que hace que una persona concreta, en una situación de carencia, despierte sensaciones y deseos de ayudarla. A esa capacidad se la llama empatía y ha sido muy estudiada en infinidad de investigaciones sobre comunicación y psicología social. Es notorio que una persona, no nace siendo generosa o egoísta. Existen dos emociones que, desde la más temprana edad, definen tendencias de las personas en sus estilos de orientación hacia los demás.

Se sabe que en los sentimientos de atracción o repulsa hacia los otros que originan las conductas de apego y desapego, esas dos emociones son el atrevimiento y la vergüenza, tal y como definimos en otro trabajo (Ramírez 2002).

Pues bien, en los esquemas que rigen el deseo de ayuda o repulsa de los otros, se observan otros dos sentimientos básicos: La compasión que incita a la cooperación y la ayuda y en el otro extremo el egocentrismo y su afán indomeñable de hacer de menos a los demás.

Las personas no nacen con las actitudes que poseen, pero es más que evidente, y está reforzado por investigaciones de vanguardia sobre personalidad, modos de comportarse y vivir, que existen unas tendencias innatas difíciles de modificar por el aprendizaje social.

Siempre que exponemos esta realidad, resultado de la investigación, la matizamos, para que nadie caiga en el error de creer que el cambio es imposible. Es posible absolutamente, de otro modo la psicología no tendría mucha razón de ser. Y la tiene. Se puede aprender a ser más compasivo.

Ahora bien, ese cambio, siendo posible es difícil y requiere el empeño de quien debe cambiar. Si alguien se niega a cambiar... ¡difícil asunto!, se haga lo que se haga, se le puede presionar o amenazar con sanciones pero nada más. Lo contrario es igualmente cierto. Cuando se quiere, aplicando el esfuerzo necesario, se cambia y un mínimo cambio de modo de ser, genera cambios vitales en la perspectiva de la vida.

Muchas personas sólo cambian ante acontecimientos trascendentes, que movilizan su interior y les transforman.



## 6. La compasión: origen del altruismo sostenido en el tiempo

El orgullo excesivo, cuando es egocéntrico, impide cualquier relación de ayuda y ya hemos descrito en otro lugar de este libro las características que posee quien tiene ese tipo de personalidad, que incita a la competición y al descrédito de los otros y tiende a anularlos por cualquier medio “lícito”, o “ilícito” casi siempre presidido por la manipulación, el ansia de poder y el deseo de que los demás no tengan acceso a los privilegios que disfruta quien lo ejerce.

La compasión “funciona” justo al contrario. Supone que quien posee los bienes y vislumbra que otras personas semejantes, no pueden acceder remotamente ni siquiera a los mínimos para subsistir dignamente, suscita la necesidad de cooperar de ayudar y remediar a quien padece este tipo de situaciones.

Cuando una persona con ese sentimiento, queda empañada por el con mucha intensidad, necesita, de algún modo, dedicarse a ayudar a los otros, en parte o totalmente, según sus posibilidades, expectativas y circunstancias.

Por fortuna existen multitud de jóvenes que, en determinadas etapas de su vida han evaluado el mundo en el que viven (que se muestra a diario en los medios de comunicación y en muchos entornos cotidianos) y han decidido que, “*de mayores*” van a dedicarse a ayudar a los que están peor.

Nos atreveríamos a asegurar, que casi todo el mundo ha sentido eso en alguna ocasión. Luego con posterioridad, llegan al sujeto otros muchos mensajes, que le hacen pensar que en ocasiones quien no posee recursos es por su culpa, o es vago, o tonto, o abandonado, o bien que son los estados quienes deben remediar los déficits y carencias de los demás e incluso que él lo siente vivamente pero no se considera con capacidad, eficacia y fuerza para ayudar. En definitiva, las personas se justifican cuando reciben la impresión de que pueden ser necesarias para ayudar a sus semejantes.

Sólo unos pocos de esa mayoría de jóvenes que sintió la inicial compasión y empatía por los que lo pasan peor, van a continuar



empeñados en buscarse ocupaciones que les permitan generar recursos para los demás, bien a través de diferentes profesiones de ayuda, o de ONGs, de vocaciones religiosas, etc.

## **7. El valor origen del altruismo heroico**

El altruismo puntual, de una situación de riesgo extremo, en el que una persona decide jugarse la vida por otra u otras, puede ser originado por un valor inusual e incluso sorprendente para quien, ante una situación novedosa, intensa y desbordante lo practica. Ha habido personas, muchas en la historia, que han pasado a ser héroes anónimos de este modo casi fortuito, por la valentía de una decisión arriesgada en extremo y puntual.

Existe al menos otro tipo de altruismo heroico, menos puntual, más sostenido en circunstancias de tensión extrema como una guerra, atender a un enfermo crónico, una catástrofe de cualquier índole, etc. En esas situaciones son muchas las personas anónimas o con vocación previa de ayuda a los otros: policías, bomberos, enfermeras, médicos, militares, voluntarios de protección civil, etc., que desarrollan un auténtico encadenamiento de actos heroicos que les llevan a olvidarse totalmente de sí mismos, entregándose a la labor de ayuda a los demás en situaciones de emergencia.

Es mucho más difícil, y por ello mismo, más meritorio, soportar este tipo de conducta altruista, tremendamente estresante y dura, más complicada de realizar cuanto más tiempo se mantenga la necesidad de atender a los demás.

## **8. La “formación” de la personalidad altruista**

La personalidad altruista precisa educarse en el equilibrio y la ecuanimidad, a riesgo de no hacerlo, de que sus objetivos se dispersen y tergiversen.

La base de esa formación es el conocimiento del ser humano, de su forma de comportarse y su cultura, sus filosofías y estilos coope-



rativos. De los modos de pensamiento que favorecen y fomentan la convivencia.

Estas premisas anteriores no presuponen titulación alguna. Lo imprescindible es tener experiencia en cómo acercarse a los demás sin asustarle, ni herir su dignidad, habilidades que se aprenden en las familias y las escuelas al convivir y observar las reacciones de los otros, ante las diferentes formas de relacionarse con ellos.

Por supuesto que si a ese impulso experiencial se le añaden lecturas y estudios adecuados, será mucho más sencillo acceder a las diferentes personas, grupos o instituciones a las que se pretende ayudar o favorecer.

No basta desde luego con buena voluntad, el mundo es muy complejo y se pueden malinterpretar muchos signos aparentemente de ayuda. Es preciso saber lo que se está intentando, cómo se está haciendo y el plan y el método de desarrollo para llevarlo a buen fin.

Además el “ayudador” o cooperante debe saber hasta dónde es capaz de ayudar, dónde están sus límites. El principio es bien simple: *No se puede dar lo que no se posee*. Para dar algo, lo que sea, a otros es imprescindible ser poseedor de ello, de otro modo, se fantasea la entrega pero no se produce y se suceden los problemas.

## **9. El miedo y el egocentrismo como impedimento para ayudar a los otros**

Muchas personas no ayudan porque no sienten deseos de ayudar, nunca lo han sentido, han estado demasiado preocupadas de sí mismas como para pensar en dedicar algo de su energía y esfuerzo a ayudar a otros. No se percatan de que existen otras, cercanas y lejanas, que viven en las carencias de todo tipo, materiales, psicológicas, afectivas, etc. Están centrados en sus “*planes personales de carrera*”, expresión muy de moda en la actualidad.

Si no cambian de óptica, no pueden percatarse de que los demás les necesitan y no sólo no les ayudarán, sino que además les culparán de no salir adelante.



## 10. Los límites de la conducta altruista

Las personas egocéntricas no están sólo en las filas de los que no ayudan y podrían hacerlo por recursos y capacidades. Se encuentra también en las filas de los necesitados.

Son los que quieren la ayuda como la perciben, en el momento que la quieren y con los matices que ellos deciden. En definitiva que no se dejan ayudar así como así.

Esa es la razón de que no se debe ayudar a quien no se tiene claro que necesita y quiere algo, porque se pueden encontrar multitud de desengaños y disgustos desagradables.

No suele servir ayudar por ayudar, de modo bobalicón y ñoño, en absoluto. Es preciso delimitar correctamente las acciones de ayuda, perfilar los medios, seleccionar los objetivos, las perspectivas, la frecuencia con la que se precisa ayudar, las personas que llevaran a cabo la ayuda, etc., aspectos todos ellos, que por no ser tenidos en cuenta de forma adecuada, han hecho tambalear los cimientos y la filosofía básica y primordial de más de un voluntario y de más ONGs de las que fuera de desear.

Hemos elegido finalizar el libro con dos citas de Osho, un místico budista de nuestro tiempo (1931-1990), tomadas de su obra "*Pepitas de oro*" y referidas a la necesidad de *ser más auténticos, y naturales*, apoyándose en una personalidad que intenta *ser lo que es*, y no menos ni más, desde los valores *ecuánimes* como único método de protección eficaz contra *el desequilibrio, el estrés, la enfermedad psíquica y el desánimo*:



## EL ALTRUISMO

*“Para mi, ser natural es ser espiritual. Mi esfuerzo es para crear un hombre natural, humano, sin culpa, que acepte todas sus debilidades, fracasos a los que el ser humano es propenso.*

*En esta profunda aceptación de tu ser natural está la semilla de tu transformación”.*

*“... Dios puede desaparecer, las religiones pueden desaparecer, pero la religiosidad es algo entretejido en la existencia misma. Es la belleza del alba, la belleza de un pájaro en su vuelo. Es la belleza de una flor de loto al abrirse. Es todo lo verdadero, todo lo sincero y auténtico, todo lo que es amoroso y compasivo.*

*La religiosidad incluye todo lo que te eleva, lo que no te hace detener donde estás, sino que te recuerda siempre que debes todavía proseguir. En cada lugar que te detengas a descansar, es sólo un descanso para pasar la noche; por la mañana seguiremos otra vez nuestro peregrinaje. Y éste es un peregrinaje eterno”.*







## BIBLIOGRAFÍA

- A.P.A.: *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson, 2000.
- BANDURA, A.: *Pensamiento y acción*. Madrid: Ed. Martínez Roca, 1987.
- BELLOCH, A. e IBÁÑEZ, E.: *Manual de Psicopatología*. Valencia: Promolibro, 1991.
- BELLOCH, A., SANDIN, B. y RAMOS, F.: *Manual de Psicopatología*. Madrid: McGraw Hill, 1995.
- BRANDEN, N.: *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona: Ed. Paidós, 1990.
- CASTILLO DEL PINO, C.: *La incomunicación*. Barcelona: Ed. Edicions 62, 1969.
- *El delirio, un error necesario*. Oviedo: Ediciones Nobel, 1998.
- *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets editores, 2000.
- CHINCHILLA MORENO, A.: *Trastornos por ansiedad*. Madrid: Sanofi-Wintrop, 1993.
- DE VEGA, M.: *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Ed. Alianza Psicología, 1984.
- DÜRCKHEIM, K. G.: *El centro del ser*. Barcelona: Luciérnaga, 2001.
- ECHEBURUA, E.: *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*. Madrid: Ed. Pirámide, 1992.
- *Fobia social*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1993.
- ELLIS: *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer, 1980.
- *Terapia racional emotiva*. Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer, 1981.
- FROMM, E.: *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2002.
- GÓMEZ BOSQUE, P. y RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ, A.: *Cerebro, mente y conducta humana. Ensayo de psicología integradora*. Salamanca: Amarú ediciones, 1998.



- GÓMEZ BOSQUE, P. y RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ, A. (cords.): *El sufrimiento en la sociedad del placer*. Valladolid: Universidad de Valladolid, 2003.
- GREGORY, R. L.: *Diccionario Oxford de la mente*. Madrid: Alianza editorial, 1995.
- JIMÉNEZ BURILLO, F.: *Psicología Social*. Madrid: Unidades didácticas Uned, 1981.
- L. KNAPP, M.: *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Madrid: Ed. Paidós Comunicación, 1992 (3ª ed.).
- LE DOUX, J.: *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel / Planeta, 1999.
- LODES HILTRUD: *Aprende a respirar*. Barcelona: Ed. Integral, 1990.
- MAC KAY y OTROS.: *Técnicas Cognitivas para el tratamiento del stress*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1988.
- *Técnicas de auto-control emocional*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1988.
- *Autoestima. Evaluación y mejora*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1991.
- MARINA, J. A. y LÓPEZ PENAS, M.: *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Editorial Anagrama, 2000.
- MARKS, I. M.: *Miedos, fobias y rituales*. Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1990.
- MORALES, F. y OTROS.: *Psicología Social*. Madrid: Editorial Mac Graw-Hill, 1994.
- MRUK, C.: *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer, 1998.
- NARANJO, C.: *La vieja y novísima gestalt*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1995 (3ª ed.).
- *Gestalt de vanguardia*. Vitoria: Ediciones La Llave, 2002.
- OSHO: *Pepitas de oro. Palabras de un Buda contemporáneo*. Madrid: La Esfera de los libros, 2002.
- PERLS, F.: *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro vientos, 1995 (11ª ed.).
- *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Editorial cuatro vientos, 1998 (12ª ed.).
- POLAINO-LORENTE, A.: *La depresión*. Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1988.
- RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ, A.: *Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza*. Salamanca: Amarú ediciones, 1995.
- *El Arte de compartir emociones*. Valladolid: Clunia ediciones, 2002.
- *Mitos y falacias sobre el poder mental: Las trampas de la mente*. Valladolid: Grapheus, 2002.
- RUIZ VARGAS, J. M.: *Psicología de la memoria*. Madrid: Alianza Psicología, 1995 (3ª ed.).



## BIBLIOGRAFÍA

- SANDIN, B.: *Manual de psicopatología*. Valencia: Ed. Promolibro, 1992.
- STEINER, G.: *Antígonas. La travesía de un mito occidental por la historia de Occidente*. Barcelona: Editorial Gedisa, 2000.
- SUZUKI, D. T.: *Ensayos sobre Budismo Zen*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1975.
- VALLEJO RUILOBA, J.: *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. Barcelona: Editorial Masson-Salvat, 1993.
- VEHA, A.: *Zen, mística y abstracción*. Madrid: Editorial Trotta, 2002.
- VERDUGO ALONSO, M. A. (dir.): *Personas con discapacidad*. Madrid: Siglo XXI, 1995.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS PINILLOS. (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (25ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (6ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. PRÓLOGO DE M. MARROQUÍN. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. PRÓLOGO DE J. MARTÍN VELASCO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (10ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. PRÓLOGO DE ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASÍA CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK. PRÓLOGO DE JOSÉ-VICENTE BONET.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE JUAN MANUEL G. LLAGOSTERA.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS. (2ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE JOAQUÍN Mª. GARCÍA DE DIOS.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST. PRÓLOGO DE GABRIELA WASSERZIEHR.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. PRÓLOGO DE CELEDONIO CASTANEDO. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA. PRÓLOGO DE LUIS LLAVONA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. PRÓLOGO DE JOSÉ KLINGBEIL.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD. PRÓLOGO DE JOHN AMODEO.

44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA. PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
48. *Palabras para una vida con sentido*. M<sup>a</sup>. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevamos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. PRÓLOGO DE ANTONIO BLANCH. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. PRÓLOGO DE CARMEN MATEU. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ. PRÓLOGO DE VICENTE E. CABALLO.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ Y COLS. PRÓLOGO DE JOSÉ A. GARCÍA-MONGE.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO.
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. PRÓLOGO DE J. GUILLÉN DE ENRÍQUEZ.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. PRÓLOGO DE EUGENE GENDLIN.
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA ERASO. PRÓLOGO DE RAMÓN MARTÍN RODRIGO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (4ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. PRÓLOGO DE DAVID H. BARLOW, PH.D. (6ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF. PRÓLOGO DE SERGE PEYROT.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO.
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ.
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNS Y BRIAN THORNE. PRÓLOGO DE MANUEL MARROQUÍN PÉREZ.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ

84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. PRÓLOGOS DE MALEN CIREROL Y LINDA JENT
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOIA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ. PRÓLOGO DE JAVIER ORTIGOSA.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO GREGO DÍAZ. PRÓLOGO DE GUILLEM FEIXAS I VIAPLANA.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN. PRÓLOGO DE RAMIRO J. ÁLVAREZ.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUIS PIO ABREU. PRÓLOGO DE ERNESTO FONSECA-FÁBREGAS.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS. PRÓLOGO DE JOSÉ MARÍA MARDONES.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT.
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON.
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. PRÓLOGO DE DAVID H. BARLOW PH.D. (3ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (5ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (2ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ. PRÓLOGO DE ADRIANA SCHNAKE.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO JAUREGUI
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* AGUSTÍN CÓZAR.
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, PH. D.

118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON. PRÓLOGO DE OLGA CASTANYER.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS MARÍN.

#### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (5ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.  
PRÓLOGO DE JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (10ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. PRÓLOGO DE LUIS PELAYO. EPILOGO DE ANTONIO NÚÑEZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.*  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY. (9ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.*  
CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.*  
CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.  
PRÓLOGO DE CARLOS R. CABARRÚS.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (2ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK. PRÓLOGO DE ALEJANDRO ROCAMORA.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON. PRESENTACIÓN DE ALBERT SABATÉS.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY. PRÓLOGO DE CARLOS ALEMANY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.*  
HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE. PRÓLOGO DE ALBERT ELLIS.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA. PRÓLOGO DE LUIS LÓPEZ-YARTO.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA. PRÓLOGO DE CONRAD VILANOU.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.



