

Primeros auxilios psicológicos

María Magdalena Egozcue Romero



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

UNO Y LOS DEMÁS / 2
Colección dirigida por Elena Cordera

Títulos publicados:

1. Juan Luis Álvarez-Gayou Jurgenson y Paulina Millán Álvarez, *Sexualidad: los jóvenes preguntan*
2. María Magdalena Egózcue Romero, *Primeros auxilios psicológicos*
3. Alicia Lavalle, *La consulta médica*
4. Gerardo Mendiive, *La educación familiar y sus desafíos*
5. Luis Mariano Acévez, *Erotismo en las cuatro estaciones*
6. Lilia Martínez Otero, *Entendámonos*

**María Magdalena
Egozcue Romero**

**PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLÓGICOS**

Portada: Joan Batallè

De todas las ediciones en castellano,
© 2005, 2012, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570, México, D.F.
www.paidos.com.mx

Primera edición: 2005
Cuarta reimpresión: enero de 2014
ISBN: 978-968-853-588-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Impreso en los talleres de Grafiscanner, S.A. de C.V.
Bolívar número 455, local 1, colonia Obrera, México, D.F.
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

*Con mi más profundo y sincero
agradecimiento a
Jorge Fernando Ayala Ruiz,
Josette Benavides Tournès y
Linda Ayari Liaño Egoscue,
quienes con su amorosa y valiosa participación
hicieron posible la realización de esta obra*

*y con invariable gratitud para Editorial
Paidós, por su confianza y por el cuidado que
su equipo imprimió a este proyecto.
Gracias especiales a sus colaboradores Antonio
Gómez Espinoza, María Esther Centeno,
Elvira García Sainz, Marga Canseco Romero
y Sandra Luz Tirado, por contribuir a darle
al libro su forma definitiva.*

*Dedicado al niño
que todos llevamos dentro*



ÍNDICE

Prólogo	17
Introducción	19
1. El estrés	23
¿Qué es el estrés?	23
¿Cómo se adapta el organismo al desequilibrio?	23
¿Cuáles son las etapas fisiológicas por las que pasamos?	24
¿Qué problemas de salud puede ocasionar el estrés?	24
¿Cuáles son los síntomas físicos?	25
¿Cómo reacciona la mente?	26
¿Qué síntomas emocionales se desencadenan?	27
¿Cómo afecta el comportamiento social?	27
¿Cómo reaccionamos ante el estrés?	28
¿Qué sucesos producen estrés?	36
Muerte de alguien querido	38
Etapas del proceso de duelo	39
Defensas que utilizamos al encarar una pérdida	42
¿Cómo viven el duelo los niños?	42
¿Cómo ayudar al niño a superar la pérdida?	43
¿Qué puedo hacer para superar la pérdida?	43
¿Cómo puedo ayudar a los demás a enfrentar el proceso de duelo? ..	47
Conflictos en la pareja	48
¿Por qué elegí a mi pareja? ¿Me enamoré de la persona equivocada?	49
¿Qué puedo hacer?	55
¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi pareja?	57
Filtros en la comunicación	57
¿Cómo podemos realizar un proyecto de vida en común?	62
¿Cómo puedo evitar el dolor emocional en mi relación?	64

¿Cómo puedo eliminar la hostilidad en mi relación?	66
¿Cómo puedo entenderme mejor con mi pareja?	66
¿Qué debo hacer para realizar un nuevo contrato matrimonial?	67
¿Cómo puedo generar empatía con mi pareja?	69
¿Qué debo hacer para combatir la rutina?	70
¿Cómo enfrentarme a las preocupaciones monetarias sin que afecten mi relación de pareja?	71
¿Qué debo hacer para conservar mi autonomía dentro de la relación?	72
¿Cómo puedo ser feliz con mi pareja?	72
Divorcio	73
¿Qué puedo hacer para retomar mi vida y sentirme mejor?	74
Problemas familiares	78
¿Qué cualidades poseen las familias felices?	79
¿Funciona adecuadamente mi familia?	79
¿Cuáles son los comportamientos erróneos más comunes de los padres?	84
¿Cómo puedo detectar un conflicto no resuelto con mis padres?	92
¿Cómo puedo superar el conflicto no resuelto con mis padres?	93
¿Cómo puedo cortar el cordón umbilical emocional con mis padres?	96
¿Cómo hacer compatible mi profesión con mis responsabilidades de padre?	98
¿Qué acciones debo tomar para resolver un conflicto familiar?	99
¿Cómo ayudar a que mis hijos enfrenten sus sentimientos?	101
¿Cómo ayudar a que mis hijos adolescentes enfrenten y combatan el estrés?	102
¿Cómo pueden ayudar los padres a sus hijos?	102
¿Qué pueden hacer los adolescentes para disminuir el estrés?	103
¿Qué puedo hacer para obtener la cooperación de mis hijos?	103
¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos adquieran autonomía?	104
¿Qué alternativas tengo para corregir a mis hijos sin recurrir al castigo?	105
Otros consejos y sugerencias básicos para mejorar la relación con sus hijos	106
Enfermedad o lesión	107
¿De qué manera una enfermedad afecta al cuerpo?	107
¿De qué manera una enfermedad afecta el área psicosocial?	107
¿Cuáles son las etapas por las que se transita ante la noticia de una enfermedad?	108
¿Cómo reaccionamos ante la noticia de una enfermedad?	108
¿Qué debemos hacer?	109
¿Por cuáles etapas transita una persona que padece una enfermedad terminal?	114
¿Qué elementos importantes deben considerarse en estos casos?	115

¿Qué puedo hacer?	115
¿Cómo puedo ayudar a un enfermo terminal?	120
¿Cómo puedo controlar el dolor físico y emocional que mi enfermedad me ocasiona?	124
Víctimas de asaltos o delitos violentos	126
¿Cómo reaccionan las víctimas?	126
¿Qué síntomas presentan las víctimas?	127
¿Qué factores influyen en la intensidad del trauma vivido?	127
¿Qué puedo hacer si fui víctima de un ataque?	128
¿Cómo puedo ayudar a la víctima?	131
Desastres naturales	132
¿Cuáles son las etapas por las que pasa la víctima?	132
¿Qué puedo hacer para superarlo?	133
¿Cómo puedo ayudar a alguien que vive una tragedia?	138
¿Cómo dirigirse a su hijo de acuerdo con su etapa de desarrollo? ..	140
Problemas laborales	142
¿Cuáles son las principales fuentes de estrés laboral?	142
¿Cómo convivir con personas difíciles en el trabajo?	143
¿Cómo detectar y eliminar las barreras en la comunicación?	144
¿Se le dificulta decidir?	147
¿Tiene poco claras sus metas?	148
¿El tiempo no rinde lo suficiente?	148
¿Cómo puedo aprovechar mejor mi energía?	149
¿Permito que el teléfono me controle?	149
¿Cómo puedo ordenar mejor mis citas?	150
Desempleo	150
¿Cómo convertir la desocupación en una experiencia positiva? ..	151
¿Cómo manejar el estrés?	155
¿Cómo puedo retomar el control?	155
Comprenda lo sucedido	155
Reflexione y modifique su estilo de vida	156
Busque el apoyo social	158
Incremente su autoestima	158
Otras técnicas que le ayudarán a reducir el estrés	158
2. La depresión	165
¿Qué es la depresión?	165
¿Por qué surge?	165
¿Cuántos tipos de depresión existen?	170
¿Cuáles son sus síntomas?	171
¿Qué pensamientos negativos predominan?	173
¿Qué puedo hacer para dejar de sentirme deprimido?	179
¿Tomar antidepresivos puede ayudarme?	198
¿Cómo puedo aprender a perdonar y a perdonarme?	199
¿Qué es el perdón?	199
¿Qué no implica el perdón?	200

¿Cuáles son los pasos para perdonar?	200
¿Cómo puedo perdonarme a mí mismo?	203
¿Cómo puedo dejar de controlar todo lo que sucede a mi alrededor?	210
¿Cómo puedo dejar de sentirme culpable?	212
¿Acostumbro manipular a los demás?	220
¿Cómo puedo dejar de manipular?	221
¿Cómo puedo dejar de actuar como víctima?	221
¿Cómo puedo vencer mi soledad?	223
¿Por qué lloro?	224
¿Cómo dejar las ganancias adicionales que obtengo por medio de mi depresión?	225
¿Cómo incrementar mi autoestima cuando estoy deprimido?	226
¿Cómo puedo ayudar a una persona que está deprimida?	228
 3. La ansiedad	231
¿Qué es la ansiedad?	231
¿Cuáles son sus síntomas?	231
¿Qué la ocasiona?	233
¿Cuántos tipos de ansiedad existen?	236
¿Qué puedo hacer si me siento angustiado?	237
¿Puede ayudarme algún tipo de fármaco?	239
¿Qué es un ataque de pánico?	240
¿Qué puede causar un ataque de pánico?	241
¿Qué puedo hacer cuando tengo un ataque de pánico?	245
¿Qué es una fobia?	252
¿Cuál es la diferencia entre miedo y fobia?	253
¿Cuántos tipos de fobia existen?	254
¿Qué ocasiona una fobia?	256
¿Cómo puedo liberarme de mis fobias?	258
 4. Técnicas psicoterapéuticas	269
Autoobservación y registro	269
¿Qué es la ansiedad?	269
¿Cuáles son sus síntomas?	269
Reflexione sobre su estilo de vida	276
Interprete o represente el problema	278
Modifique sus emociones y sentimientos negativos	279
Diferencia entre sentimiento y emoción	280
Atrévase a conocer sus sentimientos	281
Identifique sus sentimientos	282
Familiarícese con sus sentimientos	283
Acepte y experimente sus sentimientos	284
Exprese adecuadamente sus emociones	285
Explore sus emociones negativas	285
Enfrente sus sentimientos incómodos	286
Cómo expresar sus emociones negativas	287

Controle sus emociones negativas	289
Técnicas para controlar emociones y sentimientos específicos	290
Enojo, ira, agresión	290
Formas de reaccionar ante el enojo	290
Intensidad	292
Formas para demostrar nuestro enojo	292
¿De qué manera debemos manejar nuestra ira?	292
Envidia	298
Incertidumbre	299
Cómo reaccionamos habitualmente ante acontecimientos tensores	299
Presión	300
Dolor	301
Modifique sus pensamientos negativos	302
Errores más comunes en nuestra forma de pensar	302
Origen de algunos pensamientos negativos	304
Cómo identificar los pensamientos irracionales más comunes	305
Cómo influyen los pensamientos negativos en la percepción y el comportamiento	307
¿Cómo modificar nuestros pensamientos negativos?	317
Mejore su autoestima	323
Incremente su comportamiento asertivo	330
¿Qué es la asertividad?	330
Diferencias entre personas no asertivas, agresivas y asertivas	330
Personas no asertivas	330
Personas agresivas	332
Personas asertivas	333
¿Cuándo no es conveniente ser asertivo?	333
¿Cómo puedo ser asertivo?	334
Renuncie a la codependencia	337
¿Qué es la codependencia?	337
¿Cuántos tipos de codependencia existen?	338
¿Cuáles son los comportamientos habituales?	338
¿Cuáles son los roles más comunes de un codependiente en la familia?	340
Ejemplo de una típica familia codependiente	340
¿Cómo puedo dejar de ser codependiente?	341
Combata el insomnio	344
¿Qué es el insomnio?	344
¿Qué factores provocan el insomnio?	344
¿Cómo combatir el insomnio?	345
Farmacoterapia	348
Principales tipos de medicamentos psicoactivos	349
Técnicas de relajamiento y respiración	352
Técnicas de relajamiento	352
Técnicas de respiración	357

Realice ejercicios físicos	359
Beneficios físicos	360
Beneficios emocionales	360
Recomendaciones generales	361
Practique la risoterapia	363
¿Cuáles son sus beneficios psicológicos?	363
¿Qué beneficios físicos obtengo?	363
¿Cómo puedo aprender a ver el lado cómico de mis problemas?	364
Disfrute de un pasatiempo	366
Terapias alternativas	367
Aromaterapia	367
¿En qué consiste esta opción?	367
¿Cómo surge la aromaterapia?	367
¿Cuáles son sus propiedades?	368
Formas de usar los aceites de esencias	369
Utilidad en afecciones comunes	370
Musicoterapia	373
¿Cuál es su origen?	373
Música que mejora ciertos estados emocionales	373
Música que ayuda a aliviar males físicos	374
Bibliografía	375

PRÓLOGO

Hablar de situaciones que nos provocan estrés es hablar de la vida cotidiana, sobre todo cuando vivimos en grandes ciudades. Son frecuentes las conversaciones que escuchamos o las que sostengamos con nuestros amigos, vecinos o familiares acerca de los acontecimientos diarios: hablamos de lo que les pasa a terceros, de lo que leemos en los diarios o de lo que vemos en la televisión, así como de nuestras propias experiencias en situaciones que nos provocan desasosiego o algún malestar físico.

Los sucesos mundiales, sobre todo desde el 11 de septiembre de 2001, se perciben de manera diferente. Dejaron una sensación de peligro constante e inminente, como si cualquier cosa pudiera pasarnos en cualquier momento. Los hechos causan terror: sentimos que la vida, con todo lo que ella representa, pierde su valor ante las convicciones religiosas y políticas de otras personas.

La desigualdad social, la pérdida de valores, dicha falta de respeto por la vida de quienes piensan diferente o representan alguna amenaza, además de los casos de personas que en un momento de desesperación o de locura atentan contra otras, nos hacen sentir más vulnerables. Todo esto, de manera global, genera la percepción de un mundo cada vez más intimidatorio. Esta impresión se manifiesta, asimismo, en el ámbito de nuestra vida diaria, en nuestras actividades cotidianas. Quizá sea menor el número de personas afectadas, pero de la misma forma nos sentimos involucrados en situaciones de riesgo. Como ejemplo de esto, basta leer, ver o escuchar las noticias en cualquier medio de comunicación. Todos los días, diferentes eventos nos provocan ansiedad; desde un simple asalto a la salida de un cajero automático, donde si no salimos malheridos, se tiende a minimizar la trascendencia del robo y del susto. Es común, después de una experiencia como ésta, escuchar: “¡Qué suerte tuviste, sólo te quitaron dinero! y eso como quiera se repone”; desafortunadamente es cierto... las cosas pueden ser peores. Sabemos que hay víctimas de secuestros de cautiverio prolongado, y algunas permanecen desaparecidas o no regresan con vida. A esto se agrega el riesgo frecuente de sufrir accidentes, lo que preocupa sobre todo, cuando los hijos adolescentes van alantro a divertirse y regresan de madrugada. Esto, además de quitar el sueño a los

padres que imaginan una y mil cosas terribles, también daña su organismo.

En la vida ocurren eventos normales ante los que cada uno reacciona de manera e intensidad diferentes, como las frustraciones, las dificultades en la relación de pareja o en la educación de los hijos, el desempleo y sus consecuencias en la economía familiar y en las relaciones con los demás, condiciones laborales adversas o diferentes problemas de salud, circunstancias que pueden provocar ansiedad, estrés, malestares físicos y trastornos emocionales de diferente tipo en la parte más vulnerable de nuestro cuerpo, en algo que identificamos como “órgano de choque”.

Al enfrentar estos acontecimientos, es común que aparezcan una serie de síntomas cuya naturaleza no nos explicamos, e iniciamos un peregrinaje por consultorios en busca de alivio.

Este libro ofrece la oportunidad de entender de manera sencilla qué es el estrés, cuáles son los mecanismos de adaptación que actúan en nuestro organismo aun sin nuestro consentimiento y, en consecuencia, qué problemas de salud puede manifestar nuestro cuerpo. Proporciona además una explicación amplia sobre lo que es la depresión, permitiéndonos identificar sus síntomas.

La depresión es un monstruo devastador que nos carcome el gusto por la vida y disminuye nuestra energía para proseguir; muchas veces ni siquiera la percibimos como tal y entonces se vuelve crónica. Así nos podemos pasar el resto de nuestra vida reduciendo su calidad. Después de una introducción sobre las situaciones que nos pueden afectar, se describen diferentes técnicas para observar e interpretar los síntomas y así intentar modificar nuestra reacción e impedir que el problema avance. Se incluyen recomendaciones como las que frecuentemente escuchamos por parte de amigos y familiares, relevantes cuando enfrentamos este tipo de conflictos, y que se proponen para que el análisis lo llevemos a un terreno totalmente personal, de autorreflexión.

Otra virtud de este libro es que no pretende sustituir al profesional de la salud ni reducir la importancia de algunos problemas. Tampoco simplifica el tratamiento de las alteraciones que suelen presentarse. Al contrario, ofrece la oportunidad de una temprana y adecuada identificación de síntomas para su rápida atención por parte de un profesional capacitado para ello.

*Josette Benavides Tourrès
Psicoterapeuta familiar*

INTRODUCCIÓN

¿Cuántas veces pasamos por momentos difíciles que nos causan una alteración emocional? ¿En cuántas ocasiones nos descubrimos con sentimientos negativos que nos rebasan y no sabemos qué hacer para estar mejor? ¿Cuántas veces, conscientes de que debemos cambiar algún rasgo de nuestra personalidad porque nos causa conflictos internos y problemas con las demás personas, no sabemos qué hacer o a quién acudir para que nos oriente?

A veces, cuando ya tenemos identificado el problema y decidimos buscar a un profesional de la salud para que nos ayude a solucionarlo, nuestros esfuerzos son inútiles porque no podemos asistir a la psicoterapia debido al costo económico que excede nuestro presupuesto. O bien, no sabemos adónde ni con quién acudir... y entonces ¿qué podemos hacer?

Como usted, yo me vi inmersa en un profundo dolor emocional. Sin embargo, por medio de mi propio proceso psicoterapéutico pude encontrar de nuevo el camino. Lo mismo ha pasado con aquellos pacientes a quienes he tenido la oportunidad de acompañar durante sus procesos de autoconocimiento, sanación y recuperación. Aquellos que a partir de trabajo, esfuerzo y dedicación pudieron finalmente liberarse de su dolor.

Éste es uno de los principales motivos que tuve para escribir este libro: compartir mis conocimientos y mi experiencia profesionales con el objeto de que si en estos momentos no puede acudir a un especialista, usted logre, por medio de esta obra y poniendo en práctica las numerosas técnicas que sugiero, dejar de sufrir y dar el primer paso hacia su recuperación emocional.

Este libro no pretende sustituir al psicólogo ni al psiquiatra, pero puede hacer lo siguiente:

- Facilitarle los procesos o técnicas que solemos utilizar en psicoterapia con la finalidad de que usted aprenda a prestarse atención y advierta las señales que su cuerpo y su mente le dan.
- Promover el autoconocimiento. Que reconozca su verdad y revise sus expe-

riencias y comportamiento para que pueda impulsar un cambio positivo hacia su armonía y estabilidad interna.

- Enseñarle a descubrir cuáles son sus necesidades para que aprenda a satisfacerlas e identifique aquellos elementos que le son dañinos.
- Promover el aprendizaje y la modificación de conductas, con lo cual empezará a desarrollar su potencial encontrando por sí mismo las causas y soluciones a sus problemas para asumir el compromiso y la responsabilidad de manejar su vida de manera más adaptable y satisfactoria.
- Ponerlo en condiciones para identificar los aspectos de su personalidad y estilo de vida con los que está en desacuerdo.
- Saber cuáles son los mensajes o creencias negativas que constantemente se repite a sí mismo y que son la fuente de muchos sentimientos y comportamientos inadecuados.
- Reconocer las culpas, miedos, angustias y tristezas que durante su vida lo han acompañado y aprender a deshacerse de ellos para siempre, iniciando con esto el continuo enfrentamiento de su dolor emocional; asimismo, con el conocimiento, adquirir el compromiso para la detección oportuna y prevención de conflictos.

Conforme vaya conociéndose a sí mismo y aplicando las técnicas psicoterapéuticas que le proporciona, adquirirá un mejor control sobre lo que le sucede y sobre su forma de reaccionar, obteniendo así más autorrespeto y una fuerte decisión de llegar hasta donde usted quiera, pueda o necesite.

Recuerde que una buena o correcta salud mental no necesariamente implica la ausencia de signos o síntomas, sino más bien se caracteriza por adquirir la habilidad para adaptarse a los cambios con el apoyo del autoconocimiento, la confianza y la responsabilidad en sí mismo, la comprensión de sus propios pensamientos, sentimientos y acciones y la valoración que tiene sobre sí, independientemente de las opiniones de los demás.

Espero que en las soluciones que le ofrezco encuentre la luz interna, la paz y la tranquilidad emocional necesarias para alcanzar o retomar su propio camino hacia la felicidad. No olvide que el éxito de cualquier proceso psicoterapéutico dependerá básicamente de la voluntad, el empeño y el esmero que usted demuestre hacia su propio cambio.

Este libro de autoayuda también le ofrece apoyo emocional al mostrarle que lo que usted siente no es anormal ni su dolor es exclusivo, sino que muchas otras personas como usted lo comparten. Es por ello que al inicio de cada padecimiento explico clara y sencillamente qué es y por qué ocurre. También encontrará una esperanza al ver que tiene una solución, y que ésta se encuentra mucho más cerca de lo que pensaba. Al utilizar las diferentes técnicas que le proporciono encontrará una permanente guía para que, por medio de la reflexión, la confrontación positiva consigo mismo, el compromiso y la responsabilidad con usted y con los demás, su calidad de vida se vea modificada.

Gran parte del camino hacia una buena y vigorosa salud mental y emocional es aprender nuevas formas de pensar, de comportarnos y de relacionarnos; así como también de desaprender aquellos viejos y conflictivos patrones de pensa-

miento y comportamiento que únicamente nos causaban dolor y problemas.

Así que si está dispuesto a no responsabilizar a los demás por su salud mental, dejar de hacerse daño, no culparse o autocompadecerse por lo que está viviendo, enfrentar y dejar de negar sus verdaderas necesidades internas, reconocer y complacer a ese niño que lleva en su interior y que clama por su atención y respeto y dejar de autojustificarse sin aceptar ni modificar el origen de sus conflictos, entonces este libro es para usted y estoy segura de que le será de gran ayuda para obtener todo lo que desea y necesita.

En un intento de que le resulte lo más claro, práctico y útil posible, lo he dividido en cuatro grandes capítulos: "El estrés", "La depresión", "La ansiedad" y "Técnicas psicoterapéuticas". En los tres primeros se describe brevemente el problema, con un lenguaje sencillo y coloquial. Continúo diciendo por qué sucede e intento dar una breve explicación multifactorial de los posibles orígenes del padecimiento, según diferentes corrientes y perspectivas psicológicas, biológicas y sociales. Se concluye con cómo solucionarlo, donde incluyo diferentes técnicas psicoterapéuticas.

En el capítulo 1 se mencionan y desarrollan con detalle los que a mi juicio y de acuerdo con mi experiencia profesional en la clínica son algunos de los principales factores que inducen al estrés y por los que la mayoría de las personas suelen acudir a psicoterapia. Entre ellos están la muerte de un ser querido, los conflictos de pareja, el divorcio o la separación, problemas familiares, enfermedades o lesiones, haber sido víctima de asalto, delitos violentos, desastres naturales, etc. Hablo de cada uno de éstos pero, sobre todo, proporciono múltiples y valiosas técnicas para superarlos.

En el siguiente capítulo no solamente se examina la depresión ocasionada por factores internos y externos, sino que también incluyo temas relacionados como el perdón, el control excesivo, la culpa, la manipulación, la victimización, la soledad, y proporciono para cada uno un sinnúmero de variadas y sencillas técnicas que son de gran ayuda.

En el capítulo 3 se aborda detalladamente lo referente a los ataques de pánico, las fobias y las crisis de ansiedad, y se ofrecen también técnicas que usted puede llevar a cabo en su hogar para superar cada uno de ellos.

Por último, en el capítulo 4 usted encontrará quince técnicas psicoterapéuticas que no son para ningún padecimiento o sufrimiento emocional, sino que permiten trascender cualquiera de ellos, enriqueciendo el autoconocimiento y favoreciendo una perspectiva más amplia e integral. Este capítulo es un complemento de lo que se trata a lo largo del libro, y las técnicas que en él se describen pueden combinarse con cualquiera que se haya recomendado anteriormente. Usted podrá encontrar, entre ellas, algunas que lo ayudarán en la autoobservación, la reflexión sobre su estilo de vida y la identificación y modificación de pensamientos y sentimientos negativos. Asimismo, se incluyen otras que contribuirán a mejorar su autoestima, a incrementar el comportamiento asertivo, a evitar la codependencia y a combatir el insomnio. También hallará diferentes y entretenidas técnicas de relajamiento y respiración, además de información sobre la práctica de alternativas como la risoterapia, la aromaterapia y la musicoterapia.

Espero que con este panorama tan amplio y explicado de manera sencilla y

clara usted pueda empezar su propio proceso de sanación y recuperación emocional. Los resultados, insisto, serán el reflejo del compromiso, entrega, dedicación y esfuerzo que desarrolle.

Le deseo la mejor de las suertes en este arduo pero satisfactorio viaje que está a punto de emprender hacia su interior y del cual estamos seguros que no se va a arrepentir. Pero, sobre todo, lo felicito por haber dado este primer paso para rescatarse, recuperarse y amarse a sí mismo.

CAPÍTULO I

EL ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es un estado de tensión que se presenta cuando creemos que peligran nuestra salud o nuestra integridad o cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ambientales, biológicas o psicológicas y nuestra capacidad para responder ante ellas. Estas situaciones requieren una modificación o una adaptación para enfrentarlas.

El estrés ocurre cuando percibimos una situación como amenazante, emocionalmente perturbadora o inquietante y siempre que hay un desequilibrio entre las demandas que se nos presentan y nuestra capacidad para resolverlas.

¿CÓMO SE ADAPTA EL ORGANISMO AL DESEQUILIBRIO?

El estrés se caracteriza por la manifestación de reacciones físicas con las que el organismo se adapta a los cambios y a los estímulos. Estas reacciones ponen a la persona en estado de alerta y la ayudan a afrontar la situación que le causó el trastorno.

Nuestro organismo está preparado para soportar cierto grado de estrés. De hecho, un poco de estrés es positivo cuando, por ejemplo, sentimos una ligera aprensión antes de una entrevista de trabajo, o si nos ponemos en guardia ante una situación peligrosa; pero si las circunstancias estresantes llegan a un punto en que parece imposible controlarlas o persisten más tiempo del que puede tolerar, entonces surgen los problemas.

Con el objeto de equilibrar nuestros deseos y nuestra realidad y para controlar cualquier situación, necesitamos adaptarnos al estrés, no sólo cuando se manifiesta en forma de crisis, sino también cuando se presenta con las de pequeñas exigencias cotidianas o demandas del medio ambiente.

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS FISIOLÓGICAS POR LAS QUE PASAMOS?

Cuando un sujeto se tensa por un estímulo o una situación, dentro de su organismo se presenta una reacción fisiológica que puede dividirse en tres etapas: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento.

1. *Alarma*. La situación de riesgo estimula al hipotálamo, la parte del cerebro que controla el sistema nervioso autónomo, que, a su vez, se compone de dos troncos nerviosos distintos: el simpático y el parasimpático. El sistema nervioso simpático permite actuar ante situaciones de peligro y prepara para la lucha o la huida al organismo; durante esta etapa, éste emplea sus defensas para protegerse de esa eventualidad y se alteran algunas de sus funciones, lo que se manifiesta en:

- El ritmo cardíaco. Puede, según el caso presentarse como: bradicardia (disminución), taquicardia (aumento) o arritmia.
- Afectación del sistema inmunitario.
- Debilitamiento muscular.
- Disminución de la temperatura.
- Baja presión sanguínea.
- Aumento de las hormonas corticoides.
- Liberación de catecolaminas, endorfinas y epinefrina.

2. *Adaptación o resistencia*. Cuando la amenaza o el peligro desaparecen entra en función el sistema nervioso parasimpático, que se encarga de relajar de nuevo al organismo. Mientras esto sucede, el cuerpo, como ya se dispuso a defenderse o a coexistir con el evento estresante, hace que todas las funciones del organismo estén alerta y se desvíen para atender y solucionar esta contingencia; como durante esta etapa el sistema inmunitario se altera, es más fácil contraer enfermedades. Si el factor estresante continúa se pasa a la tercera etapa.

3. *Agotamiento*. Si la situación estresante o de peligro tiende a continuar por largos períodos, el sistema nervioso parasimpático nunca tiene la posibilidad de actuar para que el organismo se recupere, se agotan sus recursos y aparecen síntomas nuevos; el curso normal de las enfermedades ya existentes se altera, y si esta situación continúa permanentemente puede provocar la muerte.

¿QUÉ PROBLEMAS DE SALUD PUEDE OCASIONAR EL ESTRÉS?

Como ya se mencionó, en un estado de estrés prolongado cualquier evento relativamente menor puede romper el balance y provocar una reacción explosiva que anule nuestra habilidad para procesar los síntomas físicos inducidos por el estrés. Esto ocasiona una semiexcitación o alarma permanente que afecta al sistema inmunitario y causa varios problemas de salud y contribuye a agudizarlos, como:

- Abuso de alcohol y sustancias psicotrópicas.
- Afectación de las áreas del cerebro que controlan diversas funciones (alimentación, agresividad, sueño, concentración, atención).
- Alergias.
- Alteración del sistema inmunitario.
- Anomalías en la reparación celular.
- Artritis reumatoide.
- Asma.
- Colitis.
- Contracturas musculares.
- Crecimiento o desarrollo celular irregular.
- Desequilibrio hormonal.
- Desórdenes de la piel (eccema, urticaria, acné).
- Diabetes.
- Dispepsia nerviosa.
- Enfermedades del corazón (hipertensión arterial, infartos).
- Estreñimiento.
- Flatulencia.
- Indigestión.
- Inflamación intestinal.
- Migraña.
- Trastornos menstruales (amenorrea, dismenorrea).
- Úlceras pépticas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS FÍSICOS?

Son muy variados y generalmente no se presentan en forma aislada. Algunos de ellos son:

- Agotamiento.
- Aumento o pérdida de peso.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Cambios en el apetito.
- Cansancio.
- Debilitamiento del sistema inmunitario.
- Dificultad para dormir, tanto para iniciar el sueño como somnolencia excesiva.
- Estrangulamiento de la voz.
- Inquietud.
- Jaquecas, migrañas.
- Manos y pies fríos.
- Mareos.
- Náuseas.
- Palpitaciones.
- Respiración irregular.
- Sensación de tener la boca seca.

- Sofocamiento.
- Sudoración excesiva.
- Tensión muscular (dolor en el cuello y la espalda).

¿CÓMO REACCIONA LA MENTE?

Cuando vivimos una situación desagradable e inesperada pasamos por tres etapas: impacto, resolución intentada y adaptación descompensada.

1. *Impacto.* Nos sentimos angustiados, preocupados, confundidos, tristes y con pánico. Nuestro malestar se manifiesta con llanto, culpa, cólera, etc., y nos preguntamos qué está sucediendo, por qué y cómo podemos resolverlo. Esta etapa se acompaña de cuatro tipos de reacción:

- Sobrecoimiento. Se experimenta inmovilidad, estupor y agarrotamiento absoluto hasta la paralización. A veces, la parálisis dura sólo unos segundos, y le sigue una elaborada reacción de defensa o de huida. En otras ocasiones puede prolongarse mientras dura el acontecimiento y la percibimos como si fuera algo ajeno a la escena.
- Sobresalto. Es una actitud frenética e incontrolable de defensa o de escape. En esta situación no hay pérdida de conocimiento pero sí se altera la conciencia; después sólo se recuerdan fragmentos de lo sucedido. También puede haber una conciencia clara, pero con sensación de absoluto descontrol de los propios impulsos y movimientos.
- Enturbiamiento de la conciencia. Pasados esos primeros instantes y una vez fuera del lugar de peligro, lo habitual es que se produzca desde una leve sensación de flotamiento o extrañeza hasta un cuadro de semiestupor con escasa respuesta a los estímulos. Se aprecia un embotamiento general, con lentitud y pobreza de reacciones, acompañado de una sensación de laxitud y abatimiento. Los primeros pensamientos suelen ser de extrañeza e incredulidad, y a medida que nuestra conciencia se va haciendo más penetrante y se diluye el embotamiento producido por el estado de *shock*, se abren paso vivencias afectivas de forma más violenta y dramática: dolor, indignación, rabia, impotencia, culpa, miedo, etcétera.
- Alteración emocional. Paralelamente, la memoria parece volver a despertarse y son frecuentes las irrupciones súbitas de escenas relativas al suceso, ya sea en forma consciente o por medio del sueño; se tienen pesadillas recurrentes o despertar con alto contenido emocional. Estas escenas producen una dolorosa conmoción que precipita una intensa alteración capaz de desencadenar un ataque de angustia.

2. *Resolución intentada.* Empezamos a movilizar todos los recursos para enfrentarnos a la situación y encontrar una solución. Pasado un lapso razonable, existe una adaptación y se normaliza nuestro funcionamiento en lo social, lo emocional, lo laboral, etcétera.

3. *Adaptación descompensada.* Cuando se afronta el factor estresante y el resul-

tado es ineficaz, surgen síntomas de depresión, apatía, angustia, ansiedad, agresión, etc., y enfermedades físicas como hipertensión, úlceras, gastritis o colitis.

¿QUÉ SÍNTOMAS EMOCIONALES SE DESENCADENAN?

Hablar de estrés implica tratar lo relacionado con los sentimientos, las emociones y las sensaciones concomitantes, puesto que por ellos nos percatamos de su existencia. Éstos son algunos ejemplos:

- Actuar a la defensiva.
- Agresión o ira.
- Aislamiento, no sentir deseos de socializar.
- Ansiedad.
- Apatía.
- Aprehensión.
- Depresión.
- Desesperación.
- Dificultades para tomar decisiones.
- Dificultades para trabajar en equipo o para realizar tareas simples.
- Falta de concentración y entusiasmo.
- Falta de deseo sexual.
- Frustración.
- Impaciencia.
- Imprudencia.
- Insatisfacción.
- Irritabilidad.
- Melancolía.
- Miedo.
- Pánico.
- Presión.
- Sensación de fracaso.
- Tensión.
- Tristeza.

¿CÓMO AFECTA EL COMPORTAMIENTO SOCIAL?

Nos damos cuenta de que el estrés interfiere en nuestra vida social o laboral cuando presentamos algunos de estos signos:

- Conductas antisociales (pelear en público, volverse insensibles e intolerantes).

- No socializar, argumentando múltiples ocupaciones pendientes.
- Conducir rápida y descuidadamente.
- Comer aceleradamente.
- Sensación de que los problemas aumentan.
- Incapacidad para desenvolverse en eventos públicos.
- Pérdida de interés sexual.
- Baja productividad laboral.
- Mal manejo del tiempo.
- Fumar o beber en demasía.
- Despreocupación de la persona (abandono).

¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE EL ESTRÉS?

Cada persona puede hacerlo de manera diferente, dependiendo de la combinación de varios factores, entre ellos: características psicológicas del sujeto; creencias sobre el control que tenemos de las situaciones; estilo de vida; capacidad de afrontamiento; tolerancia a la ambigüedad; capacidad para resolver un conflicto; autoconocimiento y fortaleza interna; apoyo social; y resistencia a la tensión.

1. *Características psicológicas del sujeto.* La personalidad de cada individuo es fundamental para indicarnos cómo afronta una situación estresante. A continuación esbozo brevemente algunos tipos de comportamiento que pueden generar más estrés que otros:

Comportamiento del tipo *A*. Generalmente las personas son:

- Impacientes y desesperadas cuando otras hacen las cosas más lentamente.
- Muy exigentes consigo mismas y con los demás.
- Tienden a completar las frases de los otros.
- Son propensas a la agresión y se encolerizan rápidamente.
- Se resienten fácilmente.
- Suelen dominar constantemente, pues necesitan sentir que obtienen más que los demás.
- Se sienten perturbadas la mayor parte del tiempo.
- No les gusta delegar.
- Se presionan y se predisponen contra el curso de los acontecimientos.
- Suelen ser intolerantes e impacientes.
- Se fijan metas muy elevadas.
- Anhelan un gran éxito.

Comportamiento del tipo *B*. En contraste con las del tipo *A*, las personas de este tipo:

- Muestran mayor capacidad para desentenderse de las cosas que no les resultan.

- Se aceptan más a sí mismas y a los demás.
- Reconocen y perdonan más sus fracasos.
- No son excesivamente demandantes.
- No tienen problemas al confrontarse con los demás. Les agrada negociar.
- Se relacionan bien con las personas y les gusta trabajar con ellas.
- Se toman su tiempo para entender qué está pasando y solucionar los problemas.

El tipo ansioso:

- Imagina que lo peor va a suceder.
- Ve el peligro por todas partes.
- Siempre está en guardia.
- Teme y anticipa los sucesos.

El tipo perfeccionista:

- Se exige a sí mismo un alto nivel de perfección.
- Se plantea metas muy altas.
- Tiene excesivas expectativas de sí mismo y de los demás.
- No acepta sus fallas.
- No perdona sus errores.
- Critica las fallas de los demás.
- Siente que debe hacer todo por él mismo.

El tipo resistente. Este concepto se refiere a la persona que reúne las siguientes características:

- *Compromiso*. Suele creer en su verdad, en la importancia de lo que es y de lo que está haciendo, por lo tanto, tiende a involucrarse en las diferentes situaciones de su vida.
- *Control*. Piensa y actúa suponiendo que puede influir en el curso de lo que le acontece.
- *Reto*. Cree que el cambio es la norma básica de su vida.

A las personas que presentan comportamiento del tipo *B* y manifiestan características del tipo resistente se les facilita más afrontar los conflictos diarios; como los factores estresantes están bajo control y saben que cuentan con los recursos para manejarlos, consideran que sus problemas son oportunidades potenciales para el cambio.

2. *Creencias sobre el control que tenemos de las situaciones*. Este punto se refiere a la idea generalizada de que los sucesos de nuestra vida pueden ser controlados por fuerzas internas o externas.

- Fuerzas internas o *locus* de control interno. Son las fuerzas internas que generan nuestras propias acciones; es decir, quienes tienen *locus* de control inter-

no están convencidos de que la mayoría de las cosas que le suceden se deben únicamente y exclusivamente a su comportamiento, a su forma de percibir, de pensar y de sentir, que son consecuencia de sus actos. Estas personas asumen un mayor control de la situación, lo que influye en las expectativas de afrontamiento, y se sienten menos amenazadas por los factores estresantes.

- **Fuerzas externas o *locus* de control externo.** Se refiere a las fuerzas externas que generan nuestras propias acciones. Una persona que posee un *locus* de control externo culpa de todo a lo que ocurre fuera de ella misma, es decir: las circunstancias, el gobierno, los padres, la suerte, el destino, etc., y se deslinda de cualquier participación personal en su problema. Por lo tanto, experimenta la sensación de descontrol y desamparo ante los sucesos de su vida.

3. *Estilo de vida.* Se refiere básicamente a la satisfacción que tenemos con nosotros mismos y con la forma en que vivimos. Si nuestro proyecto de vida es acorde con la realidad y con nuestras necesidades y contamos con las herramientas externas e internas para llevarlo a cabo, entonces mayores serán las probabilidades que tengamos de enfrentar exitosamente cualquier situación desagradable e inesperada. Pero si no nos aceptamos ni aceptamos a los demás, si no sabemos hacia dónde dirigir nuestra vida y nos sentimos inmersos en un caos interno, cuando enfrentemos una adversidad el resultado será demoledor y muy doloroso, empeorará nuestra condición física actual, se alterará el equilibrio emocional y aparecerán nuevas dificultades sociales y laborales.

4. *Capacidad de afrontamiento.* Podemos reaccionar de dos maneras ante una situación que nos causa estrés: la afrontamos de forma activa y directa o nos comportamos de manera pasiva o evasiva.

El enfrentamiento activo generalmente funciona ante fuentes de estrés reconocibles y se refiere a toda acción que tomamos para cambiar una situación desgradable. Cuando nos sentimos amenazados o en conflicto, contamos con las siguientes opciones:

- *Confrontación.* Significa enfrentar una situación estresante de manera inmediata; los esfuerzos se intensifican con el fin de lograr una resolución satisfactoria; para ello se precisa aceptar que existe un problema para el cual hay una solución y analizar la situación y las acciones que se tomarán para afrontarla.
- *Transigir.* Consiste en ceder algo de lo que deseamos y quizás persuadir a otros de que cedan parte de lo que quieren. Con frecuencia reconocemos que no podemos tener todo lo que queremos ni esperar que otros hagan lo que deseamos; aceptamos entonces menos de lo que al principio queríamos.
- *Escape.* Es evitar una situación estresante cuando no son apropiadas otras formas de enfrentamiento. Casi siempre se piensa que el escape es un acto de cobardía para enfrentar los problemas; pero cuando nos damos cuenta de que la situación nos rebasa, que no existe otra forma de modificarla o no hay manera de transigir, entonces el escape representa un ajuste positivo y realista.

El enfrentamiento pasivo es una respuesta común cuando no podemos identificar las causas específicas del estrés o cuando el suceso es tan amenazador emo-

cionalmente que no podemos reaccionar de manera directa. En tales situaciones, las personas suelen recurrir a mecanismos de defensa, los cuales son autoengaños utilizados con el propósito de reducir las presiones, la frustración y el conflicto por el que estamos pasando, o bien para minimizar la ansiedad que éstos nos causan. Cuando ocurre un conflicto que nos provoca aflicción y dolor siempre aparece una emoción vinculada con él. Esta emoción genera un impulso y éste a su vez hace surgir la ansiedad, y entonces utilizamos los mecanismos de defensa para tratar de dominarla; en otras palabras, creamos defensas no solamente contra el recuerdo doloroso del suceso y la emoción vinculada con éste, sino también —y esto es lo más importante— contra el impulso.

Los mecanismos de defensa más utilizados en situaciones de estrés son los siguientes:

- *Negación.* Consiste en no reconocer una realidad dolorosa o amenazadora, y se bloquea una situación en lugar de enfrentarla. Por ejemplo: negar la magnitud de una enfermedad mortal o decir que hemos aumentado de peso dos o tres kilos, sabiendo que han sido seis.
- *Evasión.* Es no afrontar una situación angustiante o conflictiva, por ejemplo, cambiar el tema de conversación si se trata de algo que nos disgusta o ignorar los comentarios acerca de nuestro comportamiento.
- *Racionalización.* Con este mecanismo solemos justificar nuestras conductas o buscar una justificación para todo lo que nos es fastidioso, hostil o que nos causa ansiedad. Por ejemplo: una mujer que se viste de manera muy llamativa y escucha un comentario no muy halagador sobre su atuendo, responde: "Lo que tienen es envidia del buen gusto que tengo para elegir mi ropa".
- *Represión.* Es el mecanismo más común para bloquear nuestros sentimientos y recuerdos dolorosos, y consiste en excluir los pensamientos desagradables o bloquear los impulsos inaceptables. Por ejemplo: olvidar las palabras embarazosas que una persona nos espetó en una fiesta.
- *Proyección.* Consiste en atribuir nuestros propios motivos, ideas o sentimientos reprimidos a otras personas, ubicando así la fuente del conflicto fuera de nosotros mismos. Es una forma de deshacernos de características indeseables. Por ejemplo: unos novios deciden fugarse a escondidas de los padres durante un fin de semana y todo les sale mal, pero la novia, para no enfrentar la culpa que siente por haber engañado a sus padres, insiste en que fue idea del novio y que él la presionó para que se fueran. Otro ejemplo es hacer todo lo posible por dejar muy claro nuestro punto de vista, pensando al mismo tiempo en lo necia que siempre ha sido la otra persona.
- *Identificación.* Es adoptar características de otras personas de manera que nosotros podamos compartir sus atributos positivos y negativos; es decir, las acciones de la persona admirada sustituyen a las nuestras. Por ejemplo, un niño tiene conflictos con su padre, quien es muy severo y agresivo, pero lo admira y trata de parecerse a él como una forma de enfrentar el estrés que le causa.
- *Regresión.* Es una vuelta al comportamiento infantil, cuando el adulto no soporta sentirse desamparado y se comporta puerilmente para resolver sus pro-

blemas actuales. Por ejemplo, una persona que sufre por un fracaso laboral y espera que su esposa lo compadezca, como sus padres lo hacían cuando él era niño.

- *Intelectualización.* Consiste en desprendernos emocionalmente de nuestros problemas analizándolos intelectualmente como si fueran de otra persona. Por ejemplo, una persona que no fue invitada a una fiesta especial discute tranquilamente sobre el origen de los clichés sociales y cómo sirven para controlar la vida social de los demás; otro ejemplo es cuando un individuo sufre un revés económico y se consuela diciendo: "Bueno, de todas maneras, ¿qué tan importante es el éxito económico?"
- *Formación reactiva.* Se da cuando expresamos con intensidad exagerada ideas y emociones que son opuestas a las creencias o sentimientos ocultos. Es una manera de convencernos de que nuestros motivos son puros. Por ejemplo: un hombre que elogia exageradamente a su rival laboral cuando en realidad está celoso de su éxito.
- *Desplazamiento.* Consiste en trasladar los motivos y emociones que mantenemos reprimidos de los objetos que los originan a otros que si bien no resuelven el conflicto por lo menos nos proporcionan alivio. Por ejemplo: una mujer siempre ha deseado ser madre, pero al enterarse de que esto no será posible se encariña y toma como suyo al hijo de su hermana.
- *Sublimación.* Implica transformar los motivos o sentimientos refrenados en formas socialmente aceptables. Por ejemplo: la agresividad de una persona puede transformarse en competencia en los negocios.

Los mecanismos de defensa son especialmente útiles cuando nos encontramos en una situación desagradable o penosa, como la muerte de un amigo o de un familiar, una separación o un divorcio o en cualquier caso en que los sentimientos son demasiado impactantes como para enfrentarlos en esos momentos. Los mecanismos de defensa nos dan el tiempo necesario para ajustarnos a lo que ha sucedido. Sin embargo, son inapropiados cuando nos impiden sentirnos satisfechos con nuestra vida, y perniciosos si los utilizamos para mantenernos aislados. Para lograr la felicidad, debemos hacerlos a un lado, y enfrentar los sentimientos reales que han estado ocultos y que hemos evitado. ¿Cómo hacerlo?

Técnica 1

- Reconocerlos.
- Entender su significado.
- Al ahondar en nuestros mecanismos de defensa nos ponemos cara a cara con los problemas emocionales que nos perturban y, al enfrentar éstos, podemos hallar una nueva perspectiva para solucionarlos.
- Identificar el mecanismo que nos sirve ante una situación de estrés.
- Recuerde que estas defensas son necesarias para tolerar el fracaso, aliviar la tensión y la ansiedad, reparar el dolor emocional y mantener la capacidad de adecuación. No obstante, si un mecanismo de defensa interfiere con la capa-

ciudad para funcionar u ocasiona más problemas de los que resuelve, entonces se le considera desadaptativo.

5. *Tolerancia a la ambigüedad.* Muchas situaciones son ambiguas, y como exigen más interpretaciones generan estrés; sin embargo, en algunos casos la ambigüedad (por ejemplo, una enfermedad terminal) produce menos estrés que una información fría y objetiva.

Por otra parte, cuanto más ambiguo es un estímulo, más importancia cobran los sistemas de creencias generales en la determinación de la evaluación. Las personas con una alta tolerancia a la ambigüedad elaboran procesos interpretativos potencialmente más fructíferos que las personas con baja tolerancia a ella.

6. *Capacidad para resolver un conflicto.* Un conflicto surge cuando enfrentamos dos o más demandas, oportunidades, necesidades o metas incompatibles, y no siempre es posible hallar una solución definitiva, puesto que debemos descartar, modificar o posponer alguna de las opciones que tenemos y eso puede generar frustración y estrés.

El conflicto se caracteriza por dos tendencias opuestas: 1. aproximación: cuando algo nos atrae, y 2. evitación: cuando algo nos atemoriza.

Las diferentes combinaciones de ambas tendencias producen tres tipos básicos de conflicto:

- *De aproximación/aproximación.* Ocurre cuando la persona se ve atraída simultáneamente por dos metas interesantes, pero realizar una significa abandonar la otra. Por ejemplo: escoger entre comprar un pantalón o unos zapatos. Generalmente el problema se resuelve con facilidad porque siempre hay algo que consideramos más placentero. Además, es frecuente que las alternativas puedan lograrse consecutivamente, digamos: comprar ahora el pantalón y el próximo mes los zapatos.
- *Evitación/evitación.* La persona es confrontada con dos posibilidades indeseables y está obligada a elegir una. Por ejemplo: alguien debe decidir entre ir al dentista porque le está molestando una muela o ir a visitar a su suegra porque es su cumpleaños. Es común que las personas en esta situación esperen a que los acontecimientos resuelvan el conflicto por ellas; en nuestro ejemplo, que la molestia de la muela pase o se cancele la fiesta de la suegra, o bien que surja otra circunstancia externa que impida asistir a uno o a ambos eventos estresantes.
- *Aproximación/evitación.* La persona se ve simultáneamente atraída y repelida por la misma meta. Por ejemplo: me atrae mucho una persona pero tengo temor de acercarme a ella y ser rechazado. Es costumbre acercarse a la meta hasta que llegamos al punto en que la tendencia a aproximarse iguala la tendencia a evitarla y, temerosos de ir más adelante, nos detenemos y dudamos, sin tomar ninguna decisión, hasta que la situación cambia.

Entonces, cuanto mayor sea la capacidad para resolver los conflictos, menor será la intensidad del estrés por enfrentar.

7. Autoconocimiento y fortaleza interna. Muchas personas pasan la mayor parte de su vida preocupadas por factores externos como la apariencia física, la cantidad de dinero que pueden acumular, el éxito y reconocimiento social, el poder y control que tienen sobre los demás; pero poco se preocupan por conocerse a sí mismas, por saber quiénes son realmente, cómo son, cuáles son sus defectos, sus virtudes, sus carencias, sus sentimientos, sus emociones, y si saben cómo expresarlos adecuadamente. Y menos interés muestra eliminar los rasgos de carácter que les causan problemas, molestias o desagrado, o controlar y modificar aquellos de los que definitivamente no, o deshacerse.

Cuanto más nos conoczamos a nosotros mismos, mayor probabilidad tendremos de manejar con éxito cualquier adversidad, por inesperada que sea, pues contaremos con más recursos internos que nos ayudarán a superarla.

8. Apoyo social. El tiempo que alquien tarda en salir de una situación estresante es considerablemente menor si cuenta con personas cercanas que le brinden afecto y comprensión y estén dispuestas a apoyarla durante ese difícil trance. Mayor será, si no cuenta con el cariño y el entendimiento de los demás o, peor todavía, si debe luchar también con quienes los rodean.

Los factores externos que alejan a la persona de la posibilidad de desarrollar cuadros psicopatológicos posteriores son:

- Apoyo y protección familiar.
- Apoyo social próximo (amigos y grupos de afiliación).
- Apoyo social general (opinión pública y medios de comunicación).
- Apoyo social institucional (estado, municipio, administración pública).

Si estos apoyos son en verdad eficaces para la persona, los síntomas se irán metabolizando hasta lograr una readaptación funcional; desde la perspectiva de la víctima del estrés, la incapacidad del entorno para comprender su situación y ofrecerle apoyo, reconocimiento o compensación resulta una segunda victimización, a menudo más dolorosa que la inicial.

9. Resistencia a la tensión. Es la capacidad que tenemos para enfrentarnos al suceso estresante con una:

- Apertura al cambio.
- Actitud de desafío ante lo adverso, es decir: aprovechar las ventajas que el acontecimiento desagradable ofrece.
- Actitud positiva.
- Sensación de control sobre nuestra vida y sobre los sucesos que se aproximan.
- Sensación de estar comprometidos con nosotros mismos y con nuestra situación.

Según estudios realizados por Suzanne O. Cobaza (Universidad de Chicago, 1984) hay tres rasgos específicos de la personalidad de sujetos con un alto grado de resistencia a la tensión: 1. son individuos comprometidos con ellos mismos y con lo que hacen, con el trabajo, la familia y otros valores importantes; 2. sienten

tener control sobre su vida; y 3. advierten el cambio como un desafío o un reto por superar, más que como una amenaza.

Estas personas son capaces de hacer frente a las adversidades con confianza, autodeterminación y una buena disposición para verlas como oportunidades, a diferencia de otras que se sienten enojadas, amenazadas o impotentes ante cualquier problema. Para que estos individuos aumenten su grado de resistencia a la tensión y establezcan compromisos sólidos pueden aplicar la siguiente técnica:

Técnica 2

1. Autorreflexión. Lleve un diario de las presiones a las que se ve sometido durante el día. Después, revise las situaciones que pueden ser estresantes y plántese: "¿Qué me impide sentirme muy bien hoy?" Esta simple pregunta le dará una perspectiva distinta de cómo controlar la tensión y mejorar su posición psicológica para el cambio.

2. Reconstruya situaciones tensas o desagradables. Piense en un caso reciente de pesar o de congoja escriba tres formas en las que todo iría mejor y tres formas en que hubiera sido peor. Después piense en una manera de resolverlo; si le cuesta trabajo, piense en alguien que maneja bien la tensión en situaciones críticas e imagine qué habría hecho esa persona o cómo reaccionaría. Esto lo ayudará a ver que después de todo el acontecimiento no fue tan malo y, además, le reafirma que usted puede pensar en mejores formas de hacerle frente.

3. Deje de temer a los cambios. Mantenga la idea de que cualquiera, sea positivo o negativo, marca el comienzo de otro capítulo en su vida y éste puede ser más rico y emocionante que el anterior, porque uno ha crecido gracias a las experiencias pasadas. Recuerde que dejar de cambiar es dejar de vivir.

4. Ante un cambio en su vida, dé a sus emociones el tiempo suficiente para sanar, pero sepase que transcurrido cierto lapso hay que avanzar de nuevo; no permita que se apoderen de usted y lo incapaciten para cualquier acción o modificación.

5. Compense lo inevitable mediante la autosuperación. Cuando se enfrente a sucesos graves (enfermedades, muertes, etc.), distinga entre lo que puede y lo que no puede controlar, y sienta que con aquellos hechos inevitables puede verse beneficiado al aceptar un nuevo reto o una nueva tarea, como aprender algo que deseaba o realizar una actividad para la que nunca tuvo tiempo, ya que esto le devolverá la confianza de que usted puede hacerle frente a ese episodio y recobrará la sensación de dominio y control.

6. Busque apoyo en los demás. Las personas con un buen número de amigos íntimos tienen una capacidad mayor de hablar abiertamente de sus sentimientos más profundos y, en lugar de sentirse abrumados por los problemas, parecen experimentar deseos de lucha, tienen mayor fortaleza emocional y ven lo que está ocurriendo como un desafío que hay que vencer. Este apoyo social próximo ayuda a atemperar las tensiones y las hace más tolerables.

En resumen, la forma en que nos ajustemos al estrés es decisiva para nuestra salud física, mental y emocional y, sobre todo, para nuestra calidad de vida, ya

que existe una conexión entre las enfermedades físicas y los factores psicológicos y sociales que nos afectan.

¿QUÉ SUCESOS PRODUCEN ESTRÉS?

Los estresores, es decir, los factores que se identifican como origen o causa de estrés, pueden ser: eventos, circunstancias, lugares, personas, sentimientos, actitudes y pensamientos. Nuestras experiencias estresoras provienen de dos fuentes básicas: factores externos y factores internos. Entre los primeros están:

El entorno

- Contaminación visual.
- Ambiente ruidoso.
- Hacinamiento de personas.
- Aislamiento.
- Desastres naturales.
- Climas extremos.

La fisiología

- Enfermedad o lesión.
- Accidentes.
- Trastornos o cambios en la condición física.
- Procesos relacionados con la edad (pubertad, menopausia, etcétera).
- Deficiencias alimentarias.

Los factores internos se refieren a la forma de percibir, conocer, experimentar y responder ante los hechos, con base en nuestra propia personalidad:

Área cognitiva

- Falsas expectativas o ambiciones no conseguidas.
- Exagerado sentido de competencia.
- Exigencias y preocupaciones excesivas.
- Atribuciones erróneas sobre el significado y la magnitud de los sucesos.
- Autocritica constante.
- Juicios absolutos y extremos orientados en una sola dirección.
- Recuerdos de situaciones desagradables.
- Pensamientos reiterados sobre la propia inutilidad o lo difícil que puede ser el futuro inmediato.
- Desagrado con los acontecimientos pasados.

Área emocional

- Emociones intensas, mal canalizadas, no expresadas o reprimidas.
- Sentimientos negativos presentes.
- Falta de contacto social (soledad).
- Frustración por no realizar lo propuesto o por no alcanzar metas.
- Cambios de vida (matrimonio, divorcio, etcétera).
- Mezcla o ambigüedad de sentimientos por algo o alguien.

Todo acontecimiento bueno o malo que conlleve cambios será experimentado como estresante. Lo que consideramos bueno también, se requiere una adaptación para que el sujeto satisfaga sus necesidades. Una boda, por ejemplo, es un acontecimiento tan estresante como excitante porque implica un cambio profundo y las personas tienden al orden, a la continuidad, a lo predecible.

En *Cognitive behavior therapy*, D. H. Meichenbaum distingue cuatro tipos de acontecimientos traumáticos:

1. Acontecimientos traumáticos simples:

- Desastres naturales (inundaciones, terremotos).
- Accidentes (automovilístico, ferroviario, obrero, explosión).
- Ataques planeados por el ser humano (bombardeo, guerra, atentado terrorista, violación, agresión, secuestro, asalto, robo).

2. Trauma repetido y prolongado:

- Natural (exposición a la radiación o a una enfermedad).
- Ejecución humana intencional (abuso sexual, maltrato, agresión intrafamiliar retención de prisioneros).

3. Exposición indirecta:

- Hijos de supervivientes.
- Experiencia traumática de alguien muy cercano al lugar del suceso.

4. Traumas tipo I:

- Sucesos simples.
- Experiencias aisladas.
- Hechos repentinos, inesperados y devastadores.
- Duración limitada.
- Mayor probabilidad de síntomas de idea intrusiva.
- Evitación y síntomas de hiperactividad.
- Recuperación rápida más probable.

Existe una alta probabilidad de que hechos específicos de nuestra vida gene-

ren estrés, afectándonos física y emocionalmente. Enseguida expongo algunos ca-
sos en los que se advierten algunas de las causas de estrés más comunes y diversas
técnicas para solucionarlos.

Muerte de alguien querido

El duelo, que se define como una reacción adaptativa ante la pérdida de un ser querido, es un acontecimiento estresante que afrontamos tarde. Es un proceso irrepetible, dinámico y cambiante, y se experimenta de diferentes maneras, dependiendo de la personalidad, la cultura y el medio social. Cada individuo lo vive según su idiosincrasia, costumbres, personalidad, edad, visión de la vida, confianza en sí mismo, serenidad, tenacidad, fuerza de voluntad, capacidad de iniciativa, sentido de responsabilidad y recursos para afrontar el suceso. Estos medios personales permiten canalizar nuestras energías, diversificar el uso del tiempo y del ambiente social y, por lo tanto, ayudan a una curación más sana y efectiva.

Existen otros factores que influyen en nuestra manera de experimentar la pérdida de alguien querido:

1. *El apego.* Nuestra pérdida la vivimos de acuerdo con el valor que tuvo para nosotros la persona fallecida, es decir, un individuo reaccionará más intensamente por la muerte de alguien con quien creó vínculos afectivos fuertes que por una persona con la que existían lazos débiles y poco significativos.

2. *El modo en que sucede la pérdida.* Esto condicionará las reacciones de los supervivientes:

- La muerte a edad avanzada. Aunque normalmente se espera un deceso en personas ancianas, cuando sucede nos seguimos sintiendo abatidos por la pérdida, aun cuando hayamos tenido oportunidad de prepararnos debido a una lenta y prolongada agonía, lo que comúnmente se llama “duelo anticipatorio”.
- La muerte de un niño. Es común sentirnos consternados al enterarnos del fallecimiento, pues en general creemos que los menores son la parte más vulnerable de nuestra sociedad, además de que podemos vernos reflejados en ellos, es decir, proyectar nuestro niño interior.
- Duelo por la pérdida de un hijo. Suelen aparecer ciertas reacciones por etapas:
 - a) *Shock.* La persona se siente aturdida y todo le parece irreal e indiferente.
 - b) *Negación.* Intenta evitar la realidad. Es común que prosiga con esta actitud durante los meses siguientes al deceso.
 - c) *Rabia.* Busca demostrar que los médicos se han equivocado.
 - d) *Culpa.* Por no haber sido capaz de prevenir el desenlace.
 - e) *Depresión.*
 - f) *Aceptación.* La resolución del duelo suele ser más favorable cuando los

padres pueden compartir este proceso y se apoyan y consuelan mutuamente.

A la muerte de un hijo corresponde una reacción más intensa que cuando se trata de otras personas, porque se relaciona básicamente con los sentimientos de culpa e impotencia. Los padres viven un trauma más largo que el habitual, incluso puede perdurar toda la vida, al igual que sus manifestaciones. Por ello, cuando se sufre la pérdida de un bebé se recomienda que no se conciba otro hijo antes de un año, ya que se corre el riesgo de no completar el duelo y de ver al recién nacido como un sustituto del fallecido.

- La muerte imprevista. No hay tiempo para programar o anticipar el suceso (accidente, infarto, suicidio, etc.). Si la muerte es repentina, el *shock* y la negación perdurarán más tiempo.
- La muerte provocada por violencia, asesinato, secuestro o terrorismo. Los familiares se sienten indignados, sobre todo cuando los culpables siguen libres; se sienten invadidos con imágenes del cadáver torturado o se martirizan pensando cómo vivió su familiar los últimos momentos.
- El duelo colectivo. Se experimenta tras una tragedia compartida (sismo, guerra).

Además de los factores mencionados, la pérdida de un ser querido nos afecta emocionalmente porque ya no volveremos a verlo, tocarlo o abrazarlo, ni escucharemos su voz o sus consejos, ni recibiremos como antes su apoyo cuando estemos tristes o deseemos protección. En fin, la lista puede ser interminable; es por ello que ante la pérdida quedamos desvalidos emocionalmente, con una sensación de soledad y desamparo que llega a agobiarnos.

Estas reacciones son normales y tienen una razón: ayudar a sobreponernos a la pérdida, resolverla y llevarla a buen fin. Para ello, tenemos que pasar por las siguientes etapas:

Etapas del proceso de duelo

Después de la muerte de un ser querido, generalmente experimentamos un fuerte sentimiento de pesar y pérdida. La mayoría salimos de esta experiencia sin sufrir un daño permanente, pero no sin antes pasar por un largo proceso llamado “elaboración del duelo”. La primera reacción ante el deceso es el aturdimiento; como es tanto el impacto y las emociones se precipitan, no alcanzamos a saber qué está pasando en el exterior ni con nuestros sentimientos, emociones, temores y coraje.

Al aturdimiento suele seguirle la negación, con la que solemos protegernos del impacto del acontecimiento y de sus implicaciones, dando a nuestra mente y a nuestras emociones la oportunidad de ajustarse poco a poco a la abrumadora realidad. Esta respuesta nos ayuda también a poner distancia entre nosotros y nuestros sentimientos, a adormecer nuestras emociones y a controlar la manera

en que al final aceptaremos los hechos. En especial, cuando se trata de una muerte súbita o violenta, es frecuente negarla: “¡No es posible!” “¡Dime que no es cierto!” Esta respuesta se presenta aun cuando el individuo haya estado enfermo durante largo tiempo y en circunstancias en que era previsible la muerte.

Puede seguir un periodo intenso de aislamiento y tal vez de identificación con el difunto, y de mostrar ansiedad y desarrollar enfermedades o malestares físicos, muchos de los cuales tienen un origen imaginario, acompañados por actitudes melancólicas; o tender a imitar los síntomas físicos que ocasionaron la muerte de la persona amada.

La tristeza también se convierte en ira contra el fallecido, reprochándole el abandono, o contra las instituciones médicas por creer que no hicieron lo posible para salvarlo, o incluso contra Dios, a quien culpamos de habérselo llevado. En algunos casos, nos mostramos hostiles con cualquier persona viva: “¿Por qué él sí vive y mi padre no?”

Después de la ira caemos en un estado de depresión y no tenemos ganas de hacer nada; nada nos interesa, nada nos importa, únicamente queremos estar sumergidos en esa intensa melancolía y añoranza por la persona ida, por los afectos que sentíamos por ella y por lo que significaba en nuestra vida. Nos hundimos en el vacío que su ausencia deja en nuestra vida y permitimos que ese abatimiento afecte los demás aspectos de nuestra vida como el trabajo, las amistades y la familia.

El sufrimiento no se debe tanto a la añoranza por el ser que se fue, sino a la incertidumbre de cómo aprenderemos a vivir sin esa persona y sin todo lo que representaba para nosotros.

Luego de la depresión, aparece la culpa por una deuda irreparable con el muerto, y con frecuencia la canalizamos hacia nosotros mismos de dos maneras:

- Creemos que no fuimos suficientemente buenos ni cariñosos con el fallecido; que no cumplimos con las expectativas deseadas y, que al contrario, lo agredimos y fuimos indiferentes y hostiles con él.
- Por haber sobrevivido a nuestro cónyuge, amigo, padre, etc., luchamos para entender preguntas como: “¿Por qué sobreviví?” “¿Por qué a mí?” Ésta es, en realidad, una sensación originada por la impotencia ante la muerte.

Finalmente se llega a la aceptación del suceso, llamada también elaboración o resolución. El duelo nos permite ir librandonos de vínculos emocionales con el difunto y ser capaces de ajustarnos al cambio ambiental, social e interno que la muerte de esa persona nos ocasiona. Su conclusión propicia el desarrollo de nuevas relaciones y renovación de las antiguas empezamos a sentirnos cómodos con los recuerdos positivos y negativos del ser querido y renunciamos poco a poco a la liga psicológica establecida con él.

En el periodo de duelo, los lazos afectivos se desvanecen gradualmente; las reacciones intensas de aflicción suelen durar aproximadamente entre tres y doce semanas, mientras que todo el proceso puede prolongarse hasta dos años. Cuando termina este periodo se supone que hemos superado la pérdida y nos encontramos libres de los intensos sentimientos, pensamientos y emociones negativas que nos abrumaban; en otras palabras, ya no nos provoca dolor, ira, ansiedad,

etc., recordar, evocar pasajes de nuestra vida en común o recrear momentos de felicidad. Establecemos ahora un nuevo y positivo vínculo afectivo con el fallecido. La finalidad del proceso de duelo es aceptar la pérdida y encontrar nuevos medios para llenar el vacío dejado por la muerte de la persona querida.

Todas las reacciones mencionadas son comunes, y en la mayoría de los casos permiten al sobreviviente acumular fuerzas para afrontar el suceso.

Las personas que no completan este proceso se convierten en dolientes crónicos, pues no admiten placer alguno y viven autocastigándose, culpándose y poniéndose obstáculos para enfrentar su realidad y ser felices nuevamente.

Algunos individuos tienen otro tipo de reacciones enfermizas ante el duelo, y lo aplazan durante meses o años; son aquellos que generalmente no pueden llorar durante el funeral o después, y experimentan un "aplanamiento", es decir, la imposibilidad de expresar sus emociones. Esto suele ser producto de sentimientos ambivalentes, conscientes o inconscientes, hacia el difunto sentimientos opuestos al mismo tiempo; por ejemplo: amor y odio.

El duelo negado es no expresar lo que se siente en el momento de la pérdida, los efectos de ésta. Este tipo de duelo es patológico, pues se intenta evitar la realidad y pueden aparecer síntomas similares a los que causaron la muerte de la persona, o presentarse reacciones desmedidas en el primer aniversario luctuoso.

Otra forma incorrecta de afrontar el proceso de duelo es estancarse en una o en varias etapas. Por ejemplo: quien se sitúa en la de negación o ira eternamente sin permitirse pasar por las demás y concluir el proceso llega a idealizar a la persona fallecida y a tener un recuerdo selectivo de sus atributos, generalmente sobrevaluados. Lo recomendable es que sea el propio sobreviviente quien se fije un lapso de duelo, y realice el esfuerzo necesario para cumplir con dicho trato.

La capacidad para tolerar la pérdida de un ser querido está determinada también por nuestras experiencias semejantes, así como por la forma en que afrontamos nuestras emociones (como enojo, culpa, dolor). Comúnmente relacionamos la pérdida reciente con alguna otra que fue significativa o que nos hace recordar algo sucedido en nuestra infancia. Por ejemplo, una persona que pierde a un gran amigo experimenta un dolor intenso si dicho individuo representaba el amor incondicional de su padre, que murió joven, o bien, el tipo de afecto que ella misma ansiaba tener pero no recibió jamás.

Otro factor es cuánta culpa había involucrada o cuántos sentimientos contradictorios existían por la persona fallecida; se llega en ocasiones a exagerar tales sentimientos y a caer en conductas de autosabotaje, autorreproches y recriminaciones sin sentido.

Por ello, insistimos en cumplir el proceso de duelo de manera natural, sin negaciones ni estancamientos en ninguna de las fases, de modo que se pueda aceptar el hecho; esto contribuirá, además de los beneficios que señalamos arriba, a obtener un valioso aprendizaje de los acontecimientos vividos y a concentrarse más en el futuro que en lo perdido. La muerte y la ausencia no dominarán más el pensamiento, se tendrá una sensación de alegría más sólida al saber que en la existencia todo se puede manejar. La persona será más compasiva, tendrá más paciencia, un profundo respeto por la vida y una valoración profunda de las relaciones humanas.

Defensas que utilizamos al encarar una pérdida

- *Intelectualización.* Bloqueamos nuestros sentimientos y solemos decir: “Ha ido a un lugar mejor”, “Era lo mejor para él”, “Estaba sufriendo mucho”. Si bien estas afirmaciones tienen cierta validez, no debemos permitir que encubran nuestras emociones, ya que necesitamos enfrentar la tristeza, el dolor, el enojo y la culpa pero, sobre todo, debemos abrirnos paso entre ellas.
- *Impotencia o desesperanza.* Las utilizamos para encubrir sentimientos de rechazo y abandono: “Ella murió, se fue; pobre de mí, no tengo a nadie”, “¿Qué va a ser de mí ahora?” La impotencia es una excusa para evitar la acción y no asumir nuestra responsabilidad.
- *Enojo.* Cuando alguien muere nos sentimos molestos con la persona fallecida porque, de alguna forma, nos ha abandonado; en ocasiones, las lágrimas son de enojo, pero lloramos más por nosotros mismos que por el difunto, pues nuestra vida será modificada y tememos al cambio y a lo desconocido, y empezamos a plantearnos: “¿Cómo me las voy a arreglar?”, “¿Qué voy a hacer?”, “¿Tendré que conseguir trabajo?”, “¿Qué me depara el futuro? ”.
- *Hipoactividad.* Es la continuación de la reacción inicial de apatía. En ocasiones hace que la persona llegue a quedarse en cama o pase el día prácticamente en reposo, y resiste cualquier insinuación de autoayuda.
- *Sobreidentificación.* Hay quienes llegan a identificarse excesivamente con la forma en que era la persona que falleció, adoptando ciertos rasgos de su personalidad, sus hábitos, sus gestos, sus actividades y aun sus enfermedades.

En un proceso saludable de duelo sentimos dolor y reconocemos la herida; pero no hay que olvidar que podemos llevar con nosotros una parte de ese ser querido a cualquier sitio al que vayamos, e incorporar a nuestra vida los mejores aspectos de su personalidad y así enriquecernos. Aceptemos que con la muerte de esa persona nuestra vida se ve modificada, pero tenemos la capacidad para continuar. La vida nos ofrece relaciones y oportunidades para crecer, pero sólo si somos capaces de soltar lo que ya se ha ido.

¿Cómo viven el duelo los niños?

Los niños y los adultos responden de manera similar ante una pérdida. Las diferencias que existen entre ambas reacciones dependen de los siguientes factores:

1. Los niños son más sensibles que los adultos a las condiciones que preceden, rodean y siguen a una pérdida.
2. El estado de dependencia. Lo primero que van a buscar los menores ante la muerte es un sustituto de la persona fallecida (que puede ser el padre sobreviviente, otro familiar, un vecino o un amigo de la familia), con el propósito de no perder la seguridad que le brindaba.

3. Los niños no se van a retraer del mundo externo, sino que se tornarán demandantes porque necesitan comprobar que todavía existen los suministros necesarios para la satisfacción de sus necesidades.

4. Cuando no son favorables las condiciones que rodean a la pérdida, o cuando ésta no es compensada por un sustituto, puede aparecer en el niño una sensación de desapego defensivo, un distanciamiento afectivo y una desilusión respecto de la persona fallecida; pero también pueden surgir pensamientos de abandono, traición y desilusión.

¿Cómo ayudar al niño a superar la pérdida?

Técnica 3

- Proporcionarle lo más pronto posible información precisa sobre lo ocurrido.
- Hacerle saber que puede plantear toda clase de preguntas y que se le responderá del modo más honesto posible.
- Permitir que participe en la aflicción de la familia e incluso en las ceremonias funerarias.
- Que cuente con la presencia consoladora de la madre o del padre sobreviviente, o bien, de un sustituto de confianza, y que tenga la certeza de que esa relación afectiva continuará.
- En ocasiones, algunos niños tienen imágenes vívidas del progenitor muerto vinculadas con esperanzas de retorno (conocidas como conductas de resurrección); las personas que lo rodean no deben impedirlo, pero también es importante que le aclaren que esto no va a dar resultado, que su padre o madre fallecidos no van a revivir.
- Que el niño cuente en todo momento con la seguridad, la protección, el afecto y la contención necesarias para su sano crecimiento y desarrollo.

¿Qué puedo hacer para superar la pérdida?

A continuación proporciono más técnicas que pueden ayudar a enfrentar este proceso:

Técnica 4

1. La mayoría de los especialistas opinan que no es recomendable recetar solamente somníferos o sedantes para inducir el sueño, debido a que es necesario vivir el duelo para poder superarlo positivamente. Por lo tanto, es mejor animar a la persona que sufre el duelo a expresar sus sentimientos de pérdida y los que experimenta o que tenía por la persona fallecida.

2. Las personas que están viviendo un duelo generalmente ven afectada su

autoestima, por lo que para incrementarla o reforzarla propongo algunas técnicas en el capítulo 4.

3. Estimule la esperanza de que todo su dolor, tarde o temprano, se convertirá en una fuente de aceptación, de aprendizaje y de fortaleza interna. Asimismo, piense que usted tiene la capacidad suficiente para resolver eficazmente todos los problemas que la muerte de la persona querida le trae a su vida en estos momentos.

4. Empiece poco a poco a tomar pequeñas decisiones que no le afecten, hasta que sienta la suficiente fuerza y confianza para adoptar otras más relevantes. Refuerce su capacidad de manejo y resolución de problemas.

5. Adquiera una visión diferente y positiva de su realidad, por muy dolorosa que le parezca en esos momentos. Si usted empieza a dar pasos firmes, es mejor encauzarlos a la realidad y no a utopías.

6. Descubra nuevos recursos para enfrentarse a la muerte de la persona amada y a los problemas de orden práctico que ello supone. No subestime ni dude de sus capacidades, se sorprenderá al ver lo que puede lograr con sólo proponérselo.

7. No enfrente el duelo solo, busque la compañía de quienes seguramente obtendrá apoyo y afecto incondicional. Solicite apoyo emocional a sus familiares y amigos.

8. Identifíquese con otras personas que atraviesan por situaciones similares. En ocasiones, compartir nuestra pena hace que no nos sintamos solos y, además, al ayudar a los otros a que superen su dolor, el nuestro será más llevadero.

Técnica 5

- Exprese sus sentimientos, ya sean de tristeza, enojo, rabia, etc., no los reprima. Reconozca y respete las distintas emociones experimentadas y expresadas por las personas que lo rodean.
- Comparta pensamientos y sentimientos con sus allegados.
- Experimente la catarsis de lo ocurrido, es decir, cuente tantas veces como sea necesario lo que le sucedió y cómo lo vivió. Si lo desea, también puede hablar sobre su relación con la persona fallecida y lo que sentía por ella.
- Incluya a los miembros de su familia en el proceso de duelo. Escúchense mutuamente y bríndense el apoyo y el cariño necesarios para superar esta etapa.
- Fomente el autocuidado de los miembros de su familia, potenciando los recursos interiores de cada uno de ellos, con el objeto de adaptarse positivamente a una vida distinta.
- Mantenga y refuerce las relaciones afectivas que estableció antes del evento, y oriéntese hacia otras nuevas.

Técnica 6

- Escriba una carta dirigida a la persona fallecida, en el cual exprese todos los sentimientos, emociones, culpas y arrepentimientos que aún cree tener y lo que su muerte representó para usted. Éste es buen momento para sacar toda la ira y la agresión que abrigue en su contra. El objetivo es que usted esté en

contacto con sus sentimientos, los acepte o los elimine de su sistema (catarsis). Aproveche esta oportunidad para ponerse en paz con esa persona.

- Cuando termine la carta y crea que no tiene nada más que decirle, escriba en otra hoja los sentimientos predominantes y trate de encontrarles el origen (no caiga en la tentación de culpar de todo al difunto, trate de ser objetivo). Por ejemplo: si descubre que la emoción predominante es la ira, escriba las situaciones en que la experimentó y los motivos: "Me enojaba que no demostaras que me querías, pues sentía que yo no era importante para ti", "No soportaba que le dedicaras más tiempo al trabajo que a mí, porque no podía decirte cómo me sentía o cuáles eran mis problemas". Y pase al siguiente punto.
- Acepte cuál era la participación de usted en dichas situaciones. Siguiendo el ejemplo, podría ser: "Demandaba mucha atención", "Esperaba que primero me dijeras cuánto me querías, para así yo decirte lo mismo", "Me comportaba así porque tenía coraje contigo y no sabía cómo reaccionar de otra forma", etcétera.
- Trate de ponerse en el lugar de la persona fallecida e intente comprender el porqué de sus reacciones: "En esa época, pasábamos por una mala racha económica", "Sus padres tampoco le expresaban afecto", "Quizá era difícil trabajar dos turnos", etcétera.
- Reconcíliese. Aunque la persona ya no se encuentre presente quizás puedan realizar una confrontación; no se detenga y proceda a perdonar y saberse perdonado, y libérese de las culpas y reproches, llegando a la reconciliación con el ser amado. Guarde en su memoria los momentos felices que compartieron.
- Ya en paz y tranquilo, saque algún provecho de esta experiencia tan dolorosa. Plantéese: "¿Qué fue lo que aprendí?", "¿Qué aspectos negativos de mi interior pude aceptar finalmente?", "¿De qué comportamientos y sentimientos me he responsabilizado dejando de culpar al otro o dejando de autojustificarme?"
- Por último, modifique los comportamientos negativos que detectó, con el fin de que no vuelvan a crearle conflictos ni afecten a quienes le rodean. Siguiendo el ejemplo anterior, podría ser: "¿Con qué frecuencia les digo a mis hijos cuánto los quiero?", "¿Cómo suelo justificar mi desapego hacia ellos?", "¿Qué patrones de conducta sigo repitiendo desde que era pequeño?", "¿Qué compromisos personales debo asumir para evitar esto?"

Con esta estrategia, usted puede obtener muchos beneficios: experimentar una catarsis de sus emociones y sentimientos reprimidos; darle un enfoque objetivo a la relación; llegar a una reconciliación con usted mismo y con la persona fallecida y, además, dejar atrás las culpas, los reproches, etc.; y, lo más importante, sacar ventaja de esa desafortunada situación al reconocer sus actitudes negativas.

Técnica 7

- Elija una fotografía de la persona fallecida y obsérvela detenidamente. Trate de hacer un recuento de su vida, desde su niñez hasta el momento de su fa-

fallecimiento. Intente simpatizar con todo lo que vivió tratando de recordar sus alegrías y tristezas. Véala como un ser humano con virtudes y defectos; no la magnifique ni lo eleve a un estatus irreal.

- Realice un repaso de todas las experiencias y emociones agradables que compartió con ese ser querido, y simplemente déjese llevar. El objetivo es crear un espacio placentero al que pueda acudir cuando lo requiera y encontrar la paz y la tranquilidad que lo ayuden a soportar el dolor que le causa la pérdida.
- Una vez reconfortado por esa imagen, intente retomar el control de su vida nuevamente. Haga cambios en su proyecto de vida, pero ahora sin la presencia de esa persona. Resuelva los conflictos que su partida le dejó, desde los económicos hasta los sociales y los afectivos. Aunque no es tarea fácil, venza el miedo de volver a empezar.
- No intente hacer todos los cambios en un solo día, tómese su tiempo, no permita que nadie lo presione (a menos que tenga que tomar una decisión económica inmediata, en cuyo caso, si no se siente emocionalmente apto para hacerlo recurra al consejo de alguien competente). Le ayudará hacer una lista de sus prioridades, catalogadas por su urgencia de resolución. Analice las opciones que tiene para desahogarlas.
- Cada vez que sienta que no puede más o que la tristeza lo paraliza, refúguese en el espacio que creó en su mente, hasta recuperar la tranquilidad que necesita para continuar.
- Busque el apoyo de parientes y amigos. En poco tiempo verá que no sólo el recuerdo de esta persona ya no le resulta doloroso sino que disfrutará pensar en ella, y que además obtuvo fortaleza interna para sobrellevar los problemas que debió afrontar después del fallecimiento. Eso aumentará su confianza en usted mismo y cada vez que tenga que enfrentar un nuevo reto ya no se paralizará, puesto que si pudo salir airoso de esa experiencia tan dolorosa nada lo detendrá.

Técnica 8

Determine usted mismo un periodo para resolver su duelo, pero no permita que este lapso se prolongue. Si esto sucediera, pregúntese lo siguiente:

- “¿Por qué después de este suceso sigo viviendo con temor o ansiedad?”
- “¿Antes del fallecimiento de esta persona mi vida me resultaba estéril y desagradable?”
- “¿Por qué permito que los demás controlen mi vida y mis decisiones?”
- “¿No buscaba inconscientemente un pretexto para que esto sucediera?”
- “Al paralizarme física y emocionalmente, ¿no deseo aprovecharme de los que me rodean?”
- “Si estoy tan deprimido, ¿no estaré anhelando más comprensión incondicional por todo lo que hago?”
- “¿Quiero obtener más atención suscitando compasión de los demás?”

Reflexione seriamente por qué usted mismo se ha puesto la etiqueta de enfer-

mo o dependiente y analice las ganancias que intenta obtener inconscientemente de los demás. Ya no tendrá justificación continuar viviendo de esa manera, y deberá aceptar su realidad por dolorosa que sea para empezar a resolverla de la mejor manera posible.

Técnica 9

En la tranquilidad de un lugar que usted haya seleccionado previamente coloque dos sillas frente a frente y tenga a la mano una fotografía de la persona fallecida o algún objeto que le haya pertenecido, además de una fotografía suya y un objeto que lo represente a usted.

En esta técnica se le pedirá hablar de lo que siente, de su dolor y de sus emociones, y siempre que lo haga deberá estar sentado en la misma silla, sosteniendo su fotografía o el objeto; después, póngase en el lugar del fallecido y, desde esa perspectiva, exprese lo que cree que él habría dicho; deberá cambiar de silla y sostener la fotografía o el objeto de la persona fallecida.

- Inicie el relato sobre su relación con el difunto y su vida en común, hasta el momento en que lo vio por última vez o cuando se enteró de su deceso.
- Manifieste todos los reclamos y resentimientos que tenga en relación con la él, y deje fluir los sentimientos negativos que calló por largo tiempo.
- Después, siéntese en el lugar del fallecido y responda las reclamaciones que anteriormente usted le hizo y exprese también los asuntos pendientes que tenía con usted.
- Cuando los reclamos terminan, en el papel del difunto usted agradece, perdona y envía un mensaje positivo a usted mismo. Es importante que sean palabras de verdadero aliento y liberación.
- En esta última fase, cambie de silla y vuelva a ser usted mismo y reconozca las cualidades de la persona fallecida, los afectos que sentía por ella; sienta la ternura y el agradecimiento, así como el perdón incondicional, para finalmente decirle adiós.

Esta técnica ofrece la oportunidad de expresar las emociones y los sentimientos de dolor, enojo, amor, etc., que habían estado reprimidos; es, de alguna manera, cerrar el círculo pendiente con la persona fallecida.

¿Cómo puedo ayudar a los demás a enfrentar el proceso de duelo?

Técnica 10

1. Facilite la comunicación, pacientemente y en un clima propicio para que el doliente exprese lo que sea, incluso sus emociones más profundas (tristeza, culpa, miedo, amor, alegría, etc.). Usted solamente esté ahí, sin interrumpir,

para darle muestras de empatía y afecto incondicional.

2. Manténgase a la escucha, con la atención centrada en el aquí y ahora. Es una escucha del otro y a la vez de uno mismo. El relato pormenorizado y redundante de la muerte es catártico, ordena y estructura el pensamiento. Si lo desea, puede preguntar por sucesos compartidos con la persona fallecida; con ello el doliente perfilará lo que fue y lo que es ahora, reflexionará, buscará y tendrá la oportunidad de ver que los vínculos persisten.

3. Lo más importante, sin embargo, es que relacione esas vivencias pasadas con su nueva realidad, pues ahora puede hacer nuevas amistades, ilusionarse con diferentes cosas, con las personas, con la vida misma, es decir, el doliente debe aceptar sus capacidades afectivas y todo lo maravilloso que hizo en el pasado con la persona fallecida, pero ubicarse ahora en su presente, donde todavía puede proporcionarse a sí mismo y a los demás el afecto, el cariño y el cuidado que todos necesitan.

4. Asegure al doliente que en su situación es totalmente natural lo que siente, piensa y hace. Esto valida sus reacciones y sentimientos; no sólo los legitima, sino que le permite seguir sintiéndolos.

5. Oriéntelo sobre determinadas conductas autodestructivas que pueda llegar a presentar. Por ejemplo, una decisión precipitada como: "Quiero vender mi casa, pues aquí ya no puedo vivir... me sofocan los recuerdos"; prevéngalo acerca de resoluciones importantes durante el primer año. Sin embargo, fomente la toma independiente de decisiones menores.

6. Ayúdelo a identificar los problemas, a generar alternativas de solución, a elegir opciones, a ponerlas en marcha y evaluar los resultados.

7. Identifique los pensamientos negativos del doliente que están asociados con la pérdida, por ejemplo: "No podré conseguirlo", "Ya no sirvo para nada", "Nada tiene sentido", y enséñele a detenerlos inmediatamente y a cambiarlos por aseveraciones positivas como: "Seguro que puedo", "Los demás me necesitan", "Puedo hacerlo", etcétera.

8. Anticipese a fechas especiales (aniversario de la muerte, aniversario de bodas, Navidad, Año Nuevo) ya que en esos días generalmente se presentan expresiones de dolor que sorprenden y desmoralizan al afectado por la pérdida. Es conveniente por tanto tener en cuenta esas fechas significativas para proporcionar el apoyo emocional, físico y social que la persona necesita.

Conflictos en la pareja

La relación de pareja es una de las más intensas que una persona puede experimentar, ya que implica compartir ideas, actitudes, proyectos de vida, emociones, afectos, etc. Sin embargo, es inevitable que surjan problemas que si no se saben manejar pueden, eventualmente, llevar al rompimiento. El objetivo de este apartado no es presentar una lista exhaustiva de las dificultades en la relación de pareja, sino buscar soluciones específicas a varios tipos de problemas para prevenir o disminuir los conflictos.

¿Por qué elegí a mi pareja? ¿Me enamoré de la persona equivocada?

Cuando tomó usted la decisión de compartir su vida con otra persona, pensó sinceramente que había tomado una decisión sensata, acertada e inteligente; pero cuando esa persona se convierte en un “doloroso error”, entonces usted se pregunta por qué o en qué se equivocó. Probablemente la respuesta tenga que ver con alguna de las siguientes razones:

1. Usted eligió a la persona adecuada, pero su forma de amarla no fue la apropiada, ora porque no pudo establecer una correcta intimidad, ora porque el nivel de comunicación no fue el necesario o el mejor, ora porque la falta de assertividad hizo que se acumularan resentimientos y corajes, o porque se dio por hecha la relación y, por lo tanto, se descuidó.

2. Usted se equivocó al elegir a la persona, ya que sus valores, gustos, preferencias, expectativas y su estilo general de vida son totalmente incompatibles con los suyos, o bien, el verdadero conocimiento que tenía de su pareja fue casi nulo o distorsionado.

A continuación analizaré algunos factores que, inconscientemente, influyen de manera decisiva en la elección de la pareja:

1. Elegimos a nuestra pareja basándonos en los atributos de nuestro padre o nuestra madre, es decir, nuestra pareja se asemeja en su comportamiento a alguno de ellos. Esto lo hacemos porque involuntariamente deseamos:

- Repetir patrones de conducta, destructivos o gratificantes para nosotros. Por ejemplo: si una mujer de pequeña vivió en un ambiente de golpes y maltrato por parte de su padre, es bastante probable que de adulta elija como esposo a un hombre agresivo, que la lastime, la controle y la haga sentirse inferior, indefensa e indigna de un amor maduro, respetuoso, etc. Lo elige como pareja porque ella vivió esas experiencias desde su infancia y se acostumbró a verlas como algo normal, es decir, vio, vivió y aprendió que la agresión es también un estilo de vida; aprendió también que para ser querida o aceptada debe soportar maltratos como posibles muestras de afecto. Otra de las razones es que se acostumbró a verse y sentirse autodevaluada y a no esperar respeto ni amor de nadie, puesto que si su padre, que se suponía era la persona en quien ella más confiaba, que amaba y de la que dependía, la maltrató, ¿por qué esperar algo diferente de alguien más?
- Querer rescatar al progenitor. Si la niña maltratada por su padre no fue capaz de poner fin a ese abuso, al hacerse adulta idealiza la figura paterna y piensa que si se relaciona con un hombre igualmente agresivo ahora sí podrá evitar el maltrato y, por lo tanto, lograr el anhelado amor y respeto que nunca tuvo de pequeña. Es un intento de rescatar el amor del padre por medio de su pareja; el razonamiento es el siguiente: “Si de verdad amo a mi pareja, voy a ha-

cer que cambie las actitudes que me lastiman y entonces seremos capaces de hacer que la relación funcione". Pensar que uno mismo es lo suficientemente poderoso o que nuestro amor es tan intenso que hará cambiar al otro, es un grave error; dicho cambio no sucederá, fundamentalmente porque:

- a) Para que una persona modifique algún rasgo de su personalidad, primero debe aceptar que es negativo tanto para ella como para quienes la rodean; y tal vez con esfuerzo y dedicación logrará controlar o cambiar su comportamiento desfavorable.
 - b) Usted estará evadiendo enfrentar los conflictos derivados de la personalidad de su pareja en lugar de aceptarlos y buscar soluciones.
 - c) Mantendrá una relación amorosa insatisfecha, ya que el comportamiento disfuncional de su pareja continuará independientemente de que usted la ame.
 - d) Usted se estará castigando emocionalmente al privarse de la felicidad y cargar con la responsabilidad de las acciones de su pareja. El amor no basta para que una relación funcione; es necesario que entre ambos exista un compromiso y compartan un proyecto de vida.
- Continuar con la agresión hacia el progenitor, pero ahora en la pareja. Si se tienen asuntos no resueltos con aquella figura parental que tanto daño nos ocasionó, como en el ejemplo citado, toda esa rabia y rencor que se fue acumulando con los años lo proyectamos en nuestra pareja: odiamos y le tenemos un profundo resentimiento y coraje al otro. Es decir, ahora tenemos un pretexto para seguir abrigando esos sentimientos negativos no resueltos con el padre.

2. Elegimos a nuestra pareja porque tiene características totalmente opuestas a las de nuestro padre o nuestra madre. Esto lo hacemos de manera inconsciente como una forma de:

- Querer conjurar el daño ocasionado por ellos. Es una manera de asegurarnos a nosotros mismos que no reviviremos las experiencias desagradables de nuestra infancia.
- Evitar confrontarse con la realidad vivida, negándola; no se quiere enfrentar el hecho porque se teme perder el afecto de la figura parental.

3. Elegimos a nuestra pareja por las semejanzas o diferencias que tiene con nosotros mismos. Creemos que si somos muy parecidos nunca surgirán conflictos, o que si somos tan diferentes podremos compensarnos para obtener un equilibrio.

4. Elegimos con base en nuestras fantasías o ideas románticas sobre lo que deseamos ser al estar con la persona amada. Es decir, pensamos que escogemos a alguien cuyos atributos reales o imaginarios nos darán los valores y cualidades que siempre soñamos tener. Depositamos en el acompañante nuestra propia responsabilidad, o incluso nuestra vida, y esperamos que sea él quien nos ayude o

nos guíe. En otras palabras, creemos haber encontrado al príncipe azul o a la princesa encantada, al prototipo de persona con la cual nos sentimos seguros siempre y con la que seremos felices por toda la vida, ya que llena todas nuestras expectativas, necesidades y, sobre todo, nuestros vacíos.

En este punto vale señalar otro mito: "En cuanto lo (la) vea a los ojos sabré si es el verdadero y único amor de mi vida". Esperar al príncipe azul y reconocerlo por lo que llamamos "amor a primera vista" es uno de los errores más comunes; les concedemos prioridad a la química corporal y a las hormonas (lo que comúnmente conocemos como "mariposas en el estómago") o preferimos dar rienda suelta a nuestras fantasías que conocer realmente a la persona. Pero quedarnos con la primera imagen y encapricharnos con ella suele ir acompañado de desilusión, sobre todo cuando nos percatamos de quién es en realidad, o cuando la relación resulta desastrosa. El verdadero amor necesita tiempo para desarrollarse y consolidarse.

Recuerde que sus sentimientos no deben causarle por fuerza gran conmoción para considerarlos válidos; es decir, no vea la espectacularidad y la intensidad como únicas señales saludables de su relación; al contrario, busque la amistad, la confianza, la seguridad y la consistencia. No olvide que la primera impresión no es suficiente para determinar si esa persona será su pareja; necesitará tiempo para descubrir su verdadero carácter y personalidad pero, sobre todo, ambos deberán trabajar mucho para construir una relación saludable.

Otra creencia errónea es que toda persona tiene un alma gemela en espera de hacerla feliz. No presuponga que en algún lugar del mundo existe su pareja ideal, la única con la que usted podrá ser feliz, pues sólo dejará pasar verdaderas oportunidades de amar y ser amado al comparar a las personas que conozca con sus fantasías. No espere que su pareja sea perfecta y que su relación esté libre de conflictos.

Otra idea equivocada pero generalizada es que la pareja debe llenar todos los aspectos de nuestra vida. No espere que la suya satisfaga todas sus necesidades, incluidas las que usted mismo debería satisfacer, como tener dirección, objetivos y metas personales, más autoestima y confianza en sí mismo; ni mucho menos genere coraje, resentimiento o desilusión si esto no sucede.

Recuerde que si usted se siente vacío antes de iniciar una relación, seguirá igualmente vacío en ella; por lo tanto, debe distinguir entre lo que le gustaría encontrar en su pareja y lo que realmente necesita de ella. El contenido de la fantasía es que no se está enamorado de la persona sino de aquello en lo que usted confía que se convertirá con el tiempo.

5. Influencia de otros factores. Motivación, acontecimientos vividos o razones erróneas para elegir a nuestra pareja:

- Temor a la intimidad, al compromiso y a la responsabilidad que implica una relación.
- Temor a la autosuficiencia o a la independencia, ya sea afectiva, social, económica, etcétera.

- Evitar enfrentar y resolver presiones sociales como la edad, la familia, los amigos, etcétera.
- Baja autoestima: Creencia de que no merecemos obtener algo mejor en la vida, o que no debemos ser felices, plenos, respetados y aceptados por los demás, especialmente por la pareja.
- Sentimiento de culpa por ser felices o por hacer todo lo posible para alcanzar la plenitud, al pensar que:
 - a) Si alguno de nuestros padres sufrió en su relación de pareja y no fue feliz, cuando nosotros lo somos o luchamos por serlo es como traicionarlo; por lo tanto, debemos ser tan infelices o más que nuestro padre o nuestra madre.
 - b) Somos responsables de las dificultades entre nuestros padres o de su ruptura y sentimos que no merecemos ser amados.
- Percibir nuestras equivocaciones en la vida como un motivo suficiente para prolongar la culpa, el autorreproche y el autocastigo, saboteando cualquier intento de ser feliz.
- Temor a enfrentar la soledad o el vacío emocional al sentir que no se tiene a nadie. Por ello, en ocasiones elegimos a cualquier persona como pareja, con tal de sentir que se llena ese vacío interno; es una forma de posponer el enfrentamiento con nuestras carencias internas y nuestra realidad; a fin de cuentas, vivimos una vida de desamor y dependencia esperando que sea la pareja quien nos cuide, nos proteja y nos provea de lo que nosotros mismos no somos capaces de brindarnos. Esto, a su vez, fomenta nuestra inmadurez y la falta de responsabilidad y respeto hacia nosotros mismos.
- Necesidad de sentirnos útiles y de que alguien dependa de nosotros. Elegimos a una persona con problemas o adicciones para adoptar el papel de padre o madre y ayudarla a corregir patrones de conducta, convirtiéndonos en personas codependientes que justifican sus errores.
- Necesidad de sentir que tenemos todo bajo control o, de lo contrario, nos vemos amenazados, temerosos e indefensos. Por lo tanto, elegimos a una persona sumisa o pasiva con quien podamos ejercer el control o utilizarla como un medio para evitar echarle un vistazo a nuestra vida o a nuestro pasado, ya que ello nos angustiaría y nos enfrentaría a la realidad que tanto nos duele. Evitamos a toda costa ver quiénes somos y dedicamos buena parte de nuestro tiempo a controlar y a solucionar los problemas de los demás.

La elección que hacemos de nuestra pareja obedece a alguno de los factores mencionados o a la combinación de ellos. Para ayudarle a descubrir qué lo motivó a elegir a su actual pareja o qué factores influirán en sus futuras elecciones, menciono una sencilla técnica que utiliza con éxito en sus conferencias y talleres la psicóloga Bárbara De Angelis.

Técnica 11

1. Divida una hoja en blanco en tres columnas y encabece cada una con el nombre de las últimas tres relaciones amorosas significativas que haya tenido, empezando con su actual pareja o con la que acaba de terminar. Ejemplo:

Las últimas tres relaciones de Patricia fueron:

JOSÉ (actual pareja)	PEDRO (anterior a José)	JUAN (anterior a Pedro)
-------------------------	----------------------------	----------------------------

2. Debajo del nombre que encabeza cada columna escriba las características negativas que a usted más le disgustan. Ejemplo:

JOSÉ	PEDRO	JUAN
Agresivo	Infel	Egocéntrico
Terco	Manipulador	Controlador
Infel	Egoísta	Explosivo
Controlador	Colérico	Rebelde

3. Señale los comportamientos negativos que se repiten o aquellos que particularmente le disgustan de cada quien. Ejemplo:

Agresivo
Colérico
Explosivo
Controlador
Infel

4. Escriba los comportamientos negativos que usted reconoce que tiene y que le causan problemas. Sea honesto. Ejemplo:

PATRICIA
Dependiente
Insegura
Sumisa
No asertiva
Depresiva

5. Repita el mismo procedimiento, pero ahora nombrando las características o comportamientos negativos de cada uno de sus progenitores. Ejemplo:

PADRE	MADRE
Irresponsable	Abnegada
Golpeador	Siempre tensa
Alcohólico	Víctima

No cariñoso	Insegura
Infiel	Triste todo el tiempo
Poco comunicativo	Dependiente
Controlador	Extremadamente nerviosa

6. Después de lo que ha escrito, serán más evidentes varias cosas sobre usted mismo y por qué elige a sus parejas afectivas. Siguiendo el ejemplo, podemos concluir que:

- Patricia descubrió que elige como parejas a quienes tienen comportamientos similares a los de su padre, tal vez porque inconscientemente desea repetir patrones disfuncionales y perpetuar el maltrato que vivió en su infancia; incluso es posible que todavía siga estando contra él y ahora lo proyecta en sus parejas. Además, descubrió que fantasea con rescatarlo, es decir, trata de obtener el respeto y el cariño que no recibió de él y, sobre todo, con su actual comportamiento como adulta desea detener la agresión sufrida en el pasado.
- También se dio cuenta de que su comportamiento es muy similar al de su madre, por lo que habría que considerar los siguientes factores:
 - a) Repite patrones disfuncionales aprendidos durante su infancia con los que, bien o mal, sentía cierta seguridad.
 - b) Enfadada y reprimida con la madre por no haberla protegido de las agresiones paternas o por no cambiar la situación familiar. Es una forma de decirle a la madre: "Si no pudiste hacerlo, ahora yo lo voy a lograr".
 - c) Patricia adopta la misma actitud materna en un intento de rescatar a su progenitora; es como si le dijera: "Pobrecita, ahora sé lo que has vivido y comprendo que no podías detener esta horrible situación".
- Descubrió también que tiene una baja autoestima. Que no se quiere ni se respecta a sí misma; que se encuentra sumamente lastimada por lo vivido y necesita romper ese círculo vicioso y rescatarse a sí misma para empezar a sanar las heridas. También se dio cuenta de que durante toda su vida su programación mental y emocional han interferido negativamente. Por ejemplo:
 - a) "Tengo que ser buena para evitar que mis padres sigan peleando."
 - b) "No puedo protegerme ni proteger a los que amo."
 - c) "Tengo que acceder a todo lo que me digan para que no me lastimen."
 - d) "Nadie me quiere. Tengo que luchar para conseguir el amor."
 - e) "No está bien que diga lo que pienso o lo que siento porque se enojarían conmigo si lo hago."

Ahora que Patricia se comprende más a sí misma y los motivos inconscientes que afectan sus decisiones afectivas, puede empezar a efectuar los cambios adecuados.

¿Qué puedo hacer?

Técnica 12

1. Felicítese a sí mismo por darse el tiempo necesario y esforzarse por conocer sus motivaciones inconscientes y permitirse crecer y madurar para no volver a cometer los mismos errores.

2. Aprecie el valor que tuvo para enfrentar su pasado pero, sobre todo, la decisión de resolver las viejas heridas y percibir su presente y su futuro con renovada confianza.

3. Dedíquese tiempo, centre su atención en la tarea de poner su vida en orden y afronte los temas que ha evitado a lo largo de su vida.

4. Si descubre que las razones por las que eligió o se encuentra con su pareja son disfuncionales, no se angustie ni se preocupe, pues toda relación, por errónea que parezca, tiene elementos rescatables que pueden trabajarse conjuntamente para curar las heridas de ambos.

5. Si ya se dio cuenta de que elige personas con las que siempre experimenta dolor emocional, pregúntese lo siguiente:

- ¿Estoy consciente de mi dolor y del daño emocional que he vivido?
- ¿Estoy consciente de cómo ese dolor me afecta en la actualidad?
- ¿Estoy consciente de cómo me afecta en mi relación de pareja?
- ¿Realizaría las acciones necesarias para reparar dicho daño emocional?

6. Comprenda y acepte los motivos que lo llevaron a establecer esa relación. Ello implica:

- Detectar las causas internas por las que eligió a su pareja.
- Resolver los conflictos añejos con su padre o su madre.
- Dejar atrás la culpa, el autorreproche y las conductas que sabotean todo intento de ser feliz.
- Responsabilizarse del aprendizaje que adquirió para no caer en los mismos errores de elección y comportamiento.

7. Comparta lo que aprendió de sí mismo y de la relación con su pareja actual y exprese qué rasgos de personalidad o qué conductas lo lastiman. Negocien cambios que fortalezcan la relación estableciendo compromisos claros y explícitos. Sin embargo, no deben usar esta información para agredirse, pues la confianza se vería seriamente afectada. Si no pueden lograr acuerdos satisfactorios por sí mismos, busquen ayuda profesional que los oriente y acompañe durante el proceso.

8. Comprométanse a aprender todo lo que puedan acerca de cómo ser mejores personas y mejores cónyuges. Esto lo pueden lograr con libros, conferencias, seminarios o asesoramiento psicológico. No rechacen ni pospongan enfrentar sus respectivas problemáticas emocionales. Sean conscientes de sus debilidades, afróntenlas juntos y resuévanlas.

9. Sean fracos y honestos con ustedes mismos y con el otro, y comparten sus sentimientos de manera que, sin lastimar a su pareja, se genere un mayor entendimiento de lo que ambos piensan, sienten o desean. Sean generosos afectivamente entre ustedes, demuéstrencia constantemente lo mucho que se aman y la importancia que cada uno de ustedes tiene para el otro.

10. Hagan de la honradez su estandarte, tanto para ustedes mismos como para su pareja y las personas que los rodean. Recuerden que la integridad y la honestidad son ingredientes primordiales para una relación estable y saludable.

11. Realicen un nuevo proyecto de vida como pareja o apliquen las modificaciones necesarias al proyecto inicial, pero siempre con un enfoque realista, equitativo y saludable.

Técnica 13

1. Aprenda a observarse y a observar a los demás para reconocer los indicadores negativos o señales de advertencia de una mala relación, explicados en la sección “Divorcio y separación”.

2. Mantenga su mente abierta a la posibilidad de entablar una relación afectiva saludable y esté dispuesto a compartir la plenitud de su vida, curar las heridas y alcanzar un sentido más completo de sí mismo con el amor y la aceptación de su pareja.

3. Si su pareja tiene un problema de adicción, quizá no quiera reconocer su dependencia. Usted debe afrontar su realidad, hablar firmemente del asunto y ponerle un ultimátum: acepta que tiene un problema de adicción y busca ayuda profesional o usted terminará la relación, y manténgase firme en su decisión. Tal vez piense que esta solución es demasiado radical, pero es necesaria para el bien de ambos, ya que ni el amor ni la paciencia que usted pueda brindarle serán suficientes para que deje la adicción. No regrese con esa persona a menos que se encuentre en un programa de recuperación o tratamiento psicológico y haya mostrado cambios de comportamiento significativos.

4. Así como en caso de adicción, si su pareja muestra comportamiento agresivo o lo maltrata física, emocional o psicológicamente, aléjese de inmediato. Si realmente desea ayudarla y hacer algo por usted y por la relación, exíjale que busque ayuda profesional para manejar su violencia. Reflexione sobre por qué la eligió o por qué continúa con una pareja así. Por ejemplo:

- ¿En su niñez tuvo un progenitor que lo maltrataba, o después de tantas peleas familiares se acostumbró a ver la violencia como algo normal y, por lo tanto, busca una pareja que le grite o que pierda el control?
- ¿Cómo está su autoestima en estos momentos? ¿Tiene usted un bajo nivel de confianza en sí mismo y siente que no merece a otra persona mejor y continúa viviendo el círculo de violencia y maltrato?
- Si usted no se ama a sí mismo lo suficiente, ¿cómo espera que su pareja lo haga?
- ¿Se siente orgulloso de sí mismo y en lo que se ha convertido a lo largo de los años? ¿Acostumbra demostrarlo a sí mismo el valor que tiene como persona?

¿Se respeta lo suficiente como para permitirse cualquier tipo de abuso?
¿Confía en sus habilidades?

¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi pareja?

Técnica 14

Si ambos se esfuerzan por hablar de los problemas y los analizan, entenderán mejor lo que está sucediendo y aprenderán a manejar los conflictos y a buscar soluciones. En esta sección sería conveniente que identificaran cuáles de los siguientes filtros de comunicación utilizan; una vez detectados, elaboren un plan para evitarlos y dejar de experimentar sentimientos dolorosos.

Filtros en la comunicación

Una pareja feliz sabe que para resolver cualquier conflicto es fundamental una comunicación adecuada y eficaz. Entre los factores más comunes que provocan malentendidos en la comunicación están los filtros, que se relacionan con los sentimientos, pensamientos, experiencias, familia y cultura en la que fuimos criados.

Existen cinco tipos de filtros:

1. Falta de atención. Ocasionada por aspectos internos y externos como cansancio, aburrimiento, preocupaciones e incluso pensar en cómo rebatir las ideas de nuestra pareja. Es importante que su pareja esté atenta cuando conversen, y que ambos presten la atención debida. Asimismo, deberán escoger el momento oportuno para que la comunicación se lleve a cabo.

2. Estados emocionales. El estado de ánimo afecta la manera en que se perciben e interpretan las acciones de la pareja y determina también la respuesta de nosotros.

3. Creencias y expectativas. La visión que tenemos de las cosas influye en nuestra conducta y en cómo esperamos que los demás reaccionen. A veces queremos que la pareja haga exactamente lo que esperamos o deseamos; muchos problemas de comunicación surgen cuando algún miembro asume que sabe lo que el otro está pensando o sintiendo.

4. Diferentes estilos de comunicarse. Éstos están determinados por la cultura, la diferencia de géneros, la crianza, etc. La pareja debe esforzarse por reconocer los diferentes estilos de comunicación de cada uno y sus efectos en la comunicación.

5. Memoria. Las parejas suelen discutir con frecuencia acerca de lo que alguna vez se dijeron en el pasado. En ocasiones, hay más preocupación por lo que sucedió hace un par de años que por lo que ocurre actualmente. Mejor intente ol-

vidar aquellos momentos y concéntrese en vivir su presente de la mejor manera posible.

Es importante compartir los secretos e inquietudes mediante un diálogo abierto y honesto, en el que no prevalezcan la ira, el coraje, el despecho o la necesidad de hacer sentir mal al otro.

Técnica 15

Comunicar significa algo más que transmitir y recibir información; entran en juego los preconceptos, sentimientos, hábitos y esperanzas de cada uno de los interlocutores. La comunicación jamás se da en abstracto, sino en un contexto donde se espera también un cambio de conducta.

Enseguida enlisto doce formas típicas con las que solemos bloquear todo tipo de comunicación. Detecte en cuál incurre con su pareja y vea los efectos negativos que producen:

1. Órdenes. Este tipo de mensajes le comunican a su pareja que usted no cree en la capacidad de ella ni en sus habilidades, y provocan resentimiento y dependencia.

2. Advertencias y amenazas. Expresan que usted no respeta las necesidades ni los deseos del otro. Provocan miedo y resentimiento y buscan el sometimiento.

3. Moralizar. Además de indicarle a su pareja lo que debe hacer, también la juzga, y esto provoca culpa y dependencia de la autoridad externa. Al hacerlo, usted le expresa que no cree en su capacidad de autocontrol o que no le tiene confianza.

4. Aconsejar o dar soluciones. No confiar en la habilidad de su pareja para encontrar sus propias soluciones muestra un aire de superioridad suya, así como sentimientos de inferioridad en su pareja. Esto produce una situación de dependencia o inseguridad.

5. Sermonear. Tratar de influir en las opiniones de su pareja y provocar dependencia y resentimiento.

6. Culpar, criticar o hacer evaluaciones. Provoca que la otra persona se sienta inferior, inadecuada y dependiente. Según lo que usted le diga, se formará un concepto de sí misma casi siempre erróneo.

7. Parecer estar de acuerdo o alabar. Esta conducta distorsiona la realidad así como el concepto que su pareja tenga de sí misma. Pero, sobre todo, la hace sentir que no toma en cuenta sus opiniones.

8. Ridiculizar. Provoca rabia, coraje, resentimiento y una baja autoestima.

9. Interpretar. Demuestra actitud agresiva y amenazante; su pareja se sentirá expuesta, atrapada y acusada injustamente, lo cual impide que pueda seguir compartiendo sus experiencias con usted.

10. Tratar de tranquilizar. Descalifica los sentimientos del otro y le niega la posibilidad de expresarlos. Provoca frustración, resentimiento y desconfianza.

11. Interrogar. Es tratar de encontrar causas mediante el bombardeo de pre-

guntas. El mensaje es que no confía en lo que dice y, por tanto, su pareja se sentirá juzgada o amenazada.

12. Cambiar de tema o restarle importancia. Expresa falta de interés y de respeto, así como un mensaje de rechazo.

Al mejorar sus patrones de comunicación, mejorará también las expectativas mutuas de la pareja. Reconozcan en qué forma han malinterpretado lo que el otro dice. Por ejemplo, una esposa pregunta: "¿Cómo va tu trabajo?", y el cónyuge puede pensar que eso significa: "Me gustaría que encontraras un mejor empleo" o "Me disgusta que sigas hasta tarde en la oficina". Malinterpretar las cosas de esta manera puede convertir simples observaciones en un conflicto innecesario. Por lo tanto, hay que descubrir y deshacer tales distorsiones, y ello solamente se logra por medio del diálogo abierto, honesto y amoroso.

Cada vez que usted y su pareja comparten sus sentimientos y emociones traten de escuchar al otro, de establecer empatía con éstos y con las situaciones por las que están pasando, antes de responder. Concentren toda la atención y ocupen más tiempo en escucharse en vez de refutarse.

Técnica 16

Es útil para evitar las peleas. Es importante practicarla en momentos de armonía, pero posteriormente se recurrirá a ella sólo de presentarse conversaciones que amenacen con convertirse en pleitos.

Reglas para ambos:

- Únicamente la persona que habla tiene permiso de hacerlo. Deberán usar un objeto real (pedazo de papel, control remoto, etc.) para transferir la autorización. La otra persona será quien escuche.
- Intercambien el permiso a lo largo de la conversación. Cuando hagan uso de la palabra que sea por un tiempo razonable. Quien empiece a hablar debe tener el objeto en la mano y luego entregarlo a su pareja para permitirle responder.
- Quizá las primeras veces no resuelvan ningún problema; lo importante es intentar tener una buena discusión.

Reglas para el que habla:

- Hable siempre de usted, de lo que siente y piensa; no quiera leer la mente del otro.
- Sea breve y preciso en sus mensajes para que lo entiendan mejor. No sea redundante si no es necesario.
- Haga pausas, permita que su pareja lo parafrasee. Asegúrese de que haya entendido lo que usted dijo.

Reglas para el que escucha:

- Demuestre que está escuchando con atención.
- Parafrasee lo que escucha: repita brevemente lo que entendió usando sus propias palabras.
- Concéntrese en el mensaje, no se distraiga pensando en cómo refutarlo.
- No está permitido emitir opiniones mientras esté escuchando; tampoco puede hacer gestos, debe aguardar a que le sea entregado el permiso.

Técnica 17

Otros problemas frecuentes en la comunicación de pareja son:

1. Escalada. Sucede cuando en la discusión ninguno de los dos cede y la agresión de ambos crece y se desborda. Lo peor es la facilidad con que cada uno se descontrola y dice o hace cosas que perjudican al otro. A menudo se saca a relucir información íntima.

Es importante que sus discusiones no provoquen una avalancha. Tómese tiempo antes de decir algo de lo que posteriormente pueda arrepentirse, y plántese lo siguiente:

- ¿Con qué frecuencia las discusiones se transforman en escaladas?
- ¿Hay agresión durante estos episodios?
- ¿Quién o qué logra poner fin a estas discusiones?
- ¿Alguno de los dos amenaza con terminar la relación cuando se enojan?
- ¿Cómo se siente cuando está en una escalada?
- ¿Experimenta ansiedad, tensión, enojo, etcétera?

2. Invalidación. Se trata de descalificaciones que hieren a la pareja, específicamente la humillación, el desprecio, la crítica de pensamientos, de sentimientos o de su forma de ser e ignorar aquellas cosas que son importantes para ella. Todo esto disminuye la autoestima de la otra persona. Recuerde que respetar los sentimientos y lo que dice el otro no significa que usted siempre deba estar de acuerdo. Si algo así afecta la relación, pregúntese lo siguiente:

- ¿Con frecuencia se siente descalificado?
- ¿Cuándo y cómo sucede esto?
- ¿Qué efectos produce en usted?
- ¿Descalifica usted a su pareja?
- ¿Cuándo y cómo lo hace?
- ¿Cuál es el efecto en ella?
- ¿Cómo afecta esto su relación?
- ¿Qué piensa lograr cuando descalifica a su pareja?

3. Retirada y evitación. Son conductas que reflejan el deseo de la persona por impedir que prosiga una discusión o salirse de ella. La retirada se manifiesta en

comportamientos tan obvios como levantarse y salir del cuarto, mantenerse callado o aceptar rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la conversación que apunta a un conflicto. En la evitación, la persona intenta que la pelea no suceda.

Si detecta alguno de estos problemas en la comunicación, el primer paso es tomar conciencia de que los suyos no son independientes de los de su pareja y que por ello es importante trabajar juntos para resolverlos. Recuerde que las acciones generan reacciones en el otro. Cuanto más insiste alguien en continuar la discusión, más se retrae el otro.

Los hombres generalmente son más proclives a retirarse, mientras que las mujeres suelen insistir en las discusiones. Cuando sienta que esto está pasando en su relación, pregúntese lo siguiente:

- ¿Quién de los dos tiende más a continuar una discusión?
- ¿Quién de los dos trata siempre de evitarla?
- ¿Cómo reacciona el que siempre se retira?
- ¿Cómo insiste quien desea seguir con la discusión?
- ¿Qué sucede después?
- ¿Pueden identificar los temas o situaciones que originan ese comportamiento?

4. Interpretaciones negativas. Esto sucede cuando uno de los cónyuges atribuye motivos aviesos al otro: tiende a ver aquello que quiere ver, a escuchar lo que desea oír y a buscar evidencia que confirme sus puntos de vista, soslayando aquello que los refuta.

Para no actuar de este modo, el primer paso es preguntarse si uno está interpretando las acciones de su pareja de manera negativa. El siguiente es tratar de buscar una evidencia que contradiga nuestra hipótesis para enfrentar esas conductas nocivas. Responda los siguientes puntos para darse cuenta de cuántas veces se comporta injustamente con el otro:

- ¿Cuáles son las conductas de su pareja que suele ver de manera negativa?
- ¿Qué ventajas obtiene de esto?
- ¿Realmente cree que esa visión acerca de su pareja está justificada?
- ¿Existen aspectos en los que usted tiende a interpretaciones erróneas?
- ¿Está dispuesto a reconsiderar la idea de que carece de información que demuestre lo contrario?

Técnica 18

Enseguida ofrezco algunas reglas básicas para superar cualquier problema de comunicación:

1. Cuando el conflicto empieza a salirse de control, se recomienda tomar tiempo y nuevamente discutirlo más tarde (en las próximas 24 o 48 horas) y que utilicen alguna de las técnicas de comunicación sugeridas a lo largo del tema. Es fundamental que la persona que pide esperar se lo explique a su pareja; si no, su

conducta puede interpretarse como falta de interés, evitación del conflicto, etcétera.

2. Es importante definir si lo que están haciendo es discutir o intentan resolver un conflicto. Primero deben aprender a comunicarse, y luego podrán comenzar a resolver sus problemas.

3. El que escucha tiene derecho a decir que no desea hablar en ese momento, pero debe prometer que lo hará más tarde. Muchos problemas de pareja surgen porque los temas importantes se tratan en los momentos menos oportunos. Encuentren los que sean propicios para ambos y recuerden que:

- Cada uno es responsable de saber cuándo está dispuesto a hablar sobre un tema importante.
- Ambos deben respetar los tiempos de cada uno.
- Quien no esté dispuesto aún a expresar sus puntos de vista deberá fijar un lapso en el que se comprometa a hacerlo.

4. Procuren reunirse una vez por semana para practicar sus nuevas técnicas y desarrollar sus habilidades de comunicación. Esto no significa que en cada ocasión deban tratar de resolver problemas, simplemente utilicen lo aprendido para hablar de su relación. Relájense y olvídense de los conflictos.

5. Es importante mantener una relación amistosa. Frecuentemente las parejas se ponen barreras que impiden realizar actividades placenteras juntos. Hagan una lista de las actividades que les gustaría compartir y atrévanse a ser felices.

¿Cómo podemos realizar un proyecto de vida en común?

Técnica 19

- Revisen la historia de su convivencia diaria. Analicen qué beneficios les ha aportado esta experiencia juntos. Imaginen su futuro para elegir cómo desearian vivir los siguientes años y piensen en enfrentarse a las cosas que, quizás por amor propio o por no conocer el bagaje que cada quien carga desde la infancia, obstaculizan el crecimiento individual dentro de la pareja.
- Descubran sus diferencias en la forma de percibir y reaccionar ante distintas situaciones; el respeto, la aceptación y la negociación son clave para resolverlas y evitar conductas destructivas.
- Promuevan el cambio, evalúen los avances y busquen opciones más creativas. Recuerden los motivos que tuvieron para que en ese momento de su vida aceptaran compartir su existencia.

Técnica 20

La fórmula *quid pro quo* es un ejercicio de negociación basado en la propuesta de

Don Jackson; la expresión latina *quid pro quo* significa “una cosa por otra” (véase Duncan y Rock 1995). Se diseñó para que ambas partes puedan discutir y negociar un problema de forma no defensiva a fin de llegar a una solución. Para ello, deben sentarse frente a frente en un lugar cómodo y poder tomarse de las manos. No empiecen nada hasta haberse comprometido a realizar toda la técnica o, al menos, una de las tres etapas que la componen, asegurándose de que no haya interrupciones.

Primera etapa

1. Diga qué conductas, características y actitudes le gustaría ver más o ver menos en su pareja y que usted cree que beneficiarían la relación: “Me gustaría ver...”, “Me gustaría verte...”. No trate de justificar o explicarse a sí mismo, sólo diga lo que quiere. Tómese diez minutos para terminar esta parte. Es necesario que su pareja preste atención y, después de que usted haya concluido, pídale que le haga un resumen de los “más” y los “menos”, sin añadir sus opiniones. Si olvida algo, repítaselo y espere que mencione el asunto que olvidó.

2. Ahora le tocará el turno a su pareja y hará lo mismo por diez minutos; al término usted hará el resumen de sus “más” y sus “menos”. Es muy importante que ninguno de los dos interrumpa al otro mientras habla. Al hacer el resumen no se puede comentar, refutar ni aceptar nada. Por último, cuando le toque intervenir a usted no responda ni reaccione a cosas que su cónyuge haya dicho. Esta parte del ejercicio permite que cada uno escuche realmente el punto de vista del otro y comprenda y acepte lo que siente.

3. Si usted fue primero en la fase anterior, le toca ahora el turno a su cónyuge, quien deberá decir qué acciones negativas y destructivas ha tenido en su relación. Esta etapa dura cinco minutos. Por ejemplo: “Tuve una acción negativa cuando...”. De nuevo, no justifique, ni defienda, ni explique nada; sólo escuche qué hizo y cómo lo hizo. Por ejemplo: “He tenido acciones negativas cuando he coqueteado en las fiestas”. Después de que termine, cambien los papeles y sea usted quien hable de sus contribuciones negativas a la relación. En esta fase no es necesario repetir lo que se ha expresado.

4. Tómense unos minutos para reflexionar sobre lo que se ha dicho y no sobre otros problemas o aspectos importantes. Por ejemplo: ¿fue difícil para usted?, ¿cuál parte se le dificultó más?, ¿surgió algo nuevo?, ¿hay alguna conexión entre lo que usted desea de su pareja y sus propias acciones negativas?, etcétera.

Esta parte del ejercicio permite darnos cuenta de cómo hemos contribuido a evitar lo que queremos de nuestras parejas; las cosas que deseamos probablemente son las que hemos estado saboteando con nuestro comportamiento.

Segunda etapa

Después de analizar su experiencia en el ejercicio anterior y su significado, programen otro tiempo para la segunda etapa, que está dividida en tres partes:

1. Repitan sólo la primera parte de los “más” y los “menos”, pero en vez de escuchar y repetir la lista del cónyuge, anote lo que le dice.

2. Después de haberse escuchado y de registrar lo transmitido, intercambien las listas.

3. Numeren en orden de importancia sus deseos, y no discutan la lista ni los aspectos o problemas de la relación hasta el próximo encuentro.

Tercera etapa

Es básicamente el proceso de negociación real y consta de cuatro partes:

1. Lancen una moneda al aire para decidir quién inicia. Al que le toque, deberá comenzar con el deseo número 1 y expresar de forma clara y concisa un aspecto específico de su lista de prioridades que le gustaría ver más o menos en el otro.

2. Explique en términos concretos un indicio de que el cónyuge está dando el primer paso hacia el logro del cambio deseado.

3. Pregunte al cónyuge qué puede hacer usted para cooperar en el cambio que usted pide.

4. Acuerden poner a prueba lo que acaban de negociar, y observen qué sucede en sus interacciones respecto de la que prácticamente será una nueva regla en la relación.

Generalmente una prioridad para cada miembro de la pareja es suficiente para una sesión de acuerdos. Cuando hayan llegado a uno, pónganlo por escrito para que ambos sepan exactamente de qué se trata.

¿Cómo puedo evitar el dolor emocional en mi relación?

Ninguna relación adulta promete más fracasos ni ofrece tantas situaciones difíciles como la del matrimonio, ya que nos enfrentamos cada día con las necesidades, deseos y expectativas de la otra persona. Para evitar el dolor emocional dentro de su relación, la siguiente técnica utilizada en terapia de pareja puede aportarle elementos útiles.

Técnica 21

1. No caiga en estereotipos irreales que limiten su relación: no espere que su esposo sea siempre el príncipe apuesto y fuerte o que su esposa sea la princesa hermosa y perfecta. Atrévase a conocer, aceptar y enamorarse de su pareja tal como es; de lo contrario, terminará acusándola de haberle fallado, cuando en realidad fue usted responsable al no ubicarse en la realidad ni modificar sus expectativas ni las exigencias que impuso.

2. No lleve a su relación de pareja los conflictos no resueltos con su familia de

origen durante alguna etapa de su infancia. Los terapeutas matrimoniales suelen coincidir en que los adultos tienden a repetir en sus relaciones íntimas los problemas vividos en la primera infancia. Por ejemplo, es posible que una mujer cuyo padre la maltrataba físicamente se case con un hombre que haga lo mismo con ella o con sus hijos. Por lo tanto, es recomendable reconocer objetivamente las heridas aún abiertas para así tener la seguridad de que no va a repetir esas actitudes en su vida adulta.

3. Aprenda a contactar con su niño interno y a reconocer al de su pareja. En todo matrimonio hay dos niños interiores además de los dos adultos, y es tarea de cada miembro amar al niño asustado del otro, saberlo escuchar y comprender para que así ambos puedan sanar y crecer. Muchas veces son las necesidades de nuestro niño interno las que exigen satisfacerse en la relación: "Sé la mamá o el papá que nunca tuve", "Ocupate de mí". Aprenda a escucharlo, a reconocer sus demandas y responsabilícese de proporcionarle lo que reclama. Haga lo mismo con el niño interno de su pareja.

4. Cuando se presenten fricciones en su relación, tómese el tiempo suficiente para examinar con profundidad cuáles son los verdaderos problemas, cuáles son los sentimientos que se ocultan bajo sus emociones y qué cosas son aceptables e inaceptables para usted.

5. Analice qué ganancias secundarias obtiene al conservar y mantener sentimientos, emociones o actitudes negativas hacia su pareja. Por ejemplo:

- ¿El rencor que guarda es una manera de demostrar que usted tiene la razón?
- ¿El enfado al que se obstina es una forma de controlar la situación?
- ¿Es el enojo una forma de evitar la intimidad?
- ¿Es una manera de eludir sentimientos más profundos de tristeza, desesperación, dolor, abandono o rechazo?
- ¿Es una forma de hacerse escuchar?
- ¿Es una forma de castigar y desquitarse?
- ¿Es una manera de insistir en que el problema no es suyo sino de su pareja?

6. Comunique lo que siente, lo que necesita. Diga toda la verdad sobre su experiencia. Hable de sus percepciones, sus emociones, y asuma la responsabilidad de lo que desea, teme y necesita.

7. Hágase amigo de su pareja. Construya una sólida amistad basada en la generosidad para escuchar, así como en el afecto y en todo lo que se tiene y se es. En una amistad cada uno se preocupa de los deseos y necesidades del otro, además de los suyos propios; también se celebran mutuamente los éxitos y se ofrece apoyo y consuelo recíprocos cuando las cosas no van bien.

- ¿Apoya el desarrollo de su pareja?
- ¿Quiere esforzarse por ser paciente y aceptar las diferencias que hay entre ustedes?
- ¿Desea ofrecer respuestas y observaciones sinceras y amorosas, sin críticas ni acusaciones?
- ¿Respeta las necesidades de la otra persona aunque sean diferentes de las suyas?

¿Cómo puedo eliminar la hostilidad en mi relación?

En toda relación existen desilusiones y malentendidos que aunados a una deficiente comunicación pueden ocasionar ira o resentimiento. Para evitar que esto suceda y le recomiendo lo siguiente:

Técnica 22

1. Reconozcan qué tipo de situaciones tienden a generar conflictos, problemas o malestar en la relación. Traten de encontrar los deseos insatisfechos que están detrás de ellas, con el objeto de dialogar y negociar alternativas de solución.
2. Si el mal humor es algo habitual en su relación, lo que pueden hacer es ignorar el mal humor del cónyuge, pero avisar que no es a él a quien se ignora sino a su mal humor.
3. Cuando la hostilidad se manifieste, una buena estrategia es hacer cosas que le gustan al otro. Se obtienen mejores resultados si se usa el lenguaje no verbal (como miradas sugestivas, caricias o adoptar ciertas posturas corporales).
4. Otra estrategia es la de cambiar el tema de conversación por algo que les interese a los dos o invitar al otro a hacer algo que sea gratificante para ambos.
5. Otra herramienta es la empatía. Es importante ser capaz de ver el mundo con los ojos del otro, con ello no solamente evitará conflictos sino que tratará de sentir o pensar lo que su pareja está viviendo en esos momentos.

¿Cómo puedo entenderme mejor con mi pareja?

Técnica 23

En una relación de pareja, además del amor y de cualidades como el compromiso, la lealtad y el respeto mutuo, se necesita que ambos:

1. Cooperen, se adapten, sean tolerantes con los defectos del otro y sean capaces de transigir.
2. Incrementen los intercambios mutuamente placenteros en su relación.
3. No satisfagan sus necesidades y deseos por medio de amenazas y exigencias.
4. Sean sensibles a las necesidades, gustos y preferencias del otro, así demostrarán cuánto se aprecian.
5. Utilicen la “caja de deseos”. Es una técnica en la que ambos escriben en un trozo de papel (de diferente color para cada quien) las actividades que les gustaría realizar con su pareja, y luego introducen los papeles en una caja de cartón: cuando uno quiera complacer al otro, lo único que debe hacer es sacar uno. Es una buena forma de guiar los esfuerzos del otro.
6. Cuando ambos realicen peticiones, deben expresarlas de manera positiva. Mencionen qué quiere cada uno del otro en lugar de lastimarse al decir lo que no se quiere.
7. Escuche atenta y amorosamente a su pareja y no permita que los senti-

mientos negativos y los rencores se interpongan entre ustedes. Mejor exprese lo que siente cuando ocurre, de manera directa, clara y precisa.

8. No se culpe a usted mismo ni culpe al otro por los problemas que tienen. Las acusaciones ponen a la defensiva a las personas y en poco ayudan al entendimiento de la pareja.

¿Qué debo hacer para realizar un nuevo contrato matrimonial?

Para Peter Martin, especialista en terapia de parejas, la inarmonía conyugal se debe a "la ausencia de una o más expectativas sólidas, constantes y mutuamente satisfechas; capaces de superar las expectativas insatisfechas de uno o ambos cónyuges" (véase 1983). Lo que cada uno puede esperar del otro está expresado en el contrato matrimonial consciente e inconsciente, si bien antes de formalizar su unión las dos personas tienen ya una idea de lo que quieren o desean encontrar en la relación diaria. En ocasiones se basan en realidades objetivas, en fantasías o en necesidades no satisfechas que se espera sean cumplidas por la pareja. Como muchas veces los integrantes no saben en qué consiste el contrato matrimonial, desconocen qué se espera de cada uno. Por ello, cuando alguien no puede o no quiere cumplir el convenio, cuando no se tiene muy claro qué se desea obtener del otro, o cuando no se ha pensado cumplir ese contrato, sobreviene la inarmonía conyugal que a menudo se manifiesta como conflicto.

Lo que constituye fundamentalmente el contrato matrimonial son las obligaciones dentro de la relación y los beneficios que esperan obtener del matrimonio y del cónyuge, haciendo hincapié en lo que cada uno espera recibir del otro a cambio de algo.

Técnica 24

A continuación encontrará un modelo de contrato matrimonial; analícenlo conjuntamente y practiquenlo para conocer cuáles son las expectativas y necesidades internas que desean ver satisfechas, así como las que se verán frustradas y deben modificarse, pues se fundan en fantasías que ninguna relación real podría cumplir o porque el otro no puede satisfacerlas, aunque lo deseé.

Nivel 1. Es la parte consciente que se expresa. Aquí se sitúan las expectativas que cada cónyuge le comunica al otro con un lenguaje claro y comprensivo. Por ejemplo:

- División de los quehaceres domésticos.
- Participación en la crianza y educación de los hijos.
- Uso del espacio vital.
- Fidelidad sexual y relaciones extramatrimoniales.
- Motivos de separación o divorcio.
- Trabajar o no fuera de casa.

- Responsabilidades económicas y financieras.

Nivel 2. Es la parte consciente pero no expresada. Aquí figuran los planes, expectativas, creencias, necesidades y fantasías que cada cónyuge se ha abstenido de comunicar, generalmente por miedo o por vergüenza. Por ejemplo:

- ¿Siente que su pareja lo ama como usted quiere ser amado? ¿Por qué?
- ¿Se encuentra satisfecho con la forma en que está viviendo actualmente su relación?
- ¿Qué modificaciones haría?
- ¿Su pareja llena todas sus expectativas? ¿Por qué?
- ¿En qué áreas siente que hay incompatibilidad?
- ¿Qué comportamientos le gustaría que se modificaran y por qué?
- ¿Está conforme con las manifestaciones afectivas que la otra persona tiene hacia usted?

Nivel 3. Es la parte no consciente. Abarca aquellos deseos o necesidades que no se conocen claramente. Por ejemplo:

- ¿Por qué lo elegí como mi pareja?
- ¿Qué cualidades tuvieron más importancia para que yo lo eligiera y por qué?
- ¿Qué experiencia vivida influyó en mí para elegirlo?
- ¿Qué necesidad interna deseo que me satisfaga (dependencia, control, aceptación, sentirme necesario, miedo a la soledad, etcétera)?
- ¿Estoy utilizando al otro para no enfrentarme a mi realidad o a algo interno que me lastima?
- ¿Estoy viviendo con él para repetir patrones disfuncionales que viví en mi infancia?

Técnica 25

Como ya vimos, las expectativas desempeñan un papel fundamental en la formación de una pareja; éstas se modifican con el tiempo pero siempre están vinculadas con la familia de origen, la cultura, las relaciones anteriores, etc. Existen tres pasos simples para manejarlas adecuadamente:

1. Las expectativas deben ser razonables y realistas.
2. Saber qué es lo que se espera del otro.
3. Ser claro cuando se expresa lo que se espera.

Muchas veces se da por hecho que el otro sabe lo que uno quiere y entonces no se le expresa. Pero es común que lo que se desea no coincide con lo que el otro puede ofrecer. No confíe en la capacidad adivinatoria de su pareja; cuando necesite algo de ella dígáselo directamente y le estará demostrando amor y compromiso.

Es importante trabajar con las expectativas mutuas acerca de la relación para

encarar los problemas. Piense cuidadosamente en las suyas con respecto a su pareja y responda las siguientes preguntas:

- ¿Visualiza su relación hasta “que la muerte los separe”?
- ¿Qué podría hacerlo cambiar de opinión?
- ¿Esperan amarse siempre o que esto cambie a medida que el tiempo pasa?
- ¿Qué es lo que considera romántico?
- ¿Qué espera o desea que su pareja haga para que usted sienta nuevamente el romance en su relación?
- ¿En qué grado espera ser apoyado, sobre todo en tiempos difíciles?
- ¿Cómo piensan enfrentar la vida juntos?
- ¿Cómo piensan los problemas juntos?
- ¿En qué medida comparten sus sentimientos? ¿Están satisfechos con ello?

¿Cómo puedo generar empatía con mi pareja?

Cuando nos sentimos vulnerables o creemos que podemos perder algo, adquirimos una posición defensiva y actuamos como la parte herida contraatacando, mostrando signos de desaliento, etc. Entonces cualquier intercambio se detiene, la comunicación decrece y se crea un conflicto. Cuando nos encontramos inmersos en este juego, la técnica de inversión de papeles que a continuación menciono ofrece la oportunidad de ver la misma situación o conflicto desde la perspectiva del otro, ya que muchas veces creemos que lo que sentimos o pensamos, o la manera en que reaccionamos, es correcto, y dejamos de considerar los sentimientos, pensamientos, expectativas y deseos de la pareja; también es una oportunidad para entender todo lo que le sucede, así como por qué reacciona como lo hace.

Desde esta comprensión más amplia y clara, inicie con la técnica de inversión de papeles:

Técnica 26

1. Para llevarla a cabo deben buscar un momento en el que ambos se encuentren libres de presiones. Eviten cualquier tipo de distracción y siéntense uno enfrente del otro.

2. Planteen de manera clara y precisa la situación que les causó malestar o conflicto entre ustedes e inmediatamente después cambien papeles por un momento. Es importante que cambien de asientos para que ambos tomen literalmente el lugar del otro y puedan caracterizarse y hablar desde ahí. También es necesario para evitar confusiones cuando regresen a ser ustedes mismos de nuevo.

3. Sentados en el lugar del otro, intenten, por turnos y sin interrupciones de la otra parte, hablar de cómo vivieron esa situación, qué sintieron, por qué reaccionaron así, qué esperaban que hiciera el otro o cómo deseaban que reaccionara, y qué esperan de todo esto.

4. Posteriormente, cambien de silla y vuelvan a ser ustedes mismos y comenten cómo se sintieron cuando el otro los estaba representando; qué les gustó o qué no les gustó ver de ustedes mismos reflejado en el otro. ¿Qué piensan y sienten ahora del problema que estaban discutiendo? ¿Tienen una visión más amplia? ¿Qué aspectos individuales que ahora saben que lastiman al otro deben modificar? ¿Están o no de acuerdo con los sentimientos que mostraron el uno del otro cuando representaban el papel de la pareja?

5. Habiendo expresado sus puntos de vista personales y enriquecidos por la empatía de lo que su pareja siente y piensa, les será mucho más fácil llegar a resolver un conflicto con acuerdos o negociaciones en los que ambos se sientan beneficiados.

6. Recuerden que el intercambio de papeles implica aceptar el reto de ser alguien más y conlleva una responsabilidad. No es válido, por tanto, usar esta técnica como pretexto para agredirse, atacarse o lastimarse mutuamente. Mantengan siempre el respeto y no olviden que lo más importante que tienen es el amor de uno por el otro.

¿Qué debo hacer para combatir la rutina?

La vida en pareja tiene su propio ritmo y, con el tiempo, las conductas se van volviendo hábitos y éstos, rutina. Cuando se empiece a experimentar esto, considere algunas actitudes y comportamientos que pueden contrarrestarlo:

Técnica 27

1. Nunca dé por segura su relación. Mantenga una actitud de conquista y seducción diaria.

2. Incremente los intercambios amorosos y placenteros con su pareja. Dele rienda suelta a su imaginación.

3. Conozca más lo que el otro desea o necesita y demuéstrele constantemente cuánto lo aprecia.

4. Sensibilícese a los comentarios agradables, detalles y halagos que reciba y trate de que haya reciprocidad en este punto.

5. Comparta sus emociones y sentimientos con la otra persona y atienda con interés y cariño los de ella.

6. Nunca permita que los malentendidos se acumulen. Hable de ellos y resuélvalos inmediatamente.

7. Haga concesiones y negocie cuando surjan desavenencias. No culpe a su pareja por los conflictos, mejor reconozca que la responsabilidad es de ambos y será más fácil solucionarlos.

8. Escuche atentamente, sobre todo los reclamos. Sea abierto y comprensivo, evite una reacción defensiva y procure el diálogo.

9. Respete la intimidad de su pareja y cuide y fomente la de ambos. Procuren realizar viajes solos.

¿Cómo enfrentarme a las preocupaciones monetarias sin que afecten mi relación de pareja?

Las preocupaciones económicas pueden afectar seriamente la estabilidad de la pareja provocando ansiedad, tensión, insomnio, depresión, etc. La razón es que para muchos de nosotros el dinero simboliza seguridad, es decir, tener dominio sobre nuestra vida; control, pues se cree que quien paga las cuentas tiene el poder sobre el otro, y prestigio, pues es la señal de que una persona ha logrado el éxito.

Además de lo que puede simbolizar el dinero para cada uno de los integrantes de la pareja, existe el estilo propio de manejarlo. Es una especie de marca impresa en la mente y que tiene que ver con la forma en que los padres de cada quien administraba los recursos monetarios. Por ejemplo: si un padre gasta más de lo que tiene y no le preocupan las consecuencias, es muy probable que el hijo aprenda de su ejemplo y se comporte de la misma manera cuando crezca.

Cuando la pareja cae en una crisis financiera, cada uno recurre a su manera de resolver la situación; a veces la pareja descubre que sus marcas personales son muy diferentes y entran en conflicto. Para tratar de evitarlo o controlarlo sugiero la siguiente técnica:

Técnica 28

1. Elaboren una marca conjunta para manejar el dinero:

- En primer lugar, aclaren sus diferencias en cuanto a la percepción y connotación que le dan al dinero.
- Analicen y comuníquense lo que aprendieron de sus padres sobre cómo manejar el dinero.
- Elaboren una marca que sea propia de ustedes. Así ninguno pensará que el otro se sale con la suya, porque será un acuerdo (marca) de ambos.

Cuando una pareja aprende a negociar, a llegar a un compromiso, a comunicarse y a trabajar en equipo, son pocas las cosas que no pueda emprender.

2. Realicen un inventario de todas sus necesidades personales: gustos, aficiones, caprichos, etc. Traten de negociar y llegar a un acuerdo sobre las adquisiciones que realicen basados en las necesidades de ambos.

3. Examen sus ingresos y egresos anuales. Si los primeros parecen demasiado pequeños para cubrir todo, quizá no hayan considerado lo siguiente:

- Aquellos pequeños desembolsos inesperados que van mermando poco a poco su presupuesto.
- Las grandes erogaciones anuales que dejan huecos como pólizas de seguro, gastos médicos, etcétera.

4. Administre su dinero, no emplee más de lo debido. No utilice tarjetas de crédito como un ingreso suplementario, porque se verá abrumado por las deudas.

Si no puede pagar cada mes la cuenta total, se arriesga a estar gastando más de lo que debe.

5. Trate de obtener más por su dinero. Aproveche los descuentos en tiendas y almacenes o las baratas anuales. Cuando el ingreso es limitado, o aunque no lo sea, uno puede reducir su ansiedad y preocupaciones si sabe que administra en forma inteligente sus recursos monetarios.

Cuando usted gasta hace más que comprar cosas materiales; está tomando decisiones que definen su estilo de vida. Elabore un plan de control económicos; así progresará hacia las condiciones que signifiquen lo mejor para usted.

¿Qué debo hacer para conservar mi autonomía dentro de la relación?

Muchas personas confunden el término *matrimonio* con el de *simbiosis*, y piensan que la pareja tiene que compartir absolutamente todo, incluso a costa de perder su propia individualidad e identidad. Por esta razón, es muy importante saber diferenciar entre "lo tuyo", "lo mío" y "lo nuestro". La autonomía e individualidad de cada uno debe mantenerse a lo largo de la relación, ya que en definitiva el proyecto de vida en común es lo que sostiene el vínculo, y la autonomía es lo que enriquece la relación y le da "sabor".

¿Cómo puedo ser feliz con mi pareja?

Comencemos por preguntarnos qué es un matrimonio sano. La mayoría de los especialistas coinciden en que un matrimonio sano es una unión entre dos personas capaces de valerse por sí mismas y a la vez apoyarse uno al otro comprometiéndose a mantener ese vínculo. Lo ideal sería que dentro del matrimonio existiera independencia equitativa, dependencia mutua y obligación recíproca, ya que es un espacio en el que los cónyuges pueden ayudarse mutuamente para alcanzar la condición de individuos responsables y autónomos; de lo contrario, la intensidad e intimidad de la relación causará conflictos graves. El matrimonio tiene la capacidad de hacer crecer al individuo o destruirlo.

Técnica 29

Para finalizar esta sección, proporciono algunas reglas básicas que pueden ser útiles a todo matrimonio que quiera mantenerse sano.

Los trece mandamientos de la pareja:

1. Amarás a tu pareja como quisieras que te ame.
2. Aceptarás que cada quien es cada cual.
3. Compartirás lo bueno y lo malo.

4. Respetarás su intimidad.
5. No la compararás.
6. No la maltratarás.
7. No la culparás.
8. No la manipularás.
9. No le guardarás resentimiento.
10. No la sabotearás.
11. No la ignorarás.
12. No tratarás de adivinar lo que siente ni lo que piensa.
13. Estarás con ella por gusto y no por obligación.

(Cortesía del Centro Gestalt de México.)

Divorcio

El deterioro o el final de una relación íntima es uno de los procesos estresantes más fuertes. Despues del rompimiento uno o ambos integrantes de la pareja pueden sentir:

- Que han fallado e incluso vivir esta situación como un estigma social.
- Que al haber aún fuertes lazos (como los hijos que tuvieron en común), si no se llega a buenos términos después del divorcio, las responsabilidades en relación con los hijos y otros intereses que aún se compartirán serán verdaderamente estresantes.
- Culpa porque se ha lastimado al otro con la decisión de separarse; el cónyuge rechazado puede sufrir ira y humillación.
- Aun cuando la decisión de separarse sea de los dos, existen sentimientos ambivalentes de amor y odio que pueden hacer más confusa la vida de ambos.

Un estudio realizado por Hetherington (véase 1979) señala que el divorcio causa un dolor intenso en la mayoría de las personas, creando tensión. Justo después del divorcio, muchos individuos suelen sentirse:

- Muy solitarios, deprimidos y enajenados.
- Ansían un vínculo personal profundo, pero al mismo tiempo se consideran incompetentes.
- Las madres a menudo se perciben atrapadas por los niños y por los problemas económicos.
- Los padres se sienten marginados de la vida y de las decisiones de la familia que dejaron.

¿Qué puedo hacer para retomar mi vida y sentirme mejor?

Técnica 30

Si usted se encuentra en una situación de divorcio, considere las siguientes alternativas de solución:

- Que no lo atormente la culpa. Ignore la presión social de que usted es una persona fracasada por no haber mantenido una relación amorosa.
- Asuma su responsabilidad en lo ocurrido. En lugar de atormentarse por las causas de su ruptura, o de ponerse en el papel de víctima, analice cuál fue su participación. Recuerde que “se necesitan dos para bailar tango”. Reconozca sus fallas y trate de analizar objetivamente cuál fue su aportación para que el suceso tuviera ese desenlace.
- Aprenda de sus errores. Al analizar qué es lo que hizo incorrectamente en su relación pasada, por qué lo hizo y cuáles fueron los motivos que lo llevaron a actuar de esa manera, se dará cuenta de los comportamientos, pensamientos, creencias y actitudes que debe modificar para no repetirlos, y romper ese círculo vicioso que le trae problemas en sus relaciones afectivas.
- No repita patrones de selección. Pregúntese por qué eligió a su pareja, qué atributos vio en ella, qué le hizo tomar la decisión de casarse. Algunas personas tienden a repetir patrones de conducta aprendidos en la infancia; por ejemplo, es más común que los hijos de padres alcohólicos se casen con alguien que padece esta misma enfermedad, pues creen que no tienen derecho a escoger a otra persona mejor, que deben continuar lidiando con un enfermo alcohólico, que necesitan seguir justificando el comportamiento del otro y de algún modo depender de él, etcétera.
- Explore sus sentimientos y la manera en que los expresa. Cuando amamos profundamente a alguien, no siempre pensamos cómo transmitirle lo que sentimos.
- No asuma el papel de víctima. Muchos individuos se muestran como inválidos emocionales o dependientes económicos con objeto de manipular a sus familiares y amigos, pero cuando esta estrategia deja de funcionarles no sólo pierden el apoyo y la solidaridad de los demás sino que les será más difícil conseguir su independencia emocional, afectiva, económica, social, etcétera.
- Detecte sus carencias afectivas y satisfágalas usted mismo de forma adecuada. Muchas veces sólo demandamos lo que necesitamos y no nos percatamos de lo que les hace falta a los demás.
- Revise su autoestima. Normalmente, después de un divorcio ésta se ve afectada. Consulte, en el capítulo 4 de este libro, la sección “Mejore su autoestima”; allí encontrará consejos para elevarla.
- Tome el control de su vida. Después de haberla compartido, parece difícil aprender a estar solo; por tanto, es conveniente que tome un tiempo para reflexionar y elaborar un nuevo proyecto de vida en el que se contemple solo

(o con sus hijos si los tiene) y sin el apoyo de su anterior pareja. Empiece por elaborar una lista de las actividades pendientes que antes hacía su pareja. Póngalas en orden de importancia y planee cómo puede llevarlas a cabo y hágalo. Al final verá que usted no necesitaba de alguien más para realizarlas. Haga lo mismo para el presupuesto familiar, la crianza de los hijos, etc. Recuerde que cuanto antes empiece a resolver su situación, mejor y más rápida será su recuperación.

- No se involucre inmediatamente en otra relación afectiva. Como usted se encuentra muy vulnerable en estos momentos, no es prudente que inicie una nueva relación amorosa, ya que puede caer en viejos patrones destructivos o confundir sus sentimientos (soledad por amor). Wallerstein y Kelly llevaron a cabo un estudio y concluyeron que toma aproximadamente dos años y medio o más para que los adultos recuperen la estabilidad después del divorcio (véase 1980).
- Mantenga estrecho contacto con amigos y parientes. Se ha comprobado que el apoyo social es fundamental en la recuperación después de un divorcio. Los hombres y las mujeres se adaptan mejor a su nueva situación si se sienten queridos, apoyados y estimulados por amistades, familiares o la comunidad.

Técnica 31

Tome conciencia de los errores que ha cometido en el pasado para que se abra ante usted la posibilidad de elegir un futuro mejor. Si está pensando iniciar una nueva relación amorosa, considere los siguientes indicadores negativos para evitar dolor o desilusión.

1. Si su pareja ingiere alcohol o drogas de manera frecuente y sin control, no hay duda de que es alcohólica o drogadicta; tal vez manifieste actitudes violentas, depresivas o apáticas, así como conductas irresponsables, impredecibles e incapacidad para funcionar adecuadamente laboral, social o afectivamente. Si usted se relaciona sentimentalmente con este tipo de personas, podría llegar a verse atrapado por el dolor y la impotencia y empezará a ser una persona codependiente con una autoestima muy baja. Si usted aún no tiene pareja, ponga especial atención en este indicador y no trate de justificar esa clase de comportamiento.

2. Infórmese sobre quién es realmente la persona con la que está usted saliendo. Haga todas las preguntas que considere necesarias y, desde luego, no tema saber las respuestas. Platicue y discuta cualquier rasgo o comportamiento que a usted no le agrade o que podría convertirse en un conflicto. No se refugie en su fantasía de la pareja perfecta y afronte la realidad. Cuanta más información tenga, mejor podrá juzgar si esa persona es la adecuada o no para usted. Si su pareja evita las preguntas directas o hablar de su pasado, es indicador de que podría estar ocultando algo grave.

3. Establezca límites claros con los miembros de la familia de su pareja. No hay que confundir la familia unida con lo que en México suele llamarse "familia muégano", en la que cada integrante se funde con los otros, mientras que en las verdaderamente unidas existe un respeto absoluto por cada uno de sus integrantes.

tes. Si la de su pareja es una familia muérgano, usted sentirá que se ha casado con toda la familia y no sólo con su pareja. Por ejemplo:

- Si sus suegros o cuñados llaman o se presentan frecuentemente en su hogar sin motivo alguno o ven la casa de ustedes como extensión de la de ellos.
- Si sus familiares políticos se inmiscuyen en la relación de ustedes tratando de influir en sus decisiones.
- Cuando por temor a enfrentarse a ellos la pareja tolera comportamientos perturbadores.

4. Si su pareja coquetea u observa con lascivia a personas del sexo opuesto, existen mayores probabilidades de que le sea infiel y le haga sentir que usted no es lo suficientemente capaz de satisfacerlo. Ésta es una señal de que la persona tiene una obsesión sexual, y puede manifestarse en algunos de los siguientes comportamientos:

- Si en todo momento hace comentarios o referencias de tipo sexual.
- Si le ha sido infiel alguna vez y lo ha negado, aun cuando las evidencias lo delaten.
- Si para lograr exitarse sexualmente con usted debe recurrir a películas o revistas pornográficas, juguetes eróticos, representaciones, etcétera.
- Si suele llamar a las líneas telefónicas eróticas o si frecuenta lugares de *table dance*.
- Si se masturba con una frecuencia inusitada, a pesar de mantener relaciones sexuales a menudo.

Todos estos comportamientos ocasionarán que usted se sienta inseguro acerca de su sexualidad y su habilidad para satisfacer a su pareja. Además, se sentirá sexualmente manipulado y emocionalmente distanciado de ella y, finalmente, no deseará ningún contacto sexual con ella, pues lo asociará con la humillación, el control, el sentimiento de inadecuación y el rencor que le provoque.

5. Observe con atención si a su pareja le gusta controlar todo lo que sucede a su alrededor. Algunas conductas típicas de una persona adicta al control son:

- Salirse siempre con la suya, independientemente de lo que los demás puedan pensar, sentir o necesitar.
- Controlar las costumbres, hábitos y decisiones de quienes la rodean, llegando a juzgar o dominar.
- No le gusta que le digan qué debe hacer, ni admite sus errores.

6. Un indicador clásico es cuando su pareja es agresiva, con estallidos de cólera incontrolables. Por ejemplo:

- Cuando se dirige a usted a gritos, lo insulta, amenaza o lo maltrata físicamente, humillándolo o haciéndolo sentir inferior.

- Si demuestra muy poca paciencia y se rebela contra las normas.
- Si su pareja muestra labilidad emocional, es decir, si su estado de ánimo cambia en cuestión de segundos. Por ejemplo: puede estar cariñoso y de un momento a otro se pone colérico.

7. Si su pareja culpa a los demás por lo que ha sufrido y no se responsabiliza de sus actos ni aprende de sus errores. Además, acostumbra asumir el papel de víctima para tratar de manipularlo.

- Estas personas suelen sentir lástima de sí mismas, se quejan constantemente, nada les satisface, pero tampoco hacen nada por cambiar su situación; es más, esperan que otros resuelvan sus problemas por ellas.
- Expresan su cólera de manera encubierta, por ejemplo: sabotean las decisiones de otros o hacen sentir culpables a los demás con comentarios sarcásticos o aparentando que no están enojados.

8. Si su pareja ve en usted a un padre o una madre más que a un compañero, hay en esta relación comportamientos dependientes e inmaduros. Por ejemplo:

- No planifica adecuadamente sus finanzas y termina con problemas económicos e incluso legales.
- No concluye sus asuntos pendientes.
- Depende de usted para recordar sus responsabilidades y en general tarda tanto en atenderlas que usted terminará haciéndolas por él.
- No es capaz de conservar un trabajo o está en espera de que le llegue la oportunidad de su vida.

En lugar de que usted actúe como padre o madre de su pareja, mejor pregúntese cuáles son sus motivos internos para permitirlo: ¿necesita sentirse superior a ella? ¿Preocuparse o cuidarla constantemente es la mejor justificación que tiene para dejar de ocuparse de sí mismo y de enfrentar y resolver sus propios problemas y su realidad?

9. No se deje llevar sólo por el atractivo físico, la riqueza material, el prestigio, el poder o la reputación en el momento de elegir a su pareja. Mejor seleccione con su corazón, sus sentimientos y la compatibilidad que tenga con usted, con sus valores, su moral, sus creencias y su estilo de vida.

10. Si la diferencia de edad entre usted y su pareja es significativa (diez o más años), preste especial atención, ya que ello puede provocar graves conflictos en su relación, por ejemplo:

- Los intereses o las necesidades sociales suelen ser diferentes e incompatibles.
- La forma en que manejan su vida en común o su cotidianidad puede occasionar que la persona de mayor edad presione a la otra para que adquiera mayor madurez, compromiso o responsabilidad.

- No poseen las mismas experiencias de vida.
- La persona mayor tiende a actuar como padre o madre de la otra persona; pretende corregirla o controlarla y ello ocasiona enojo, resentimiento o dependencia.

Si reconoce en su relación de pareja algunos de los indicadores aquí señalados, ello no quiere decir que su relación se encuentre condenada al fracaso, sólo significa que primero deberá tomar conciencia de los problemas y después realizar las acciones —algunas sugeridas aquí— que lo lleven a resolverlos. No los deje pasar pensando que van a desaparecer por sí solos, o que usted tendrá el poder para hacer cambiar a su pareja.

Por otra parte, antes de iniciar una nueva relación, plántese las siguientes preguntas:

- ¿Sigo enganchado afectiva y emocionalmente con mi anterior pareja?
- ¿Dependo del afecto, la aprobación y el apoyo de los demás para sentir que funciono adecuadamente?
- ¿Me siento solo o desesperado sin tener una relación?

Si contestó afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, antes de iniciar otra relación afectiva dedique tiempo y trabajo a su recuperación emocional. Emprenda la tarea de descubrirse a sí mismo, detecte sus errores del pasado y aprenda de ellos; fortaleza su interior y aprenda a amarse y respetarse a sí mismo.

Por último, siéntase confiado en que ahora podrá elegir una pareja con la que realmente compagine y sea feliz. No se cierre a las oportunidades, usted merece ser feliz y que lo amen.

Problemas familiares

Nadie está completamente preparado para la paternidad o la maternidad ni para guiar adecuadamente los pensamientos y las emociones de sus hijos. La mayoría de los padres actúan con las mejores intenciones, pero desafortunadamente eso no garantiza el buen desempeño de la que quizás es la tarea más difícil en su vida familiar.

Los padres no deben ver a los hijos como el instrumento para realizar lo que ellos no pudieron, tampoco hacerlos sentir culpables de haber vivido una infancia terrible, llena de carencias y, en desquite, agredirlos de muchas formas. La paternidad va más allá de alimentar y dar un techo a nuestros hijos; implica, sobre todo, darles una educación para la vida; asumir la responsabilidad de darles aquello que contribuya a su formación mental, física y emocional.

¿Qué cualidades poseen las familias felices?

Expertos en terapia familiar coinciden en que existen al menos dos cualidades que distinguen a las familias felices:

1. Amor. La familia, que es un subproducto de la relación entre marido y mujer, se mantendrá fuerte sólo si la pareja conserva la motivación original que los llevó a unirse. Necesitan sentir que juntos son más felices que cuando están solos, y que se aceptan el uno al otro. Si una pareja tiene estos sentimientos, los transmitirá a sus hijos.

2. Estima recíproca. En las familias donde hay aprecio recíproco entre los miembros se valoran las cualidades de los demás, hay disposición para adaptarse y hacer que los otros se sientan a gusto.

Técnica 32

La siguiente técnica, llamada “bombardeo de fuerza”, puede enseñar a los miembros de la familia a reconocer y elogiar las fortalezas de cada quien.

Se reúne toda la familia y se designa a alguien para que actúe como dirigente. Despues, se escoge a una persona al azar, por ejemplo la madre, y se le pide que enumere las cualidades que cree tener como persona. Si olvida mencionar algunas, el dirigente la animará a que incluya otras. Una vez que termine, se le pide al esposo que añada algunas a la lista de ella. También puede comentar las que su esposa ha señalado. Cuando él termine, se pide a cada uno de los hijos que agreguen algo a la lista de los puntos fuertes de ella. Posteriormente le corresponde al esposo mencionar sus cualidades y se repite el mismo procedimiento, hasta que a todos los miembros de la familia les haya tocado su turno.

3. Comunicación abierta. La confianza mutua es fundamental para expresar lo que se piensa. Si uno no habla libremente de sus dudas, temores y placeres, quizá éstos se conviertan en problemas que dividirán a la familia.

4. Voluntad de pasar tiempo juntos. En ocasiones, debido a las actividades de cada quien, les queda poco tiempo para dedicarlo a la familia. Cuando esto sucede, es recomendable programar una reunión familiar, donde puedan hablar de lo que le acontece a cada uno.

5. Liderazgo firme. Una familia debe tener una cadena de mando definida, desde los adultos hasta el hijo menor. Esto no quiere decir que la familia deba vivir en una dictadura, sino que deben existir reglas explícitas y claras para todos y cada uno de los miembros.

¿Funciona adecuadamente mi familia?

Para que una familia funcione bien, cada uno de sus integrantes debe funcionar también de manera adecuada. Si uno o varios miembros tienen problemas graves

o se comportan de forma extraña, se debe a que están reflejando un conflicto que involucra a toda la familia. Y si la familia quiere mantener la armonía, entonces lo primero es reconocer cuál es el problema y crear un clima de confianza en el que todos participen y se promuevan los cambios conductuales y de expectativas que los hagan funcionar como una familia integrada y feliz.

Técnica 33

A continuación menciono cinco o áreas básicas para que junto con sus familiares analice cómo se encuentra actualmente su situación familiar; discutan en qué áreas se sienten débiles y lleguen a acuerdos para resolver las diferencias o carencias. También es recomendable utilizar esta misma técnica como instrumento de evaluación de sus logros como familia.

1. Resolución de problemas. La habilidad de la familia para resolver problemas, con el fin de que ésta siga funcionando adecuadamente, comprende seis etapas: a) identificar el problema; b) comunicarlo a la persona adecuada; c) desarrollar alternativas de acción; d) elegir una alternativa; e) seguimiento del resultado; y f) evaluar el éxito.

- ¿Permito que los demás me digan cuál es su opinión de lo que podría llegar a ser un problema?
- ¿Tomo en cuenta los pensamientos y acciones de los demás?
- ¿Manifiesto desinterés por otros puntos de vista que no sean los míos?
- ¿Pienso que mi situación es la más importante?
- ¿Me niego a aceptar cualquier cambio?
- ¿Tiendo a evadir los problemas aparentando que todo está bien?
- ¿En mi casa logramos resolver los problemas cotidianos?
- ¿Me paralizo cuando se presenta algún problema?
- ¿Si falla una decisión intentamos otra alternativa?

2. Comunicación. Es el intercambio de información verbal y no verbal que se da dentro de la familia. Para tener la certeza de que me van a escuchar, es necesario:

- Captar la atención de la otra persona. Conviene elegir el momento y el lugar apropiados.
- Propiciar que la otra persona se sienta cómoda cuando le vamos a hablar. Si presiente que lo está preparando para entrar en combate, lo más probable es que no esté receptivo.
- Decir lo que creemos de la manera más clara y sin acusar. Es preciso ser conscientes de la interacción de la comunicación y del estado de ánimo con el que se van a decir las verdades. Estas condiciones determinarán si se continúa o se interrumpe la comunicación.
- Emplee afirmaciones en primera persona, que invitan a escuchar, y no en segunda persona ya que suelen interpretarse como un ataque. Por ejemplo:

Cuando inicie un comentario, empiece con afirmaciones como: "Yo me siento...", "Yo me enfado cuando...", que están en primera persona, realmente comunican lo que siente sin necesidad de acusar o culpar a nadie y además invitan a la otra persona a responsabilizarse más de su comportamiento. Pero si en lugar de ello inicia con afirmaciones como: "Tú me haces enfadar", "Tú actúas con la inmadurez de un niño de ocho años", estas afirmaciones en segunda persona le dicen al otro que es inepto, incapaz y provocan acusaciones e insultos mutuos.

- No haga declaraciones exageradas y terminantes. Por ejemplo: "Siempre haces lo mismo", "Nunca me prestas atención", ya que producen el efecto de distanciar emocionalmente al otro, frustrando cualquier esperanza de solución.
- Aprenda a escuchar activamente, demostrando interés y afecto por el otro; favoreciendo la seguridad, el respeto, la confianza, la comprensión y la intimidad.
- Para mayor ampliación sobre este tema, le recomendamos leer las reglas de comunicación que se encuentran mencionadas en el apartado "Conflictos de pareja".

Técnica 34

Reúna a su familia, siéntense en un círculo y tomen una pelota cualquiera. La persona que tenga la pelota en sus manos será la única que pueda hablar y tendrá un límite de diez minutos. Al término de ese tiempo tendrá que lanzarla a otro integrante de la familia, quien hará lo mismo, pero no podrá devolvérsela a quien se la dio, hasta que todos hayan tenido la oportunidad de hablar por lo menos una vez. Es importante que sólo quien tenga la posesión de la pelota hable y nadie lo interrumpa.

Antes de iniciar, pónganse de acuerdo sobre el tema que desean tratar, o planteen el problema o conflicto por resolver, de manera objetiva y clara, para que no esté sujeto a otro tipo de interpretaciones.

Cuando se haya discutido ampliamente el problema y todos hayan expresado su punto de vista y lo que sienten al respecto, realicen una última ronda de pelota, en la que cada uno exprese sus opciones o sugerencias para la solución, como una negociación que satisfaga a todos.

Si lo consideran necesario, pongan por escrito el acuerdo al que llegaron y firmenlo cada uno, responsabilizándose de lo que les toca hacer o modificar en su conducta. Es importante que exista un compromiso para llevarlo a cabo durante determinado tiempo (el que todos ustedes hayan acordado). Y reúnanse posteriormente para evaluar nuevamente los resultados obtenidos y realizar las modificaciones o ajustes necesarios.

Durante todo el tiempo que se lleve a cabo este ejercicio se debe mantener el respeto hacia todos los demás; no se podrán utilizar palabras o actitudes que ofendan o lastimen, tampoco se deberá inhibir o censurar las emociones de nadie. Validen los puntos de vista de los demás y mientras los escuchan, traten de ponerse en el lugar del que habla, para poder entender desde ahí sus necesidades, emociones, motivaciones, etcétera.

No utilicen esta maravillosa oportunidad de comunicarse y solucionar algo que les está ocasionando conflictos para agredirse, sacar viejos rencores, etc. Si se sienten heridos o lastimados, díganlo tal como es: "Me siento enojado por...", y no diciendo "Me hiciste enojar por...". Mantengan una actitud abierta a la crítica, no se cierren ni sostengan una posición de negación o de perfección absoluta. Recuerden que si existe un problema dentro de la familia, todos están involucrados y todos participaron de una u otra forma para que se diera.

3. Roles. Son los patrones de conducta por los cuales la familia asigna a los miembros determinadas funciones, como proveer recursos, apoyar, gratificar.

Técnica 35

Reúna a toda la familia y, en forma verbal o escrita, cada uno deberá dar su opinión acerca de los siguientes planteamientos:

- ¿Estamos de acuerdo con las funciones que cada quien desempeña?
- ¿Le estamos cargando la mano a alguno de ellos?
- ¿Existe alguna inversión de papeles, por ejemplo, que el hijo cubra las obligaciones económicas o afectivas del padre o de la madre?
- ¿Qué tan flexibles o qué tan rígidas son las reglas de conducta que acordamos?
- ¿Me siento satisfecho con lo que se espera de mí dentro de la familia?
- ¿Existe confusión acerca de lo que debe hacer cada uno de nosotros dentro de la familia?

4. Involucramiento. Es el grado en que la familia muestra interés y valora las actividades de cada uno de los miembros. Existen cuatro estilos diferentes:

Técnica 36

Pida a cada uno de los integrantes de la familia que identifiquen cuál es su estilo de involucramiento en la dinámica familiar, y anímelos a hallar juntos soluciones a las deficiencias detectadas.

- *Ausencia de involucramiento:*
"No me siento parte de mi familia".
"Mi familia es indiferente a mis necesidades".
"En mi casa cada quien se guarda sus problemas".
"Rara vez platico con mi familia sobre lo que me pasa".
- *Involucramiento desprovisto de afecto:*
"En mi familia no podemos expresar abiertamente nuestras emociones".
"En mi familia es mal visto que manifestemos la ternura que sentimos".
"Me molesta que me cuenten sus problemas".
"No nos atrevemos a llorar frente a los demás miembros de la familia".

“Mi familia es indiferente a mis necesidades afectivas”.

- *Involucramiento empático:*

“Mi familia me ayuda desinteresadamente”.

“Si tengo problemas, sé que mi familia me entenderá y me ayudará”.

“Me siento apoyado por mi familia”.

“En casa acostumbramos a expresar nuestras ideas y respetamos la opinión de los demás”.

“Me siento parte de mi familia”.

- *Sobreinvolucramiento:*

“Mi familia no respeta mi vida privada”.

“No puedo resolver mis problemas porque mi familia me abruma con sus constantes intervenciones”.

“Siento que mi familia quiere controlar mi vida”.

“Mi familia siempre quiere resolver mis conflictos”.

5. Respuestas afectivas. Es la habilidad de la familia para responder con sentimientos de bienestar (afecto, ternura, amor, etc.), así como con sentimientos de conflicto (rabia, miedo, depresión, etcétera).

Técnica 37

Invite a los integrantes de su familia a responder junto con usted las siguientes preguntas sobre las diferentes formas de expresar los afectos. Al concluir, procuren detectar los posibles focos que originan los problemas y juntos propongan alternativas razonables y justas para solucionar los conflictos.

- ¿En mi familia todos expresamos abiertamente lo que sentimos?
- ¿Manifiesto la ternura que siento a cada uno de ellos?
- ¿Somos una familia cariñosa?
- Cuando me enojo con alguno de ellos, ¿se lo digo sin ofenderlo ni agredirlo?
- ¿Me atrevo a llorar frente a mi familia?
- ¿Me da vergüenza mostrar mis emociones frente a los miembros de mi familia?

Para finalizar, resumiré los puntos principales de esta técnica:

- Identifique tanto los aspectos sanos como los problemáticos dentro de su familia.
- Controle o modifique aquellos que le causan conflicto.
- Fortalezca, fomente y utilice los aspectos sanos de cada uno de los miembros de su familia.
- Mejore su comunicación familiar.
- Estimule a los miembros de su familia para que sean más empáticos.
- Haga que los miembros de su familia compartan responsabilidades.
- Cambie las formas en que los miembros de su familia satisfacen sus necesida-

des en lugar de tratar de cambiar las necesidades o la personalidad de los integrantes de su familia.

- Supervise que los cambios realizados sean benéficos y funcionales para toda la familia.

¿Cuáles son los comportamientos erróneos más comunes de los padres?

El comportamiento de nuestros padres ha influido indudablemente en lo que somos, y del mismo modo, si en algún momento decidimos ser padres, nuestro comportamiento influirá en el de nuestros hijos. De cualquier manera, es conveniente que reflexione en la forma en que se conducían sus padres para comprender por qué sentía temor, alegría, coraje, impotencia, cuando era niño. Este autoconocimiento no sólo le permitirá reconciliar los aspectos que aún le generan conflicto, también puede serle útil para no repetir en los hijos propios las mismas conductas disfuncionales que pueden lastimarlos profundamente. Susan Forward (1991) señala los comportamientos erróneos más frecuentes que cometan los padres, y de los cuales destaco los puntos que considero más relevantes.

Padres emocionalmente ausentes

Con frecuencia no sólo se muestran incapaces de satisfacer las necesidades de sus hijos, sino que esperan que los hijos sean quienes se hagan cargo de sus necesidades. Por lo tanto, el hijo aprende que:

- No tiene a nadie de quien aprender. Como no tiene ni el tiempo ni el modelo apropiado para aprender lo que es dar y recibir amor, se limita a desconectar sus emociones.
- Como sus propias necesidades son ignoradas, aprende a enfrentar su soledad y la privación emocional negando tener necesidades. (Siente el hijo que él no importa, que sólo cuentan las necesidades de los padres.)
- Como los padres le niegan atención, cuidados y afectos, el hijo empieza a sentir que no existe para ellos.
- No tiene sentido de su propio valor. Nadie valida sus necesidades ni sus sentimientos, por tanto, empieza a definirse en función de los sentimientos de los padres y no de los propios. Por ejemplo, si el hijo hace sentir mal a los padres, él es malo, y se siente y se comporta como tal.
- Tampoco aprende a poner límites en sus relaciones con otros, por lo tanto, no se respeta ni hace respetar sus derechos, necesidades y sentimientos.
- Se convierte en padre o madre de sus propios padres (inversión de roles). Esto lo confunde, pues siente que nunca está a la altura de las expectativas depositadas en él; está convencido de que nunca basta lo que hace y es cuando sobreviene una carga de culpa tremenda y un sentido de responsabilidad

exagerado (acepta la responsabilidad de todo, lo que lo lleva a un sentimiento de fracaso).

- Tiende a perpetuar la privación emocional que había experimentado de pequeño.
- Le resulta difícil aceptar compromisos emocionales por temor a vivir nuevamente la posibilidad de sentirse abandonado.
- Tiende a comportarse de manera insegura, posesiva y desconfiada, muestra celos por temor a sentirse engañado o traicionado.

Padres físicamente ausentes

La ausencia física de los padres crea en el hijo:

- Enojo, que expresa con conflictos en el trabajo o la escuela, a fin de llamar la atención del padre ausente, como si la indisciplina del hijo pudiera traer de vuelta al padre.
- Fantasías, esperanzas de que terminará por recuperar el amor del padre ausente.
- Como el hijo supone que es culpa suya que el padre se haya marchado, se odia a sí mismo. También siente dolor y una sensación de vacío que puede llenar de otras cosas (drogas, alcohol, etcétera).
- Un padre que desaparece de la vida de sus hijos refuerza en ellos el sentimiento de invisibilidad y provoca daños en su autoestima.

Padres controladores

Estos padres viven una seria insatisfacción con su propia vida, acompañada de miedo al abandono. Los efectos en los hijos pueden ser:

- Los niños a quienes no se estimula a hacer las cosas por ellos mismos, a explorar su entorno, a dominarlo y a arriesgarse al fracaso suelen sentirse desvalidos y fuera de lugar.
- Como se sienten sobrecontrolados por sus padres (quienes por lo general están angustiados y temerosos), es frecuente que se vuelvan a su vez angustiados y temerosos.
- El miedo a no sentirse necesarios motiva a los padres controladores a perpetuar en sus hijos el sentimiento de impotencia.
- La dominación que ejercen los padres generalmente se disfraza de preocupación por los hijos, pero en realidad es miedo a perder el control sobre ellos, aun a costa de hacerlos desdichados.
- El control directo, aquel en que los sentimientos y las necesidades de los hijos deben subordinarse al deseo de los padres, es humillante y lleva implícita una intimidación.
- Si el hijo intenta tener control sobre su propia vida, el precio es la culpa, la frustración y el sentimiento de deslealtad.
- El matrimonio del hijo resulta sumamente amenazador para los padres

- controladores porque ven en el cónyuge del hijo un rival afectivo, y reaccionan con críticas, sarcasmos, predicciones de fracaso, etcétera.
- Los padres establecen comparaciones entre hermanos y esta actitud impulsa al hijo discriminado a hacer cualquier cosa que los padres quieran, con tal de recuperar su amor. Estas comparaciones, además de que causan daño a la imagen que el hijo tiene de sí mismo, crean celos y resentimientos entre los hermanos.
 - Muchos padres controlan a sus hijos de diferentes maneras:
 - a) Por medio del afecto y el amor: a veces son generosos y otras son tacaños en sus manifestaciones afectivas.
 - b) Con el dinero.
 - c) Tratan a sus hijos como si fueran seres desvalidos e incompetentes, creando en ellos sentimientos de frustración. Por ejemplo: "Por más que me empeñe, me hace sentir que lo que hago está mal".
 - d) Con la manipulación, los padres consiguen lo que quieren sin pedirlo directamente.
 - e) Crean situaciones que los convierten en necesarios en la vida del hijo adulto.
 - f) Los padres evitan una confrontación directa, por lo que en vez de expresar lo que sienten, encargan a otros hacerlo.
 - Se cree que muerto el padre controlador, los hijos quedarán en libertad. Sin embargo, sólo hasta que el hijo acepta que los padres son responsables de la crueldad con que lo trajeron, se podrá liberar de la culpa, dependencia, coraje, y recuperar así el propio control.
 - A los hijos les cuesta trabajo verse como seres independientes de sus padres; no pueden distinguir sus propias necesidades de las de los padres y se sienten impotentes.

Padres alcohólicos

Producen los siguientes síntomas en sus hijos:

- Se exigen metas de perfección inalcanzables.
- Excesivo sentido de responsabilidad.
- Necesidad de rescatar al parente alcohólico.
- Inseguridades personales.
- Célula reprimida.
- Soledad.
- Encubrimiento (incluso de toda la familia).
- Negación.
- Desesperación causada por la impotencia.
- Culpa por su incapacidad para arreglarles la vida a sus padres.
- Mentiras, excusas y secretos: el "gran secreto" tiene tres elementos:

- a) El alcohólico niega su enfermedad.
 - b) La pareja del alcohólico y otros miembros de la familia también niegan la enfermedad del bebedor.
 - c) La farsa de la familia normal. Esto obliga al hijo a negar la validez de sus propios sentimientos y percepciones, y disminuye la confianza que tiene sobre sí mismo.
- El hijo debe estar siempre en guardia por el constante temor por las impredecibles y contradictorias reacciones del padre alcohólico.
 - Deformado sentido de la lealtad, debido a la conspiración familiar de negar la enfermedad del padre alcohólico; cuando el hijo llega a la edad adulta, esa lealtad sigue siendo en su vida un elemento destructivo.
 - Cuando los hijos son jóvenes, asumen la responsabilidad de los sentimientos del padre alcohólico, y cuando llegan a la edad adulta suelen responsabilizarse por los sentimientos de los demás.
 - Les resulta difícil expresar abiertamente sus emociones, por lo que tienden a reprimirlas.
 - Sucede una inversión de roles: el niño es obligado a adoptar el papel de padre y el padre usurpa el de niño con su comportamiento irracional, necesitado y patético.
 - Impulso a repetir las pautas de los sentimientos que les resultan familiares, por más dolorosos que sean. El hijo sabe las reglas del juego y qué debe esperar y, lo más importante, vuelve a actualizar los conflictos pasados, con la esperanza de que esta vez todo salga bien.
 - El hijo, cuando es adulto, tiende a repetir en sus relaciones interpersonales la violencia y malos tratos que suelen formar parte de su ambiente doméstico desde niño. En ocasiones confunde el amor con la violencia, como si inconscientemente necesitara movilizar la cólera de su pareja u otro tipo de relaciones a modo de prueba de la intensidad de su pasión. Por ejemplo: si el hijo desea pasar buenos momentos con el padre alcohólico, tiene que aguantarle los malos momentos, que generalmente son golpizas, llegando a creer que no existe lo uno sin lo otro.
 - Necesidad de obtener la aprobación del padre bebedor, y si es necesario beber con él para agradarle.
 - Cuando son adultos, los hijos experimentan rabia, depresión, pérdida de la alegría, desconfianza y relaciones deficientes.
 - También evitan involucrarse emocionalmente con otros, por temor a que les hagan daño emocional o los abandonen. Muestran una enorme incapacidad para sentir confianza y por ello manifiestan celos, posesividad; son actitudes que se repiten en las relaciones de hijos de padres alcohólicos, quienes desde temprana edad aprendieron que las relaciones conducen a la traición y que el amor los encamina al sufrimiento.
 - Como generalmente hay incongruencia en las normas familiares, el hijo jamás logra entenderlas.
 - Algunas formas en que los hijos responden a esta problemática son las siguientes:

- a) Recurren a comportamientos delictivos.
- b) Recurren a comportamientos autodestructivos.
- c) Buscan maneras inconscientes de autocastigarse (emocionales y físicas).
- d) Tienden a refugiarse en el trabajo o en la escuela y destacar en lo que hacen. Su autoestima está en función de recompensas y no de su íntima confianza en ellos mismos. También puede ser que con este comportamiento intenten compensar las deficiencias del padre alcohólico.
- e) Se adjudican el papel de héroe de la familia, ya que es una manera de lidiar con su horrible niñez.
- f) Tienen necesidad de controlar todo, para no repetir la experiencia traumática que vivieron de niños, pero el resultado de su necesidad de controlar los lleva a enfrentarse a lo que más temen: el rechazo.

Padres que maltratan verbalmente

El maltrato verbal consiste en proferir insultos, comentarios humillantes, críticas destructivas relativas a la apariencia física de un niño, a su inteligencia, a su competencia o a su valor como ser humano. Existen diferentes estilos con que los padres maltratan verbalmente a sus hijos:

- Los que atacan en forma directa e hiriente. Son padres que tratan a sus hijos de estúpidos, inútiles o feos, e incluso llegan a decirles: "Ojalá nunca hubieras nacido". También suelen ignorar los sentimientos del niño, bombardeándolo con insultos, acusaciones y calificativos sumamente crueles.
- También hay padres que, tras supuestas bromas, maltratan a sus hijos y hasta los culpan de no tener sentido del humor y no comprender que es algo "ingenioso". Lo que convierte estas bromas en maltrato es la frecuencia y la crueldad con que se hacen y la fuente de donde provienen, ya que los niños creen seriamente lo que sus padres dicen de ellos. Hacer repetidamente bromas a expensas de la vulnerabilidad de un niño es una actitud sádica y destructiva de los padres.

Los efectos que este tipo de comportamientos pueden crear en los hijos son:

- a) Baja autoestima. Poca capacidad para creer que son personas valiosas y dignas de amor.
- b) Se sienten humillados, aislados e indefensos; piensan que nadie toma en serio su dolor.
- c) Las bromas del parental les duelen y se sienten débiles porque no pueden asimilarlas.
- d) Se esfuerzan por ocultar sus sentimientos de inadecuación.
- e) Muestran hipersensibilidad, timidez y desconfianza como mecanismos para protegerse de nuevas heridas.
- f) Suelen escoger parejas crueles, agresivas o distantes para tratar de obtener de ellos el amor que jamás les dieron los padres.
- g) Se empeñan en ganar el amor y la aprobación de los padres.

- h) Se sienten culpables (manejo inapropiado de la culpa que los padres les hacen sentir).
 - i) Crean expectativas negativas en su relación con el mundo.
- Muchos padres justifican el maltrato verbal como una orientación o guía. Y para justificar sus observaciones crueles e injuriosas, se valen de racionalizaciones como: "Lo que quiero es ayudarte a que seas mejor".
 - Los niños que recibieron maltrato físico o verbal suelen llevar en su interior un coraje terrible y pueden expresarlo de las siguientes maneras:
 - a) Repiten los mismos patrones de comportamiento del padre golpeador.
 - b) Se vuelven excesivamente severos, con estados de ánimo variantes y con dificultad para intimar y complacer a quienes les rodean.
 - c) Podrían llegar a adquirir una adicción para reprimir su dolor no resuelto.
 - d) Suelen adquirir comportamientos controladores típicos en sus relaciones.
 - e) Muestran incapacidad para manejar y resolver conflictos, por lo que hacen cualquier cosa para evitarlos o callarlos.

Padres competitivos

También son padres agresivos que comúnmente se sienten inseguros, amenazados, despojados, angustiados y asustados, especialmente cuando sus hijos llegan a la adolescencia. Esto se debe a los siguientes factores:

- Las mujeres tienen miedo de envejecer y perder su belleza, y quizás ven a sus hijas como competidoras y sienten la necesidad de rebajarlas, especialmente en presencia de su marido.
- Los hombres pueden sentirse amenazados en su virilidad y su poder; y como en la casa sólo hay lugar para un hombre, se valen de la humillación y el ridículo para que los hijos varones sigan sintiéndose pequeños y desvalidos.
- En ocasiones, el padre reacciona con hostilidad frente a la maduración sexual de su hija. Al proyectar su culpa e incomodidad en la niña, el padre niega la responsabilidad de sus propios sentimientos, es como si le estuviera diciendo: "Tú eres una persona mala y perversa porque me haces sentir cosas malas y perversas".
- Con frecuencia los padres competitivos también han sido víctimas de privaciones en su niñez, como alimentos, ropa, amor. Entonces, por más que sepan que tienen lo que tanto deseaban, siguen viviendo en el temor de no disponer de lo suficiente. Muchos padres repiten con sus hijos la situación de competencia que vivieron con sus propios padres o con sus hermanos y esta competencia injusta somete al niño a una enorme presión.
- Si los hijos adultos de padres competitivos logran destacar en algo, lo más frecuente es que esto despierte en ellos un gran sentimiento de culpa y empiecen a sabotear sus propios éxitos para sentir que no pueden llegar más allá de donde llegaron sus padres, y así, en cierto sentido, cumplen las profecías negativas de aquéllos.

Padres perfeccionistas

También la expectativa de que los niños sean perfectos puede ocasionar tremenos daños en los hijos. Este tipo de comportamiento se puede deber a factores como los siguientes:

- Los padres perfeccionistas actúan movidos por la fantasía de que si logran que sus hijos sean perfectos, toda la familia será perfecta.
- Depositan en el hijo la responsabilidad de que la familia esté unida y en armonía para no tener que enfrentar el hecho de que ellos, como padres, no son capaces de hacerlo.

Este tipo de comportamiento disfuncional del padre puede ocasionar que sus hijos padezcan alguno de los siguientes daños:

- Al tiranizar al hijo con exigencias imposibles, éste se convence de que jamás podrá ser tan perfecto, y termina renunciando a cualquier cosa que se proponga.
- Como tiene miedo de no poder hacer las cosas a la perfección, se demora en realizarlas, y cuanto más las posterga, más abrumado se siente, hasta que sus miedos lo paralizan.
- También están los que se conducen como si siempre estuvieran sometiéndolos a examen. No pueden experimentar placer en ningún logro porque están convencidos de que podrían haberlo hecho mejor y son presas del pánico si cometan el más ligero error.

Padres que maltratan físicamente

Se entiende por maltrato físico cualquier comportamiento que cause un dolor físico importante, independientemente de que deje marcas o no. Algunas de las características de los padres golpeadores son:

- Falta de control sobre sus impulsos.
- Necesitan descargar sobre sus hijos sus sentimientos de frustración.
- No se dan cuenta de las consecuencias que el maltrato físico puede tener en sus hijos.
- Provienen muchas veces de familias cuya norma era la agresión física, es decir, repiten lo que vivieron y aprendieron a temprana edad.
- Utilizan la violencia como único recurso para enfrentar problemas y sentimientos, especialmente el enojo.
- Emocionalmente, siguen siendo como niños y ven en sus hijos sustitutos parentales que han de satisfacer las necesidades afectivas que sus padres jamás satisficieron.
- Generalmente tienen problemas con el alcohol o las drogas, lo cual contribuye a tener menos control sobre sus impulsos.
- Desplazan su ira y se justifican culpando a otra persona. Es decir, quieren que sus hijos alivien su tensión y que además los absuelvan. Por ejemplo, en vez

de enfrentar directamente sus problemas conyugales, el padre desplaza su furia y su frustración sobre la hija y después racionaliza su propia violencia culpando a la esposa.

- Creen que el castigo físico es la única manera eficaz de que su hijo aprenda una lección moral o de conducta: "Lo que te hago es por tu bien".
- Dan mensajes ambiguos: "Te quiero, pero al mismo tiempo te maltrato, te odio". Así, los hijos están pendientes de su amor, tratando por todos los medios de complacerlos, pero teniendo que soportar el pago de ese amor, que es la violencia o el maltrato.

El cónyuge que maltrata pasivamente

Es aquel que permite el maltrato de otro miembro de la familia. Por ejemplo, una esposa ve que el marido golpea al hijo y no hace nada por evitarlo, ya sea por miedo al agresor o por depender emocional y económica mente de éste. Se hace cómplice de la violencia al no proteger al hijo, ya que no sólo lo abandona sino que inconscientemente descarga en él una agresión velada. En este tipo de situaciones es muy común que exista una inversión de papeles en donde la madre se comporta como si fuera la hija.

Estos comportamientos ocasionan en el hijo los siguientes daños:

- Ansiedad, tensión.
- Miedo, terror paralizante. Sienten que no tienen manera de escapar. Temen que les hagan daño.
- Rasgos paranoides. Sienten que no hay un lugar seguro ni un protector a quien recurrir, temen ser traicionados y por tanto no aprenden a confiar, por eso se encierran en una armadura emocional y no permiten que nadie se les aproxime.
- Se vuelven inseguros al esperar lo peor de los demás (por ejemplo, que les hagan daño y los maltraten como lo hizo el padre); sus propias expectativas son sumamente negativas y le temen al éxito personal.
- Impotencia; los intentos desesperados que realizan para protegerse intensifican la rabia del agresor.
- Sienten coraje, rabia difusa y ya de adultos normalmente se vuelven agresores de sus esposas o hijos, expresando sus fuertes impulsos emocionales como acciones agresivas (que pueden ir hasta extremos como violaciones o asesinatos). Asimismo, manifiestan depresiones, y, en grados extremos, ideas suicidas.
- Como rebelión ante lo vivido, cuando son adultos y tienen hijos suelen ser excesivamente permisivos con ellos y eluden su responsabilidad de ponerles límites.
- Crean fantasías de venganza contra el padre agresor, lo que desemboca en sentimientos de culpa.
- Odio contra ellos mismos (autoaburrecimiento).
- Baja autoestima, falta de confianza, sentimiento de inadecuación, de abandono y aislamiento: "No merezco ser feliz", "No le importo a nadie".

- Inversión de roles. El hijo asume la responsabilidad de proteger a su madre, que también es golpeada, como si él fuera el padre y ella la niña. Niega con ello que ambos padres le han fallado, porque si acepta la realidad, aumenta su angustia.
- Culpa, autorrecremación. “Todo es culpa mía”, “Si me golpean es porque me lo merezco, porque soy malo”, y por tanto, los hijos se vuelven implacables con ellos mismos.
- Se ven expuestos a una extraña mezcla de placer y dolor (maltrato y amor). Esos mensajes ambiguos los confunden para poder enfrentar la verdad sobre el padre golpeador.
- Fuerte sentimiento de lealtad ante el secreto de la familia. No pueden hablar del maltrato, ya que un buen hijo jamás traiciona a su familia, y por tanto se excluye de toda esperanza de apoyo emocional.
- Mantener vivo el mito de la familia perfecta ante ellos mismos y los demás; subsiste la idea de que si la ficción se lleva lo bastante lejos quizá lleguen a ser una familia normal.
- Aprenden desde niños a asumir el papel de víctimas y siguen siéndolo por el resto de sus vidas. No impiden que los demás los usen o los exploten, perpetuando así el dolor que han sufrido en su infancia.
- El hijo se identifica inconscientemente con el padre maltratador, ya que la fantasía de los niños maltratados es que si ellos tuvieran esas cualidades serían capaces de defenderse.

*¿Cómo puedo detectar un conflicto no resuelto
con mis padres?*

Técnica 38

Para saber si la relación con sus padres le ocasionó un daño emocional que aún lo sigue afectando, le presento una guía que le puede ser de utilidad:

Cuando usted era niño:

- ¿Sus padres le decían que era malo o inútil?
- ¿Se dirigían a usted con palabras insultantes?
- ¿Lo criticaban constantemente?
- ¿Sus padres se valían del dolor físico para disciplinarlo?
- ¿Se llegó a sentir confundido, incómodo, asustado, dolido o avergonzado por algún comportamiento negativo de ellos?
- ¿Se mostraban inaccesibles para usted?
- ¿Se llegó a sentir rechazado por ellos?
- ¿Tuvo usted que cuidar de alguno de sus padres por los problemas que ellos tenían?
- ¿Le hicieron algo que hubo que mantener en secreto?
- ¿Llegó a sentirse culpable cuando no cumplía las expectativas de ellos, hacia

- algo que los alterara, no seguía sus consejos o expresaba su punto de vista?
- ¿Sentía miedo de sus padres la mayor parte del tiempo?
- ¿Sentía temor de sus padres cuando se enojaban con usted, cuando tenía que decirles algo que quizás no les gustaba oír, cuando lo amenazaban con dejarlo de querer si no hacía algo que ellos desearan o cuando intentaba enfrentárseles?
- ¿Sentía que no podía o no debía expresar sus pensamientos ni sentimientos libremente cuando estaba ante ellos?
- ¿Pensaba que a usted le correspondía hacer felices a sus padres?
- ¿Sentía que sus padres no podrían sobrevivir sin usted?
- ¿Sembraron en usted la duda de que lo iban a abandonar si no hacía lo que ellos querían?
- ¿Lo hicieron sentirse responsable del sufrimiento de ellos?
- ¿Lo hicieron sentir que los sentimientos de sus padres eran más importantes que los suyos?

En su vida actual, como adulto:

- ¿Cree que si se acerca afectivamente a alguien terminarán por herirlo o abandonarlo?
- ¿Le cuesta trabajo entablar cualquier tipo de relación?
- ¿En general espera lo peor de la vida?
- ¿Le resulta difícil saber qué siente y qué es lo que quiere?
- A pesar de sus mejores intenciones, ¿se descubre conduciéndose exactamente como sus padres?
- ¿Considera que mantiene relaciones destructivas o de maltrato?
- ¿Teme que si alguien supiera cómo es usted en realidad no lo querrían?
- ¿Siente que no merece los éxitos o logros alcanzados en su vida?
- ¿Le cuesta trabajo relajarse o divertirse?
- ¿Vive atemorizado de que alguien lo abandone o le haga daño?
- ¿Sus padres siguen tratándolo como si fuera un niño?
- ¿Basa muchas de sus decisiones importantes en la aprobación o desaprobación de sus padres?
- Cuando piensa pasar un tiempo con sus padres, ¿manifiesta intensas reacciones emocionales o físicas?
- ¿Se siente manipulado por sus padres?
- ¿Piensa que algún día, sin saber cómo, sus padres se comportarán mejor con usted?

*¿Cómo puedo superar el conflicto no resuelto
con mis padres?*

Después de revisar los diferentes comportamientos disfuncionales de los padres y las consecuencias psicológicas que les ocasionan a los hijos, presento una serie de

técnicas para que, si usted fue víctima de alguno de estos comportamientos destructivos, pueda rescatar y sanar a ese niño interior que seguramente se encuentra muy lastimado y herido.

Técnica 39

Cambie la historia. Deje de ser víctima. Relájese, cierre los ojos y visualice una escena en donde fue agredido o lastimado por alguno de sus padres, pero en esta ocasión cambie lo que sucedió. Trate de recrear en su mente la habitación en donde se encontraba, lo más fielmente posible, vea directamente al padre o a la madre agresores y rechazándolo con ambas manos diga fuertemente: "¡No! ¡No puedes hacerme esto! ¡No lo voy a permitir! ¡Vete, ya no tienes poder sobre mí!" Visualice cómo el agresor le obedece. Observe cómo da la vuelta y sale de la habitación, haciéndose cada vez más pequeño conforme atraviesa la puerta.

Técnica 40

Confronte a sus padres. Sé que esta técnica podrá parecerle sumamente difícil, inclusive atemorizante, y tal vez surjan más problemas cuando hable con sus padres, ya que podrían negar el suceso, restarle importancia o enfurecerse. Pero usted deberá estar preparado lo mejor posible. Para ello:

- Debe contar con un buen sistema de apoyo afectivo por parte de su pareja, sus amigos, etc., que lo reconforten y asistan después de la confrontación.
- Debe ensayar las veces que sean necesarias para enfrentarse a las reacciones imprevistas de los padres. Por ejemplo, cuídese de las justificaciones que le den, pues tratarán de manipularlo para que termine compadeciéndose de ellos.
- Debe tener muy claro quién es el responsable; recuerde que usted fue una víctima que no provocó la situación.
- Debe estar preparado para introducir cambios en la relación con sus padres, incluso la posibilidad de terminarla si no hay otra alternativa.
- Defina las reglas básicas:
 - a) Reconocimiento cabal de lo sucedido. Si el padre finge no recordar, dígale que aunque él no recuerde aquello que pasó, esto debió ser verdad ya que usted lo recuerda.
 - b) Pídale que se disculpe y no acepte la disculpa si ésta no va acompañada de cambios importantes de comportamiento.
 - c) Que el padre acepte plenamente su responsabilidad en lo sucedido.
 - d) Que exista una sincera disposición del padre para ofrecer reparaciones por lo que hizo.
 - e) Deje muy claro que usted ya no estará dispuesto a seguir siendo la víctima.

Técnica 41

Si la confrontación es imposible porque le traería a usted más problemas que be-

neficios o porque los padres fallecieron, sugiero utilizar la técnica de las “siete cartas”. Ésta es una serie de cartas que nunca serán enviadas a los destinatarios, por lo que usted se deberá sentir totalmente libre para expresar todo lo que quiera. Es más, si lo desea, puede romperlas o quemarlas cuando las termine; al hacerlo se sentirá liberado de su dolor y canalizará esa energía en reconstruir su vida y su autoestima como una persona valiosa y merecedora de amor. Puede repetir estas cartas tantas veces como sea necesario, ya que no solamente las utilizará para sanar sino como un claro indicador de su propio progreso.

- *Carta dirigida al agresor.* Deje salir todo lo que siente, muéstrese tan ofendido como pueda. Para poder contactar con su dolor y para que le resulte más fácil escribirla, puede empezar, por ejemplo, con las preguntas: “¿Cómo te atreviste?”, “¿Cómo pudiste?”
- *Carta dirigida al otro parent, quien fue el cómplice silencioso.* Es una carta dirigida al otro miembro de la pareja que no supo o no quiso defenderlo de lo que le hacían. Como esta persona también participó de forma pasiva en todo lo que a usted le sucedió, reclámelo por no haberlo protegido, por hacerlo sentir que usted no era importante en su vida, por haberlo traicionado y abandonado, por no amarlo.
- *Contando un cuento con un final feliz.* ¿Recuerda cuando era niño y le fascinaban los cuentos de hadas? Pues ahora es su oportunidad para escribir un cuento sobre lo que usted vivió. Narre su historia como si fuera un cuento. Inicie con “Había una vez” y póngase en los zapatos del personaje que usted desee (puede ser la linda princesa o el apuesto príncipe), ubíquelo en la época que usted quiera y póngale todos los personajes y ambientaciones que desee, pero considere los siguientes puntos:
 - a) Escribirlo en tercera persona. Esto le ayudará a ver su mundo interior desde una perspectiva más objetiva, en donde usted se sienta más seguro.
 - b) Al parent agresor caracterícelo como el villano del cuento (puede ser un monstruo, brujo, dragón, etcétera).
 - c) Lo más importante es que su cuento tenga un final feliz, lleno de esperanza. Esto tiene dos propósitos: si usted escribe en tono optimista sobre su futuro, empezará a dibujarse imágenes mentales más positivas. Al imaginarse la posibilidad de una vida mejor, usted empezará a plantearse objetivos concretos y alcanzables.
- *Carta del adulto lastimado al adulto consciente.* Más que una carta, escriba un recuento de los daños sufridos. Manifieste todos aquellos sentimientos y emociones que le hicieron sentir, por ejemplo: “Que no soy importante”, “Que no merezco ser amado”, “Que no podía confiar en nadie”, etc. Prométase a usted mismo que se liberará de ellos, que hará todo lo que esté en sus manos para desecharlos de su vida de una vez por todas. Usted ahora tiene la fuerza del conocimiento y la fortaleza interna para rescatarse y sanar esas heridas profundas, para que nunca más vuelvan a lastimarlo.
- *Carta del adulto de hoy al niño lastimado.* Escríbase una carta a usted mismo

cuando tenía la edad en la que sucedieron los hechos. Si le ayuda en algo a contactar con su dolor y sus emociones reprimidas, tome una fotografía de usted en aquella época, o el juguete que solía tener y, mirándolos fijamente, trate de penetrar profundamente en usted mismo; contacte con su dolor, pero ahora será diferente porque usted se convertirá en la madre o el padre que siempre deseó y necesitó pero no tuvo. Escríbase esta carta convirtiéndose en esa madre o padre protector que reconozca, ame, consuele, tranquilice y proteja a esa otra parte de usted, al niño que lleva dentro, que continúa asustado y vulnerable. Es como si usted se abrazara a sí mismo y se hiciera sentir querido, valorado, respetado y apoyado.

- *Carta a su actual pareja (o si no la tiene, a la pareja con la que algún día compartirá su vida).* Utilice esta carta para explicarle todo lo que usted vivió y que probablemente afectó o afectará su relación de pareja. Por ejemplo, su incapacidad para confiar, o su necesidad de someterse, o el temor a aceptar todo para no sentirse abandonado o la agresión que continúa ejerciendo tal como la vivió y aprendió de sus padres, etc. Comuníquele las medidas que a partir de este momento tomará para no volver a vivir esa experiencia, y que tampoco interfiera o dañe su relación.
- *Carta a sus hijos (o al hijo que alguna vez quisiera tener).* Escriba una carta a cada uno de sus hijos para prometerles que no repetirá los patrones de conducta destructiva que vivió usted con sus padres. Si desdichadamente ya lo está haciendo, pídale perdón y prométale que nunca más les causará daño como a usted le causaron. Asegúreles que hará todo lo posible por fortalecer su capacidad de amar y por demostrarles todo el afecto y cariño que siente por ellos.

¿Cómo puedo cortar el cordón umbilical emocional con mis padres?

Llevar paz a la relación que tenemos con nuestros padres es fundamental para nuestra paz interior. Si no hemos sanado la relación con nuestros padres, no hemos cortado el cordón umbilical emocional, que está hecho de un pasado de necesidades insatisfechas y expectativas no cumplidas, acompañado de rabia, críticas, acusaciones, vergüenza y culpa. Si este cordón umbilical continúa intacto, seguimos siendo rehenes emocionales de nuestro pasado.

Técnica 42

Si sus padres no satisficieron sus necesidades afectivas de seguridad, respeto, etc., cuando era niño, y usted aún no se ha recuperado, es probable que su niño interior se active cada vez que hable con ellos, y las críticas que puedan hacerle ahora le causen estragos. La necesidad que tienen todavía de controlarlo puede llegar a enfurecerlo, o las constantes negativas de sus padres aún le provocan ataques de ira. Todo porque continúa exigiéndoles un amor que ellos no pueden o no desean darle.

Deseche la imagen idealizada de cómo deberían ser sus padres. Deje de aferrarse a la idea de que sus padres deben ser de una u otra manera. Si continúa exigiéndoles un cambio, aunque sea sutil, entonces seguirá habiendo dentro de usted rabia, resentimiento y culpa.

Técnica 43

1. Piense en algo que desea recibir de su madre (amor, aceptación, afecto, aprobación). Imagínese que está con ella en estos momentos. Ahora dígale lo que desea que le dé: "Mamá, lo que deseo de ti es..." Haga una lista de todo lo que necesita de ella, hasta sentir que ya no queda nada más. Ahora dígale: "Mamá, ya no te hago responsable de darme..." (lo que sea que haya puesto en su lista). Ahora, repita el ejercicio, pero imaginándose que está con su padre.

El trabajo de cuidarnos y nutrirnos ha de pasar de nuestros padres a nosotros mismos. Lo que necesitaba, deseaba y esperaba que le dieran sus padres tendrá que buscárselo dentro de usted mismo o en otras personas. Dejar de aferrarse a los padres es un paso necesario hacia nuestro propio poder.

2. Analice cuál es la razón para seguir conservando los sentimientos negativos que siente por sus padres. Dejar de sentir rencor, coraje, hostilidad, resentimiento, etc., hace que cambie la relación que tenemos con nosotros mismos y con nuestros padres.

Tal vez el objetivo de la lucha contra sus padres sea separarse de ellos, pero en realidad lo que hace es mantenerse atado. Le sugiero plantearse lo siguiente:

- ¿Qué significaría no sentir rencor hacia ellos?
- ¿Cómo podría ser diferente la relación con ellos si ya no sintiera coraje?
- ¿Cómo sería la comunicación con mis padres si ya no tuviera resentimientos en su contra?
- ¿Cómo me sentiría?
- ¿De qué manera mi vida sería diferente?

3. Conozca verdaderamente quiénes son sus padres. Contacte empáticamente con ellos y, de manera objetiva, vea las limitaciones y los recursos con que contaban o cuentan. Considere las emociones con las que ellos deben vivir todos los días, dado su grado de madurez emocional. Realice esto para que pueda reconocer sus capacidades afectivas y tal vez comprender por qué se comportaban de esa manera con usted, y deseche la idea de que si no recibía lo que esperaba era porque usted no valía la pena. El hecho de comprenderlos no significa negar o justificar sus comportamientos negativos, ni confrontarlos, sino más bien es una forma de tratar de entender cuáles fueron los motivos de su conducta.

Técnica 44

Haga unas cuantas respiraciones profundas y relájese. Visualice a su madre de niña. Imagine su infancia y qué experiencias forjaron su personalidad. Colóquese

se en el lugar de su madre y responda las siguientes preguntas: ¿recibió afecto y apoyo de sus padres? ¿Fueron reconocidos y validados sus sentimientos? ¿Fueron tratados con desprecio y falta de atención? ¿Qué temores y éxitos forjaron su sensación de seguridad y su amor por sí misma? ¿Le sirvió de modelo su madre para ser, a su vez, una madre afectuosa? Ahora imagínese a su padre cuando era pequeño y repita el ejercicio pensando en él.

4. Intente una comunicación con sus padres para resolver los conflictos y sanar su relación; en este ejercicio no debe haber ni críticas ni acusaciones.

5. Establezca límites y reglas claras, no negociables, con las conductas negativas de sus padres que le causaron dolor (manipulación, control, chantaje). Por ejemplo, deje de visitarlos cuando estén borrachos o se muestren agresivos o insultantes con usted. Corte una conversación telefónica con ellos si empiezan a chantajearlo. Pero lo más importante, no se sienta responsable por la infelicidad de ellos. No caiga en el autorreproche si no fue capaz de defenderse, de haber luchado o huido de los malos tratos cuando era niño. Por encima de todo, es indispensable saber y aceptar que ninguno de los malos tratos sufridos de niño fueron culpa suya. Recuerde que usted hizo lo mejor que podía hacer en aquel momento, con el grado de conciencia que tenía. Ahora es diferente y puede tomar otras decisiones y acciones que impidan que todo aquello continúe lastimándolo.

6. Si usted todavía no puede perdonar a sus padres por lo que le hicieron, no se sienta mal ni culpable por ello. Recuerde que nadie puede perdonar si no está preparado para hacerlo y usted lo terminará haciendo cuando se sienta fuerte internamente.

¿Cómo hacer compatible mi profesión con mis responsabilidades de padre?

Ser padre es una fuente de satisfacción y orgullo, pero requiere también de ciertos ajustes importantes para hacer compatibles las profesiones de ambos padres con las responsabilidades de la pareja, tanto fuera como dentro del hogar. Por ejemplo, una mujer puede sentirse frustrada si abandona su carrera por cuidar a sus hijos, o ansiosa y culpable si continúa trabajando.

Para evitar sentirse así, sugiero la siguiente técnica:

Técnica 45

- Comuníquele a su pareja sus necesidades personales (superación, éxito, reconocimiento) y financieras (independencia, apoyo económico al ingreso familiar, etcétera).
- Negocien acuerdos en los que ambos se vean beneficiados.
- Organicen un calendario de actividades dentro del hogar en el que ambos cumplan ciertas labores domésticas. Reorganicen sus agendas para que pue-

dan responsabilizarse de los hijos. Traten de equilibrar las demandas del empleo con las exigencias de la familia.

Greenstein realizó una investigación con hijos de mujeres que trabajan y encontró que éstos tienden a ser más independientes, seguros de sí mismos y a tener perspectivas menos estereotipadas de los hombres y las mujeres; asimismo, desarrollan mejor sus habilidades sociales y, en cuanto a su ajuste emocional, los niños de madres trabajadoras lo hacen tan bien como otros niños y no dan muestras de ser inseguros.

Recuerde que un ambiente seguro, afectivo y estimulante tiene posibilidades de producir niños sanos, aventajados y listos para aprender, mientras que un ambiente cargado de dudas y amenazas emocionales y físicas tiene posibilidades de detener el desarrollo.

¿Qué acciones debo tomar para resolver un conflicto familiar?

A continuación encontrará una estrategia de intervención para una crisis familiar.

Técnica 46

1. Elija una habitación adecuada para la reunión. Los lugares más adecuados para analizar el conflicto son la mesa del comedor o la sala.

2. Para que la familia pueda hablar con calma, debe hacerlo sólo una persona a la vez; cada miembro de la familia puede describir su percepción personal del problema por turnos y sin interrupciones. Asegúrese de que no existan agresiones, descalificaciones ni que se desvaloricen los pensamientos y sentimientos de los demás. Para evitar problemas en la comunicación, tome en cuenta estos consejos:

- Preste atención a lo que dicen los demás, así como a su negativa a comunicarse, ya que con ello le dicen que su resistencia se debe tal vez a un enojo. Observe lo que le dicen sus posturas, sus gestos y ademanes.
- Verifique lo que le dicen para evitar malas interpretaciones: “¿Quisiste decir esto?”, “Yo entendí esto”, etcétera.
- Comprenda lo que piensan los demás y trate de comunicarse en términos que todos comprendan. No imponga sus puntos de vista o considere que los de usted son los correctos; tampoco intente modificar a los demás.
- Póngase por un momento en el sitio de la persona que habla. Recuerde cuando usted tenía esa edad y cómo era su forma de pensar, de sentir y de comportarse; recuerde cuáles eran sus necesidades, sus fantasías, etcétera.
- No intente leer la mente de los demás, ya que esta conducta arrogante le sugiere a la otra persona que usted sabe lo que está pensando o sintiendo. Por ejemplo, si usted dice: “Tienes miedo, ¿verdad?”, dará la impresión de que sabe lo que el otro está experimentando; pero si en vez de eso le dice: “Lo

que acabas de decirme me hace pensar que tienes miedo. ¿Es cierto?", de esta manera ofrece a la persona el espacio psicológico para explicar o negar una emoción.

- Evite palabras como *siempre, nunca, cualquier, todo*.
- Haga sus peticiones o preguntas de manera directa, sencilla y cordial. Por ejemplo, si pregunta: "¿Por qué no me dices qué te enojó?", la persona podría responder por qué no quiere decirle el motivo de su ira, en vez de explicarlo. En cambio, si usted le dice: "Por favor, dime por qué estás enojado", es una petición simple y directa que no desvía la conversación a discusiones absurdas.

3. Definir con claridad el problema. ¿Cuál es el problema real y cómo describirlo en términos de conducta? ¿Qué necesita ser modificado? ¿Quiénes participaron directamente y por qué? ¿Cuál fue la participación indirecta de los demás miembros de la familia? ¿Cuál fue la reacción de cada uno?

4. Analizar si este problema ya se había presentado con anterioridad y qué acciones realizaron en el pasado para resolverlo. Resultaría una pérdida de tiempo y energía retomar una estrategia de cambio que haya fracasado anteriormente.

5. Establecer claramente algunos objetivos en términos precisos de modificación de conductas negativas de todos los integrantes de la familia. Recuerde que si se manifiesta un problema con alguno de ellos, el problema no será únicamente de él, sino en mayor o menor medida de todos los demás. Lo que sucede es que la persona que lo manifestó puede ser la más débil emocionalmente o los demás integrantes le atribuyeron ese papel para liberarse de sus respectivas culpas. Es más fácil decir: "El otro está mal, no yo" que afrontar nuestra responsabilidad en un conflicto. En esta etapa la negociación y los acuerdos toman un papel activo, ya que todos los integrantes de la familia deben sentir que obtienen una ganancia y no percibir que su situación sigue igual o, peor, que han perdido algo que antes tenían.

6. Formular un contrato familiar (ya sea verbal o escrito) en donde se estipule claramente el compromiso de cambio acordado por cada uno de los miembros de la familia. Pueden contemplarse sanciones para las partes que lo incumplan, así como privilegios para aquellos que cumplen lo prometido.

Hay que recordar que durante todo este proceso, los padres no tendrán un trato especial y se sujetarán a lo acordado, así como a sus sanciones y premios.

7. No esperar a que la crisis sobrevenga para tomar acciones. Prevéngalas con alguna de las siguientes recomendaciones:

- Convoque a una reunión familiar cada determinado tiempo en la que no solamente se evalúen los progresos alcanzados, sino que se abra un espacio para comunicar los sentimientos, pensamientos, necesidades, dificultades y conflictos por los que están pasando cada uno de los integrantes.
- Si en la reunión familiar usted se dio cuenta de que su hijo se siente de determinada manera ante un hecho específico, no espere a que el malestar adquiera una mayor dimensión y analice con toda la familia las posibles causas y las alternativas de solución.

- Tomen el tiempo necesario para elogiarse mutuamente, para decirse cuáles son sus virtudes, sus cualidades, sus aciertos, sus logros; para reconocer los esfuerzos por mejorar y, sobre todo, para decirse cuánto se quieren, se valoran y respetan y cuán importantes son todos para la existencia de la familia.

¿Cómo ayudar a que mis hijos enfrenten sus sentimientos?

La forma en que usted puede ayudar a sus hijos a sentirse bien es aceptando sus sentimientos. Los padres comúnmente no aceptan los sentimientos de sus hijos y esto lo podemos observar cuando hacen afirmaciones como: "En realidad tú no te sientes así", "Simplemente dices eso porque estás cansado", "No hay ninguna razón para que estés enojado", etc. Esta constante negación de los sentimientos de los hijos pueden confundirlos, hacerlos sentir muy enojados y les enseña también a no saber cuáles son sus sentimientos y a no confiar en ellos. A continuación enlisto algunos puntos que pueden serle útiles.

Técnica 47

- Escuche con toda atención. Resulta mucho más fácil que un hijo le cuente sus problemas a un parente que en realidad está escuchando que a uno que no le da la debida importancia. Ni siquiera debe decir nada. A menudo todo lo que su hijo necesita es un silencio pleno de comprensión, y puede resultar de lo más desalentador tratar de llegar a alguien que sólo finge escuchar.
- Acepte sus sentimientos con expresiones como "Oh", "Mmm", "Ya veo", que aunadas a una actitud solícita, son invitaciones para que su hijo explore sus propios pensamientos y sentimientos y posiblemente encuentre soluciones por él mismo; a su hijo le resultará difícil pensar con claridad cuando alguien trata de interrogarlo, de culparlo o de aconsejarlo.
- Nombre los sentimientos de sus hijos. Cuando los hijos escuchan las palabras que describen lo que ellos están experimentando en esos momentos se sienten profundamente consolados, sienten que usted ha podido reconocer su experiencia interna. Por ejemplo, usted le puede decir: "Eso me suena de lo más frustrante".

Algunos otros consejos que le pueden resultar benéficos:

- Demuestre empatía por su hijo evitando negar, moralizar o pasar por alto sus emociones.
- Su hijo necesita más que una palabra de acuerdo o de desacuerdo, necesita sentir que usted reconoce lo que está experimentando.
- Cuando usted acepta los sentimientos de sus hijos, ellos aceptan mejor los límites que usted les fije.

¿Cómo ayudar a que mis hijos adolescentes enfrenten y combatan el estrés?

Los adolescentes, como los adultos, pueden experimentar estrés todos los días. La mayoría experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa, y sienten que no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla.

Fuentes de estrés para los adolescentes:

- Demandas y frustraciones de la escuela.
- Cambios físicos y hormonales.
- Enfermedad crónica.
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos.
- Problemas con sus amigos.
- Ruptura de un noviazgo.
- Separación o divorcio de sus padres.
- Problemas severos en la familia.
- Conflictos financieros en la familia.
- Muerte de un ser querido.
- Cambio de escuela o de casa.
- Exigirse demasiado porque se tienen expectativas muy altas.

Algunos adolescentes se sobreestresan y no pueden manejar adecuadamente esa situación; entonces pueden llegar a la ansiedad, la depresión, el retraimiento, la agresión, o empiezan a manifestar enfermedades físicas.

¿Cómo pueden ayudar los padres a sus hijos?

Técnica 48

- Escuche con atención a sus hijos. Preocúpese e involúcrese en las situaciones por las que están pasando y no permita que se sobrecarguen de problemas.
- Cree empatía cuando hable con ellos. Recuerde que usted también fue joven y que vivió muchas circunstancias que ahora están viviendo sus hijos. No los censure ni juzgue severamente.
- Observe el comportamiento de sus hijos, determine si el estrés ocasionado por algún conflicto les está afectando la salud, el comportamiento, los pensamientos o los sentimientos.
- Aprenda destrezas para manejar el estrés y sirva de modelo para sus hijos.
- Anímelos a participar en deportes y otras actividades sociales.

*¿Qué pueden hacer los adolescentes
para disminuir el estrés?**Técnica 49*

- Hacer ejercicio y llevar una dieta balanceada.
- Aprender técnicas de respiración y de relajación muscular.
- Detectar qué situaciones les ocasionan estrés.
- Aprender destrezas prácticas para enfrentarse a situaciones estresantes.
- Aprender a decir lo que quieren, sienten y piensan de manera no agresiva y socialmente aceptable.
- Evitar hablar de sí mismos de manera negativa.
- Valorar lo que hacen. Aprender a sentirse bien realizando un trabajo competente, en vez de demandar perfección de sí mismos y de los demás.
- Aprender técnicas o estrategias como las que se indican en este capítulo para superar sus conflictos.

*¿Qué puedo hacer para obtener la cooperación
de mis hijos?*

A continuación enlisto cinco formas de obtener la cooperación de sus hijos sin que se sientan forzados o utilizados.

Técnica 50

1. Describa el problema. En vez de hacer ademanes, acusaciones o reproches, concéntrese en lo que es necesario hacer para resolver el problema. Por ejemplo, en lugar de gritar: "¡Cuántas veces te he dicho que apagues la luz del baño al salir!", podría simplemente decir: "La luz del baño está encendida".

2. Proporcione información. Dar información a los hijos es hacerlos sentir que pueden saber cómo reaccionar adecuadamente. Recuerde que la información es mucho más fácil de aceptar que las acusaciones. Por ejemplo, en vez de recriminarle: "Jamás se te ocurriría ayudarme un poco con el trabajo de la casa, ¿verdad?", diga: "Realmente me sería muy útil si la mesa ya estuviera puesta para la cena". Cuando da información a su hijo, lo percibe como un acto de confianza en él. Es como si se dijera a sí mismo: "Mis padres confían en que yo actuaré de manera responsable una vez que esté enterado de los hechos".

3. Dígalo con una palabra. Recuerde que en este caso "menos" equivale a "más". Por ejemplo, en lugar de decir: "Les he estado pidiendo una y otra vez que se pongan la pijama y sólo han estado haciéndose los chistosos", le sugiero decir: "¡Niños, las pijamas!" Su valor radica en que como no es una orden tiránica, les da a sus hijos una oportunidad de ejercitarse su propia iniciativa e inteligencia.

4. Hable de sus propios sentimientos. Por muy enojado que se encuentre con sus hijos, hágales saber, sin ser hiriente, cómo se siente. Por ejemplo, en vez de

decir: "¡Eres muy desconsiderado, siempre me interrumpes!", hable de sus sentimientos y dígale: "Me siento frustrado cuando empiezo a decir algo y no puedo terminar".

5. Escriba una nota. A veces nada de lo que decimos es tan efectivo como la palabra escrita. Usted puede utilizar su ingenio e imaginación. Por ejemplo, puede pegar una nota en la pantalla de la televisión que diga: "Antes de encender este aparato, ¿ya hiciste toda tu tarea?"

Algunos consejos importantes:

- La actitud detrás de sus palabras es tan importante como las palabras mismas. Una mirada de disgusto o un tono de desprecio pueden herir a su hijo tan profundamente como si le dijera *estúpido, irresponsable*, etcétera.
- Cuando usted quiera que se haga algo de inmediato, hábleles con energía. Un comentario firme y en voz alta podrá solucionar el problema, pero recuerde, hágale sentir a su hijo que está usted siendo firme y que eso no quiere decir que no lo ama o no lo respeta.
- Si usted siente que no logra comunicarse con su hijo, piense: "¿Tiene sentido mi petición? ¿Es razonable lo que le estoy pidiendo? ¿Puedo ofrecerle una elección acerca de cuándo y cómo hacerlo? ¿La mayor parte de los momentos que paso con mi hijo los dedico básicamente a pedirle que haga ciertas cosas o a darle órdenes? ¿Estoy dedicando suficiente tiempo para estar a solas con él?"

¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos adquieran autonomía?

Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los padres es lograr que sus hijos se vuelvan independientes. Hay familias en las que el proceso de autonomía de los hijos está programado y se les prepara desde la infancia animándolos a asumir las libertades y responsabilidades de que son capaces. Sin embargo, hay familias en las cuales los padres no se ocupan de sus hijos y los dejan afrontar solos, sin guía ni apoyo, los problemas difíciles. También existen familias que, por el contrario, intentan controlarlo todo y utilizan los medios a su alcance para lograrlo, como las limitaciones económicas, la imposición arbitraria de órdenes y prohibiciones, una enfermedad, la violencia física, el chantaje emotivo, apelar al agradecimiento, al miedo de estar solo, a la necesidad de ayuda. Estos tipos de familias disfuncionales pueden, con su comportamiento, ocasionar en los hijos los siguientes conflictos:

- Sentimientos de culpa o de ansiedad.
- Que el hijo sustituya la dependencia de sus padres por la subordinación a un grupo, a un jefe, a un marido o esposa, a un maestro, etcétera.
- Temor a perder el afecto o la aprobación de los padres si intenta independizarse.

- Disminución de su autoestima y de su capacidad para tomar decisiones.

Por todo esto lo invito a considerar lo siguiente:

Técnica 51

- Que se plantee cómo está usted manejando esta situación con sus hijos:
 - a) ¿Está propiciando que su hijo sea dependiente de usted?
 - b) ¿Cuáles son los motivos que lo llevan a hacerlo?
 - c) ¿Qué objetivos personales está tratando de satisfacer?
 - d) ¿A qué teme enfrentarse en su vida si fomenta una sana independencia de su hijo?
- Recupere una relación de igualdad con ellos y véalos como personas, con sus propias necesidades, exigencias y deseos.
- Combine un legítimo afecto con un cordial y receptivo control, proporcionando seguridad a sus hijos.
- Propicie una estrecha comunicación.
- Sea capaz de negociar los cambios en forma racional, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de cada uno de los miembros de su familia.
- Revise y actualice las reglas o límites tratando de alcanzar un óptimo equilibrio y buscando satisfacer las necesidades de todos.
- Estimule y apoye a sus hijos para que logren sus metas y ambiciones.

¿Qué alternativas tengo para corregir a mis hijos sin recurrir al castigo?

El castigo no da resultados, pues en vez de que su hijo piense en la forma de enmendar la situación, se preocupa más con fantasías de venganza y lastima su autoconcepto. Además, se le priva del proceso interno de enfrentarse a su propio comportamiento y de experimentar las consecuencias de su conducta. A continuación enlisto algunas opciones para el castigo.

Técnica 52

- Señalar una forma de ser útil. En vez de decir: “¡Me rompiste un plato! Ya verás cómo te va a ir”, indique una forma de ser útil: “Si me quieres ayudar a poner la mesa, mejor pon los cubiertos”.
- Exprese sus sentimientos pero sin atacar a su hijo. En lugar de decir: “¡Me desilusionas, estás actuando como un animal salvaje!”, exprese: “Pienso que lo que estás haciendo es incorrecto”.
- Indíquele lo que usted espera de él. En vez de decirle: “¡No sé ni por qué te traje!”, dígale lo que espera de él: “Espero que cuando me acompañes a la ofi-

- cina te comportes adecuadamente".
- Ofrézcale una opción a su hijo: "Puedes ir a la fiesta y regresar a determinada hora, o puedes renunciar al privilegio de salir por las noches".
 - Emprena alguna acción. Para enmendar una acción incorrecta de su hijo, en lugar de gritarle o golpearlo, frénelo. Por ejemplo, en lugar de decirle: "Eres un irresponsable, golpeaste el auto de nuevo", retírele las llaves del automóvil y cuando le pregunte: "¿Por qué me quitaste las llaves de mi auto?", conteste: "Dímelo tú".
 - Permita que su hijo experimente las consecuencias de su mal comportamiento. Por ejemplo, la semana pasada olvidó la hora de llegar a casa por la noche, y este sábado tiene una fiesta especial. Sea firme en su negativa y hágale saber que no lo deja ir porque no cumplió con lo estipulado y concluya diciendo: "Ya habrá otras oportunidades, pero hoy no irás".
 - Negocie y resuelva el problema. Hable de los sentimientos y necesidades de su hijo. Hable de sus propios sentimientos y necesidades. Busquen juntos alguna solución que les convenga a ambos. Anote todas las ideas que surjan, sin hacer ninguna evaluación. Decida cuáles sugerencias le agradan, cuáles no y cuáles piensa poner en práctica. Prepare un plan específico de acción: ¿qué pasos debo seguir para ponerlo en práctica? ¿Quién será responsable de qué? ¿Para cuándo lo habremos terminado?

Otros consejos y sugerencias básicos para mejorar la relación con sus hijos

Ésta es una serie de consejos básicos que no sólo mejorarán las relaciones con sus hijos, sino que podrán prevenir futuros conflictos:

Técnica 53

- Hágale sentir a su hijo que usted se interesa por él y lo ayudará y apoyará en todo momento.
- Entable una relación amistosa con su hijo para mostrarle que a usted le importa lo que le suceda.
- Fomente una buena comunicación con su hijo. Deje que comente y pregunte todo aquello en lo que tenga dudas o inconformidades.
- Manténgase firme en las promesas, dejando siempre la posibilidad de diálogo y de negociación.
- Acepte a su hijo tal como es. No desapruebe su conducta, mejor indíquele por qué no fue la apropiada.
- No ponga en ridículo a su hijo enfrente de sus amistades o familiares. Evite convertirlo en motivo de burla.
- Deje claro que ustedes como padres son la autoridad, pero no sea autoritario. Hágale saber que hay reglas y que deben ser respetadas.
- Negocie aquellas reglas cuyo incumplimiento no represente un peligro para

su hijo. Sin embargo, manténgase firme en las que no entran en ningún tipo de negociación.

- El padre que castiga al hijo de manera muy severa, estimula la agresión; mientras que el padre firme se convierte en un modelo de comportamiento no agresivo.
- Los hijos que se crían en hogares permisivos en exceso o en ambientes familiares autoritarios y restrictivos, encuentran difícil desarrollar la autodeterminación y autoconfianza necesarias para definir las expectativas y límites de su comportamiento. Los padres permisivos no proporcionan la guía o estructura suficientes, mientras que los padres restrictivos inhiben el desarrollo del sentido de autonomía que surge de la exploración, del intento y cuestionamiento en una atmósfera de cordialidad protectora.
- Por último, trate de que sus hijos no presencien peleas o agresiones entre los padres y mucho menos los obliguen a tomar partido por alguno de ellos.

Enfermedad o lesión

¿De qué manera una enfermedad afecta al cuerpo?

- Dolor o malestar.
- Discapacidad.
- Modificaciones en su estética.
- Cambios anatómicos.
- Limitaciones funcionales.
- Fatiga.
- Debilidad.

¿De qué manera una enfermedad afecta el área psicosocial?

- En la imagen de sí mismo.
- En el estado de ánimo.
- En la relación con otras personas significativas.
- En la sensación de autonomía y libertad.
- En la evaluación de opciones para la vida.
- En la reorganización de prioridades.
- En la planificación y el logro de las metas.
- En el estilo personal.

¿Cuáles son las etapas por las que se transita ante la noticia de una enfermedad?

1. *Negación.* A nadie le gusta recibir malas noticias, mucho menos relacionadas con la enfermedad de un amigo, un pariente o de uno mismo. Casi siempre pensamos que los médicos pueden estar equivocados en el diagnóstico. Negamos esa verdad amenazante con la esperanza de que mágicamente se resuelva la situación.

2. *Preocupación.* La difusa angustia inicial se convierte en una preocupación constante con tintes hipocondriacos. Nos preocupamos no sólo por nuestra enfermedad o por los cambios que sufriremos en nuestra imagen, también nos inquietamos por los problemas que podemos ocasionar a los familiares o a las personas que estarían al tanto de brindarnos atención durante ese tiempo.

3. *Surgimiento de sentimientos negativos.* Empezamos a sentir temor por el curso de nuestra enfermedad. Manifestamos emociones como ira, por habernos enfermado, desesperación, porque dudamos de nuestra capacidad para enfrentarla, culpa, por no habernos cuidado lo suficiente. Estos sentimientos no sólo nos incomodan, sino que intensifican nuestra angustia y tristeza y debilitan el sistema inmunitario.

¿Cómo reaccionamos ante la noticia de una enfermedad?

Las emociones son procesos psicológicos que, ante una amenaza a nuestro equilibrio, actúan para restablecerlo; las emociones cumplen un papel adaptativo que depende de la evaluación del estímulo que pone en riesgo nuestro equilibrio, así como de la respuesta que generemos para afrontarlo y resolverlo.

Las emociones negativas pueden perjudicar la salud al hacer más vulnerable nuestro sistema inmunitario, pues podemos contraer más enfermedades, o agravar la que padecemos. Mientras que las emociones positivas pueden ser benéficas para la salud porque ayudan a soportar las dificultades de nuestra enfermedad y facilitan nuestra recuperación.

Los factores psicológicos, cognitivos, emocionales y motivacionales de cada persona, de acuerdo con su historia de vida y el ambiente sociocultural donde se ha desarrollado, influyen de manera decisiva tanto en el proceso de enfermarse como en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de la salud. Por ejemplo, las personas que suelen ser pesimistas tienden a desarrollar más síntomas somáticos y más enfermedades que las que no lo son, o que lo son en menor grado. También se ha comprobado que el efecto psicológico de una enfermedad depende de las características previas de la personalidad del enfermo. Es decir, una enfermedad por sí misma no hace que un sujeto se comporte de determinada manera, ya que sus conductas dependen básicamente de su personalidad. Por ejemplo, a una persona con tendencia depresiva le detectan una enfermedad y empieza a manifestar síntomas incapacitantes como desesperación, sensación de desamparo, pérdida de interés por la vida, retraimiento, etc. Esta sintomatología

puede relacionarse con el diagnóstico médico de su padecimiento físico, pero es probable que la depresión agrave de alguna forma la enfermedad.

Hay cinco tipos de respuestas ante una enfermedad:

1. Una reacción de angustia o depresión que, sin embargo, disminuye y se convierte en una preocupación proporcional al grado real de la enfermedad.
2. Una reacción de negación de la enfermedad y una actitud de imperturbabilidad que se acompaña por un exceso de actividad y falsa alegría.
3. Una depresión reactiva que puede prolongarse y que implica hipocondría.
4. Una canalización de las ansiedades previas no relacionadas con el nuevo foco de preocupación, que ahora sería su enfermedad.
5. Una incapacidad para funcionar social, ocupacional y afectivamente, ya que se desarrollan temores, síntomas o actitudes negativas; aunque físicamente la persona sea capaz de funcionar adecuadamente.

La manera de afrontar la enfermedad y el nivel de adaptación a ella dependerán de:

- El grado de la enfermedad. Una persona reacciona de forma diferente, por ejemplo, si su enfermedad es terminal.
- El nivel y modo de información que reciba de los médicos. Se ha visto que si una persona recibe más información sobre su diagnóstico, tratamiento y pronóstico, las emociones iniciales, como angustia, inquietud, coraje, tristeza, pueden afectarla menos que a una persona que prácticamente desconoce qué le sucederá.
- La etapa del ciclo vital en la que se encuentre la persona. No es la misma reacción si la persona enferma es un niño, un adulto o un anciano, o si pasa por una etapa especial de desarrollo, como pubertad, menopausia, andropausia, etcétera.
- Los efectos de los tratamientos, que pueden ser farmacológicos, quirúrgicos, quimioterapia o radioterapia.
- El apoyo y los recursos ambientales que reciba. El apoyo afectivo de las personas que rodean a un enfermo influye de manera significativa en la forma en que afronta una situación problemática.
- Las habilidades que posea para manejar el estrés. A mayor conciencia y conocimiento de lo que le sucede, mayores herramientas tendrá para afrontar exitosamente su situación.

¿Qué debemos hacer?

Técnica 54

1. No prolongue más tiempo la negación de su enfermedad. Acepte y reconozca su problema.

2. Infórmese con el médico sobre la naturaleza y manifestaciones de la enfermedad, así evitará conceptos erróneos que lo único que harán será incrementar su angustia. Una técnica para ello y que puede serle de utilidad es la siguiente:

- Haga un dibujo de los órganos involucrados. Describa cuál es exactamente su enfermedad, los síntomas y lo que se espera que suceda.
- Responda las siguientes preguntas: ¿Qué información tiene sobre su enfermedad? ¿Es objetiva y amplia? ¿Cómo lo hace sentir esto? ¿Qué información tiene sobre el tratamiento? ¿Cuáles son sus expectativas al respecto? ¿Qué es lo peor que le puede pasar con esta enfermedad? ¿Qué implicaciones tiene ese padecimiento?
- Con esto descubrirá cuánta información posee y sabrá cuáles son los vacíos que debe llenar; lo puede hacer yendo con su médico para que le explique todo lo relacionado con su enfermedad, y de paso desechará las fantasías y miedos injustificados.

3. Analice qué significa para usted su enfermedad. ¿Cómo se ve a sí mismo ahora que sabe que tiene esa enfermedad? ¿En qué modifica al otro yo antes de la enfermedad? ¿Cómo cree que su vida se verá afectada? ¿Qué representa para usted? Hable acerca de sus sentimientos, emociones y temores:

- Autoimagen. ¿Cómo se veía a sí mismo antes de esta enfermedad? ¿Cómo se ve ahora que la padece?
- Miedos y temores. ¿A qué le teme exactamente? ¿A depender de alguien? ¿A necesitar ayuda de los demás? ¿Tiene miedo de ser abandonado? ¿Teme a su incapacidad para solventar sus necesidades? ¿Teme padecer dolores? ¿A que su enfermedad sea de origen genético y, por consiguiente, a descargar su ira contra la figura parental que supuestamente se lo heredó, o es el temor a transmitirlo a sus hijos? ¿Le teme a la muerte? ¿Por qué teme tanto morir? ¿Cómo se imagina su proceso de muerte?
- Culpas. ¿Se culpa a sí mismo por lo que le ocurre? ¿Piensa que si usted hubiera hecho algo diferente no tendría esta enfermedad? ¿Percibe su enfermedad como un castigo por algo que hizo o dejó de hacer, o por algo que deseó para alguien más?

4. Identifique si algún pariente o amistad se enfermó de lo mismo o de algo parecido a lo que usted padece. Ello podría inducir una angustia adicional, porque inconscientemente usted se estaría tratando de identificar con esa persona y, por lo tanto, imitar algunos de sus comportamientos, sobre todo si tenía sentimientos o deseos hostiles contra ella.

¿Alguien más de su familia tuvo algo similar? ¿Cómo reaccionó esa persona? ¿Qué impacto tuvo en usted? ¿Cómo reaccionó usted ante la enfermedad de esa persona? ¿Cómo reaccionaron los demás?

5. ¿Tiene "ganancia" por su enfermedad? Las ganancias secundarias son las satisfacciones indirectas que una persona recibe por su condición, actitud o síntoma.

Además de la gratificación obtenida, los síntomas son utilizados para mani-

pular a otras personas, para obtener amor, más atención, simpatía, dinero, eludir responsabilidades, tener un mayor control sobre su familia. Plantéese si sus exigencias aumentan hacia algunos miembros de la familia o si pone de pretexto su enfermedad para hacerlos blanco de su ira y frustración.

Pregúntese si ve su enfermedad como justificación de una mayor dependencia pasiva, es decir, si la percibe como un pretexto excelente para depender o seguir dependiendo de alguien más.

- Renuncie a las ganancias adicionales. Esto se hace cuando queremos ser reconocidos por lo que somos y hacemos, y no por aquello de lo que carecemos o pretendemos ser. Esto se logra al darse cuenta de que uno es valioso y puede ser merecedor de afecto y amor de los demás, con crecimiento personal y no por medio de la enfermedad o la autodestrucción.
- Intente seguir el mismo estilo de vida que llevaba antes de la enfermedad. Aumente su calidad de vida. Planifique el uso del tiempo y reorganícelo en función de actividades cotidianas incorporando los tratamientos necesarios.

6. Adquiera un significado más adaptable de su enfermedad. Realice un plan de acción para combatir lo siguiente:

- Su enfermedad, siguiendo el tratamiento médico indicado.
- Los sentimientos, emociones y fantasías negativas que surjan durante el curso de la enfermedad.
- Los inconvenientes económicos y sociales que representa.
- Hable con sus familiares para que no soslayen su condición con expresiones como: "No creo que debas preocuparte, tú eres muy fuerte", "A mí me parece que sigues estando bien", ni magnifiquen el suceso, sacándolo de su contexto: "¡Qué vamos a hacer, no te puedes morir!"
- Organícese para resolver los cambios que puedan ocurrir en la familia a causa de su enfermedad.
- Plantéese lo siguiente: "¿Cómo pienso vivir mi vida ahora?", "Si ya tengo más información sobre mi enfermedad, conozco mejor mis sentimientos y emociones, ¿qué pienso hacer al respecto?", "¿Qué cambios positivos puedo realizar?", "¿Qué modificaciones pienso llevar a cabo en mi comportamiento con los demás?"
- Aprenda a vivir con su enfermedad. Muchas personas deben aceptar relegar varias tareas o remplazarlas por otras. Por ejemplo, las personas acostumbradas a una actividad deportiva de alto rendimiento deberán hacer ejercicios más tranquilos o de menor esfuerzo.
- Otras personas se ven obligadas a pedir licencia o dejar sus trabajos. Esto contribuye a disminuir su autoestima y las hace más vulnerables a la enfermedad. Tal vez sea el momento de dedicarse a lo que siempre han querido y para lo que nunca tuvieron tiempo. El fomento de nuevos intereses ayuda a soportar la etapa de la enfermedad.
- Recuerde mantener una actitud positiva y constructiva, de gran ayuda para vivir cada día plenamente.

7. Explore sus sentimientos acerca de la enfermedad:

- ¿Qué sintió cuando el médico se lo informó?
- ¿Qué pensó en esos momentos?
- ¿Cuáles son sus principales temores? ¿Quedar inválido? ¿Morir? ¿Tener dolores terribles?
- ¿Cuál es su fantasía respecto a lo que le va a suceder?
- ¿Qué es lo peor que espera?
- ¿Cómo se imagina que es morir y qué es lo que usted piensa que pasa después de eso?

Trate de entender sus sentimientos y modificar aquellos que le causan conflicto para estar en contacto con emociones más cálidas.

Analice por qué experimenta una emoción en particular e indague si lo que siente con su enfermedad ya lo había experimentado en forma similar; tal vez por el fallecimiento de alguna persona querida o por algún despido injustificado.

El objetivo es tratar de ver si hay alguna liga importante en la forma de reaccionar ante diferentes eventos de su vida. Llegue a un acuerdo con usted mismo sobre qué sentimientos y emociones estaría dispuesto a abandonar; a qué fantasías sobre su enfermedad estaría dispuesto a renunciar con el objetivo de disminuir su carga afectiva negativa.

Detecte qué sentimientos y emociones positivos está dispuesto a incrementar para ayudarse mientras transcurre la enfermedad. Haga un recuento de las actitudes positivas que ha tenido anteriormente y le han ayudado a salir de otros conflictos para que las ponga en práctica en estos momentos.

8. Cambie sus pensamientos negativos relacionados con la enfermedad. Revise el apartado "Modifique sus pensamientos negativos", del capítulo 4.

Aumente la sensación de control sobre la propia vida. La creencia de que uno puede luchar contra la enfermedad y no permitir que tome el control de su vida es parecida a pelear contra un enemigo. Para ganar es necesario creer que uno puede ganar. Acepte el diagnóstico, pero desafíe el pronóstico.

9. Familiarícese con sus síntomas y aprenda a vivir con ellos. Si usted debe vivir por un tiempo con ciertas limitaciones, ¿de qué sirve renegar de ello o frustrarse si de todas maneras lo debe hacer? No se amargue ni amargue a quienes lo rodean, mejor sáquele provecho a su realidad. Aprenda a vivir con su enfermedad; la aceptación significa casi siempre mayor adaptación.

La mayoría de las personas que padecen una enfermedad tienden a descuidar su aspecto físico, y ello repercute en su estado de ánimo y su autoestima; además, es probable que su desaliento les dificulte la interacción con otras personas.

Las personas enfermas tienden a aislar socialmente. Mejorar su imagen, así como su funcionamiento autónomo e independiente, es de suma importancia.

10. Enfréntese a su realidad con objetividad y realismo. Enfoque sus esfuerzos en salir victorioso de esta nueva situación que afecta tanto su salud como sus emociones. Recuerde que usted ha logrado enfrentar con éxito otras situaciones adversas en su vida y que puede recurrir a su fuerza interior para sobreponerse a ellas.

Técnica 55

1. Si la persona no posee una imagen clara de hacia dónde quiere ir, su deseo se verá frustrado, con la sensación de que su vida no tiene sentido ni dirección. Por lo tanto, el primer paso para establecer los objetivos es conocer lo que uno quiere obtener de la vida.

2. Infórmese a fondo de lo que le está sucediendo. Los pacientes informados correctamente muestran una mejor adaptación, pues lo desconocido genera incertidumbre.

La información debe contener por lo menos:

- El diagnóstico y las características de la enfermedad.
- Características de los procedimientos de diagnóstico y tratamiento. Las razones médicas por las que se aplican y los resultados benéficos.
- Los efectos colaterales de los tratamientos. Los tipos de incidencia y las estrategias para disminuir los efectos negativos.

El médico especialista debe ser quien le dé la información que usted requiera, pero puede complementarla con folletos, películas o información de otras personas que hayan pasado por una experiencia similar.

3. Prepárese para los tratamientos con el objeto de reducir la ansiedad y el impacto estresante que conllevan. Se deben controlar las reacciones emocionales y los repertorios de afrontamiento ante la hospitalización y la cirugía. Para aprender a enfrentar estas situaciones estresantes se pueden utilizar técnicas de relajación, distracción, visualización, control del dolor, etcétera.

4. Aprenda a controlar el dolor. Un dolor agudo es señal de que algo no funciona bien y que hay que hacer algo al respecto para solucionarlo. Pero ciertos dolores crónicos, como los de la artritis, no poseen este sentido de emergencia. El dolor crónico socava la energía e interfiere en las actividades cotidianas; no sólo se experimenta físicamente, afecta también nuestras emociones y pensamientos.

Técnica 56

Ésta es una buena técnica para una persona que quiere visualizarse a sí misma habiendo alcanzado el objetivo deseado.

1. Colóquese en una posición cómoda, respire profundamente y relájese por completo.

2. Cierre los ojos y adopte una posición receptiva.

3. Imagine una pantalla de cine y proyecte en ella la imagen en que usted alcanza el objetivo deseado. Véase a sí mismo libre de dolores, sin rastro alguno de la enfermedad que lo aqueja o completamente feliz y disfrutando de la vida.

4. Retroceda la película unos diez segundos. Observe y escuche lo que lo condujo a obtener su objetivo. Si revisa estos diez segundos sin lograr imágenes claras, realice una inspiración profunda, y avance la película nuevamente hasta lle-

gar a esa escena en donde se ve libre de su enfermedad. Obsérvese muy bien y vuelva a retroceder la película diez segundos. Continúe practicando hasta que vea y oiga vívidamente las escenas de los pasos que llevó a cabo para lograr su objetivo.

5. Pregúntese a sí mismo: ¿es posible conseguir mi objetivo si continúo actuando de esta manera tan negativa? ¿Qué me impide lograr lo que deseo? ¿Cómo puede hacerlo? ¿Con qué recursos cuento? Si realmente quiere alcanzar el objetivo, debe intentar algo nuevo, tal vez lo que ha hecho hasta ahora no le está funcionando adecuadamente, o bien, vuelva a utilizar los mismos recursos pero de manera diferente.

6. Introdúzcase nuevamente en la película. Viva de principio a fin las escenas que le conducen al éxito. Imagínese hablando y experimentando todos los pasos que debe realizar.

7. Regrese paulatinamente al presente, sintiéndose animado, seguro y decidido a efectuar el primer paso. Abra los ojos.

¿Por cuáles etapas transita una persona que padece una enfermedad terminal?

Las personas que padecen una enfermedad terminal, además de enfrentarse al padecimiento físico, temen sobremanera al dolor y al deterioro de su organismo, a la pérdida de ciertas capacidades físicas y se preocupan por agobiar a sus pacientes.

La doctora Elizabeth Kubler-Ross (véase 1969) es una de las pioneras en el estudio de las etapas por las que atraviesan las personas en el proceso de muerte; señala que hay cinco etapas:

1. *Negación.* La persona niega el diagnóstico médico, se resiste a creer que la muerte se aproxima y busca otras opiniones médicas o medidas alternativas para su curación.

2. *Ira.* La persona empieza a aceptar su realidad pero expresa envidia y resentimientos contra quienes están sanos y pueden concretar sus planes. Se preguntan "¿Por qué yo?", "¿Qué hice para merecer esto?" Y puede dirigir su ira hacia cualquier dirección (los doctores, sus familiares, los amigos, el trabajo). Por todo esto, en esta etapa es sumamente importante la paciencia y comprensión de las personas que lo rodean.

3. *Negociación.* La persona trata desesperadamente de ganar tiempo y empieza a negociar con Dios, con los doctores, con su familia, en un intento por enfrentar su muerte.

4. *Depresión.* Conforme la negociación fracasa y el tiempo se acaba, la persona es presa de la depresión y se lamenta de los errores que cometió y que ya no puede corregir.

5. *Aceptación.* La persona, cansada y débil de luchar contra lo inevitable, acepta con tranquilidad su destino.

¿Qué elementos importantes deben considerarse en estos casos?

Cuando hablamos de una enfermedad terminal, uno de los puntos fundamentales es la información que el paciente debe conocer acerca del diagnóstico, pronóstico y tratamiento. Los efectos positivos de la información dependerán de:

1. El contenido de la información, que deberá incluir:

- Diagnóstico y características clínicas de la enfermedad.
- Características de los procedimientos de diagnóstico y tratamiento. Las razones por las que se aplican y los beneficios esperados.
- Efectos colaterales de los tratamientos y estrategias para disminuir las reacciones negativas, como caída del cabello, náuseas, vómitos, pérdida o aumento de peso.
- La información debe ser realista y jamás deben crearse expectativas irreales.

2. El cómo y el cuándo:

- La información ha de considerar los diferentes momentos del proceso médico y asistencial, ser específica y concreta sobre la situación en que la persona se encuentra.
- La primera información debe proporcionarla el especialista y completarla con folletos, revistas, pláticas con personas que están sufriendo la misma enfermedad.
- La información debe ser congruente. Es importante también que el diagnóstico, el pronóstico y los efectos del tratamiento sean conocidos por el paciente y los familiares más cercanos.
- Hay que adecuar la información a la manera de afrontar del paciente. Algunos pacientes prefieren olvidar o negar la evidencia de la enfermedad, mientras que otros prefieren la mayor información posible.

¿Qué puedo hacer?

Si usted o alguien cercano a usted sufre un padecimiento que pone en riesgo su vida, revise con atención las siguientes técnicas, que pueden ayudarlo en estos difíciles momentos:

Técnica 57

Si usted ha confirmado que está en la etapa terminal de la enfermedad, tiene básicamente dos opciones:

1. Vivir el tiempo que le queda con una actitud negativa, culpándose y castigándose.

gando a los demás por lo que le tocó vivir; con sentimientos negativos como ira, frustración, desesperación, depresión, que lo martirizarán a todas horas y les harán la vida imposible a quienes lo rodean.

2. Aceptar su realidad, por más cruel que parezca, y tratar de obtener el máximo beneficio en el tiempo que le quede de vida. Disfrutar y gozar de su tiempo y, sobre todo, de quienes lo rodean.

Si usted opta por la segunda opción, lo felicito porque sé y reconozco el acoimiento de fortaleza interna que es preciso. Pero si usted optó por la primera, lo invito a que reflexione: ¿por qué desea ser infeliz y hacer infelices a quienes lo rodean? ¿De qué se culpa a sí mismo como para no permitirse ser feliz lo que le resta de vida? ¿Por qué no se da la última oportunidad para disfrutar de las personas que lo aman? Algunas de las siguientes sugerencias le podrán ser de utilidad en estos momentos.

Realice un nuevo proyecto de vida en el que contemple los siguientes aspectos:

- Hable de su enfermedad y de la inminencia de la muerte con sus seres queridos. Comparta sus emociones, sentimientos y temores más profundos, pero no permita que adquieran una dimensión que les impida a usted y a los suyos seguir demostrándose el amor que se tienen.
Éste es un buen momento para refrendar los lazos afectivos, para repetirse lo mucho que se quieren, para aclarar malos entendidos y perdonarse mutuamente.
- Escuche las emociones y los sentimientos de los demás. Ellos, como usted, estarán sufriendo intensamente por lo que acontece. Trate de ser empático con ellos y llegar a acuerdos para modificar aquellos sentimientos y conductas que podrían ser destructivas para todos. Ayúdense mutuamente a enfrentar de la mejor manera posible la realidad.
- No tenga miedo y pídale a sus familiares y amigos más cercanos su apoyo para que entre todos busquen una solución cuando usted o alguno de ellos caigan en momentos de debilidad o de sufrimiento emocional.
- A pesar de su dolor, trate de contactar y controlar aquellas emociones y sentimientos que más lo afectan (por ejemplo, angustia, miedo, coraje, frustración), y sáquelos con ayuda de las técnicas que se mencionan en este libro. Combine estas técnicas con otras, como autorregistro, modificación de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos, farmacoterapia (pídale a su médico que, si lo considera necesario, le recete ansiolíticos o antidepresivos), relajación, o bien, utilice técnicas alternativas como la aromaterapia y la musicoterapia. Procúrese los mejores recursos para usted, ya que el objetivo es estar lo mejor posible el tiempo que le reste por vivir.
- Hable con quienes haya tenido conflictos o asuntos emocionales sin resolver. Expresen los motivos que tuvieron para sentirse y comportarse de esa manera y busquen cómo pueden resolver esas diferencias. Aquí la clave es el perdón, a sí mismo y a los demás. No viva el tiempo que le queda alimentando rencores y culpas.
- Si tiene problemas no resueltos con alguien que ya falleció, o con alguien con quien es imposible hablar para resolverlos, utilice las técnicas que se propor-

cionan en este libro para tales casos.

- Haga una lista de asuntos pendientes y empiece a solucionarlos; esto le hará sentir que tiene control sobre su vida. Por ejemplo, problemas económicos relacionados con el tratamiento médico de su enfermedad; resolver las deudas económicas de su vivienda, la pensión alimenticia de sus familiares, la escuela de sus hijos, etc. No olvide la parte jurídica, haga un testamento, revise sus cuentas bancarias, el seguro de vida y arregle, si es posible, los servicios funerarios. Esto le dará sosiego y evitará preocupaciones adicionales a sus seres queridos.
- Invierta su tiempo en algo positivo. Muchas personas desahuciadas sacan fuerza y valor de su enfermedad y la canalizan hacia actividades altruistas. Hay personas infectadas con VIH-SIDA que se dedican a dar pláticas de prevención en escuelas, o personas con cáncer cérvico-uterino que van a hospitalares a reconfortar a mujeres en la misma situación. Usted puede obtener algún beneficio personal y comunitario de su circunstancia. También puede hacer una lista de las actividades que siempre quiso realizar y que por algún motivo no llevó a cabo, vea cuál de ellas puede efectuar ahora. Esto lo llenará de satisfacción y su autoestima se verá incrementada.
- Cambie la visión negativa que tiene de la muerte. Véala como un proceso normal al que todos nos enfrentaremos algún día. Si usted cree en otra vida después de la muerte o en la reencarnación, reafirme positivamente sus creencias. Si no es así, apóyese en su religión y en sus valores para encontrar paz interior.
- Por último, idecírase a ser feliz lo que le resta de tiempo! No lo desperdicie enganchándose en cosas negativas. ¡Aproveche su vida! Disfrute de quienes lo rodean y alimente su paz interior. Nadie, ningún doctor, ningún familiar o amigo, puede hacerlo por usted.

Técnica 58

1. No perciba la muerte como un castigo, algo injusto o absurdo, sino como un proceso natural que comienza en el momento de nacer y nos acompaña durante toda nuestra existencia, ya que cada día en el organismo algunas células mueren y otras se reproducen renovándonos internamente. P. Rodríguez comenta al respecto: "Vivimos porque estamos muriendo continuamente; morimos porque hemos vivido continuamente".

¿Está dispuesto a sufrir permanentemente con la idea de la muerte? ¿Permitiría que su actual existencia se viera alterada por lo que le ocurre? ¿Estaría dispuesto a dejar de gozar lo que le queda de vida por estar preocupado o deprimento ante la posibilidad de morir? En lugar de permitir que su tranquilidad y felicidad se agoten lentamente, acepte su destino final y dedique todas sus energías a tratar de ser feliz aprovechando cada minuto de su existencia.

2. Afronte de manera realista y con fortaleza la idea de su propia muerte. Intenté ver la muerte como un acto personal que dependerá de cómo ha vivido, de lo que aprendió y de la serenidad y madurez que adquirió para enfrentarla. Cuanto más consciente sea de su vida y de la manera en que la vive, cuanto más acep-

te sus aciertos y errores y aprenda de ellos, cuanto más plena haya sido su existencia, mejores serán las condiciones para poder enfrentar la muerte. Aprenda a distinguir entre lo esencial y lo accesorio. Vea el tiempo que le resta de vida como una oportunidad más para crecer dentro del dolor y la adversidad, y aunque en este momento no lo vea así, también es una oportunidad para disfrutar y compartir con los que ama. Vea cada día como algo especial.

3. Perciba su enfermedad como un proceso natural de la existencia, una etapa del desarrollo personal en la que usted será el único protagonista y responsable de aprovechar y disfrutar su vida. Acepte su propio declive orgánico e intente adaptarse a él echando mano de los recursos médicos, científicos y sociales que pueda para conservar las funciones vitales en el mejor estado posible. Aprenda a conocer y a comprender sus propias necesidades. Procure mantenerse interesado y ocupado en nuevas cosas. Refuerce su vida social, no aleje a los familiares y amigos que gustosos se ofrecen a acompañarlo en esta última etapa; sentirá no sólo su amor y apoyo, también disminuirá la sensación de deterioro físico y eliminará la ansiedad, la soledad y la desesperación.

Las condiciones y la forma en que vivió, especialmente en esta última etapa, incidirán en su percepción del balance total de su vida y en una adecuada preparación para asumir la muerte. No acelere su proceso natural y dedíquese a mejorar su capacidad para afrontar y resolver su cotidianidad.

4. Dedique más tiempo a reflexionar sobre usted mismo, sobre los sentimientos y las actitudes que le despierta pensar en su muerte. No sea tan rígido consigo mismo y ábrase ante la posibilidad de generar cambios que lo ayuden a asimilar este hecho. Si usted empieza a reconocer y familiarizarse con la idea de su muerte, le resultará más fácil cuando llegue el momento.

5. Recuerde que, enfrentando la muerte con madurez y dignidad, vivirá sus últimos momentos con un mejor balance emocional y dejará en sus familiares un recuerdo positivo sobre la fortaleza que usted tuvo hasta el último momento, los preparará para el duelo y para asumir con equilibrio su desaparición.

6. No olvide que aunque esté preparado emocionalmente, el deceso implica ciertos trámites oficiales y debe afrontarlos con la debida previsión para no dejárselos a sus seres queridos. Así es que:

- Ponga al día su testamento para dejar sus asuntos materiales bien ordenados y así evitar que el gobierno se quede con parte de sus bienes por falta de previsión de su parte.
- Revise su seguro de vida, con objeto de que sus familiares no tengan problemas para cobrarlo y estén protegidos.
- Asegúrese de no dejar deudas. Ordene todos sus documentos fiscales y administrativos. Prevea que el bienestar económico y social de sus familiares no se vea alterado más de lo habitual, ya que les facilitará mucho más asumir con tranquilidad el proceso de duelo.
- Deje por escrito qué desea que se haga con sus restos: si donará sus órganos, dónde quiere ser inhumado o en qué lugar depositar sus cenizas. Hágolelo abiertamente con sus familiares o amigos, así todos sabrán qué hacer y no habrá discusiones entre ellos.

Técnica 59

1. Planifique a diario actividades de trabajo y de placer, lo que lo ayudará a sentir que tiene control sobre su vida.
2. Establezca metas realistas para tres, seis o doce meses y elabore planes para alcanzarlas.
3. Detecte sus pensamientos automáticos negativos y deténgalos a tiempo para que no afecten su estado de humor ni su comportamiento. Cámbielos por aseveraciones positivas para disfrutar el aquí y el ahora.
4. Estimule la expresión de sus sentimientos. Identifique y acepte sus emociones negativas y hágales frente.
5. Realice una lista de temas que necesita resolver, por ejemplo: dificultades para afrontar la enfermedad, comunicación con la pareja, aislamiento social, y desarrolle estrategias adoptando un papel activo en su resolución.
6. Utilice todas las técnicas a su alcance: relajación muscular con visualizaciones positivas, distracción, asignación gradual de tareas, control del dolor, aromaterapia, musicoterapia, flores de Bach. El objetivo es disminuir su malestar emocional y tener una mejor calidad de vida.

Técnica 60

Cuando estamos enfermos nos sentimos abrumados y olvidamos que el sentido del humor puede traernos alivio emocional.

En casos de enfermedad grave o terminal, olvidamos lo benéfico que puede resultar el humor para el paciente; es una herramienta que le ayuda a enfrentar su enfermedad y las pérdidas físicas y emocionales. A veces el simple hecho de hacer o decir algo gracioso puede aligerar la más triste de las circunstancias.

Para la familia y los amigos de los enfermos terminales, el sentido del humor puede ser una fuente de valor y fortaleza, así como un indicador de que se empieza a superar la pena.

Para el enfermo, mantener el sentido del humor puede constituir una manera de ayudarlo a distanciarse emocionalmente de la enfermedad. El humor puede ofrecerle un respiro y mostrarle que en la vida hay algo más que la discapacidad física. El sentido del humor hace ver que aunque alguien pueda encontrarse gravemente enfermo, está vivo y una sonrisa compartida hace la gran diferencia.

A continuación menciono algunos ejemplos que lo ayudarán a fomentar su buen humor y a ver las cosas de manera más alegre:

- Lleve consigo libros que lo diviertan, fotografías o recuerdos especiales.
- Decore la habitación (la del hospital o la propia) con letreros divertidos.
- Trate de sonreír varias veces al día. Le recomiendo leer en el capítulo 4 lo relacionado con la risoterapia.
- Lleve un diario de todas las cosas divertidas que le ocurran durante su hospitalización o tratamientos especiales. Por ejemplo: ¿la enfermera lo despertó para darle su pastilla para dormir?
- No esté pensando continuamente en su enfermedad, mantenga una actitud

positiva que incluya alegría y risa, aun en los momentos más difíciles. Aborde su enfermedad con amor, dignidad y sentido del humor.

- Acuérdese de que usted sigue estando a cargo de su vida y no ha perdido ni el poder ni el control sobre ella, y, por lo tanto, puede controlar sus sentimientos.
- Empíeze a ver como parte de un juego todos los dolorosos procedimientos médicos de su tratamiento, de ese modo le resultarán menos dolorosos.
- Descubra la belleza en los detalles. Por ejemplo: sonreír en un atardecer. Recuerde que sólo usted tiene la capacidad de decidir que cada momento de su vida sea nuevo, interesante y placentero.

¿Cómo puedo ayudar a un enfermo terminal?

Técnica 61

1. De la forma en que se les comunica al enfermo y a sus familiares la gravedad de una enfermedad dependerá en gran medida la conducta, evolución y adaptación a la nueva realidad de quien la padece. La Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria recomienda lo siguiente:

- Antes de dar la noticia, la persona deberá estar bien informada del diagnóstico, el pronóstico, la posible evolución de la enfermedad y el tratamiento u opciones médicas que tiene el paciente, para que la información que proporcione cubra todos los aspectos del problema. Además, deberá averiguar qué conoce el enfermo sobre su enfermedad, y corregir la mala información que tenga.
- Busque el momento y lugar adecuados para dar la noticia. Hágalo lentamente, respetando el proceso de asimilación del enfermo. Proceda con honestidad, claridad y empatía.
- Informe lo que el enfermo y los familiares deseen saber. Oriéntelos y hágalos partícipes de las decisiones terapéuticas, respetando su capacidad de decisión.
- Genere empatía con la persona, escúchela atentamente, averigüe qué le preocupa, qué necesita y cuáles son sus principales dudas.
- Cuide que su lenguaje verbal sea congruente con el corporal. Recuerde que un abrazo sentido, un intercambio de miradas en silencio, un beso en la mejilla o un simple apretón de manos pueden transmitir más afecto y solidaridad que muchas horas de plática insustancial.
- No oculte ni distorsione la noticia a quien padece una enfermedad terminal, tratando de evitarle dolor; toda persona enferma tiene derecho a conocer con exactitud el diagnóstico y la evolución de su enfermedad, pues con base en ello podrá tomar importantes decisiones. Como menciona Pepe Rodríguez: "Morir bien, al igual que vivir bien, requiere cierta planificación en lo material y en lo emocional".
- Recuerde que cuando se conocen la causa y las características de la enfermedad, disminuyen la ansiedad y el miedo que provoca lo desconocido, y tam-

bién se ponen en marcha los recursos de adaptación.

- Lo ideal es que tanto el enfermo como sus familiares tengan la posibilidad de hablar acerca de la enfermedad y cómo evolucionará, pero sobre todo que intercambien opiniones y expresen lo que sienten.
- Cuando todos conocen y reconocen abiertamente la situación, el enfermo vivirá el proceso terminal con su familia y amigos de manera más solidaria, lo que les facilitará el proceso de duelo (véase Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria 2001).

2. No contribuya a que el paciente niegue su enfermedad con comentarios como: "No puede ser cierto", "Debe de ser un error", "No te preocupes, vamos a ver a un curandero que es muy bueno", "Ya sabes cómo son los médicos, siempre exageran cualquier cosa", "No te preocupes, pronto se te pasará".

3. Tampoco lo presione para que acepte su enfermedad como usted lo hubiera deseado. A veces presionamos demasiado al enfermo para que pase lo más rápido posible esta etapa de negación, para sentirnos menos angustiados.

4. Busque información específica y actualizada sobre la enfermedad (síntomas, evolución, tratamiento, signos de alarma), así como de los recursos médicos, administrativos y asistenciales de que puede disponer.

5. Cuando el enfermo no puede prolongar más su negación pasa a la etapa de ira e irritación y se pregunta: "¿Por qué me tocó a mí vivir esto?", "¿Por qué no mejor le sucedió a Fulano, que es un desgraciado?", "Pero si yo cuidé mi salud por tanto tiempo", "¿Qué fue lo que hice mal?" A veces necesita encontrar un culpable de su situación y usted puede ser esa persona, por lo que le recomiendo lo siguiente:

- No responda a la ira del enfermo con el mismo sentimiento. Póngase en el lugar del otro: ¿cómo se sentiría usted si supiera que pronto va a morir mientras ve que las demás personas están llenas de salud, tienen planes y disfrutan su vida cotidiana?
- Antes de irritarse con el enfermo, imagine cómo le gustaría que sus familiares o amigos fueran tolerantes con usted en caso de que estuviera en una situación similar. Aunque no siempre es fácil lidiar con la agresividad del enfermo, escúchelo y trate de dialogar con él.
- No es recomendable que usted intente saldar viejas deudas emocionales con el enfermo durante esta etapa, eso lo podrá hacer más adelante. Recuerde de que no está enojado con usted sino con la vida, el destino, y siente que no le dieron más tiempo para vivir y que todavía tenía muchas cosas por hacer.
- Ocurre que entre los familiares conocer el diagnóstico desencadena malestar o enojo con el enfermo y entonces se le culpa de negligencia: "¿Por qué no te cuidaste?", "¿Por qué seguiste fumando?", etc. No permita que esto le suceda a usted; reprocharle al enfermo su situación no resuelve nada. Ceda el paso a sentimientos que permitan aceptar su estado y adaptarse a él.

6. Después de la etapa de ira sigue la de negociación, en la que el enfermo

está dispuesto a hacer todo por tener más tiempo de vida. La forma en que usted podrá ayudarle es evitando que caiga en manos de charlatanes que quieran lucrar con su dolor ofreciéndole falsas esperanzas.

7. Cuando el enfermo comprende que no puede negociar más tiempo de vida, entonces entra a la etapa de depresión; se retrae y baja su autoestima y tolerancia al sufrimiento físico y emocional. Se incrementa el sentimiento de abandono y de pérdida, se manifiestan serias alteraciones del sueño y alimentación. Tenga presente que el paciente está a punto de perder todas las cosas y personas que quiere, y si se le permite expresar su dolor encontrará mucho más fácil la aceptación final.

8. Nunca es adecuado permanecer encadenado al enfermo ni renunciar a lo que cotidianamente se hace. De vez en cuando es saludable que usted pueda salir a divertirse sin sentirse culpable.

9. Es conveniente que los niños estén enterados de todo y exterioricen las emociones que esto les causa; intégrelos y hágalos sentir útiles, lo que redundará en un menor sufrimiento tras el fallecimiento del familiar enfermo.

10. Proporcione la ayuda necesaria para que el enfermo pueda poner en orden sus asuntos pendientes, desde los emocionales hasta los trámites legales (testamento, seguros de vida, arreglos funerarios, bienes inmuebles, traspaso del control de algún negocio). También facilítele despedirse de los familiares o amigos que no están cerca.

11. Hable con los médicos sobre los tratamientos necesarios para evitar dolores intensos al paciente, o un marcado deterioro físico o emocional.

12. Si al enfermo le amputan un miembro o tiene reacciones severas de tratamientos como quimioterapia o radioterapia, los familiares pueden no asimilarlo y reaccionar negativamente. El enfermo no debe sentirse rechazado por los demás como consecuencia de esos cambios físicos, ni cancelar su actividad social.

13. Permita que el paciente exteriorice sus creencias y sus sentimientos respecto a la muerte y libere la ansiedad que éstos le ocasionan.

14. Estar junto a la persona desahuciada requiere de una actitud abierta, sincera y afectuosa, que facilite al enfermo expresar cuanto sienta y tema. Pero esencialmente, hacia el final, el mejor apoyo es su sola presencia, demostrarle que está a su lado.

15. Sea cuidadoso con lo que le promete al enfermo en el lecho de muerte; sólo debe aceptarse hacer aquello que sea lógico.

16. No se sienta culpable si no está presente en el momento del deceso ni piense que lo abandonó justo cuando más lo necesitaba o perdió la última oportunidad de despedirse. Sea generoso consigo mismo y piense que dio todo lo que tenía que dar.

17. En los últimos momentos, la persona moribunda necesita cerrar su ciclo de vida sin presiones, sin culpas ni preocupaciones con el último suspiro, despedirse en paz de la vida y de los suyos. Dígale que puede marcharse tranquilo, que todo queda en orden, que ya hizo todo lo que debía hacer en esta vida, que el amor hacia él sigue intacto y que usted hará todo lo posible por adaptarse a su nueva situación y podrá vivir feliz.

18. Cuando ya se ha producido el deceso, la familia deberá reorganizarse y

adaptarse a la nueva situación. Walsh y McGoldrick recomiendan lo siguiente:

- Reconocimiento compartido de la realidad de la muerte, lo cual favorecen rituales como el funeral, el entierro o visitas a la tumba (incluidos los niños).
- Experiencia compartida del sufrimiento y la pena, expresando libremente todos los sentimientos.
- Reorganización del sistema familiar, considerando las funciones del difunto.
- Establecimiento de nuevas relaciones y metas en la vida. Este aspecto muchas veces se dificulta por el sentimiento de lealtad al difunto, o por el temor a nuevas pérdidas en la familia.

19. Para finalizar, quiero recordarle que para soportar la muerte de otra persona primero debemos enfrentarnos con nuestros sentimientos, miedos, frustraciones y, sobre todo, con la percepción que tenemos de la muerte. Cuanto mayor conocimiento interno tengamos, mejor controlaremos esa batalla personal que puede resultarnos la idea de morir algún día. Meditar sobre la muerte de otra persona es el mejor camino para meditar sobre la muerte de uno mismo.

Técnica 62

1. Cuando a un enfermo en fase terminal se le aparta de sus hábitos cotidianos, sobre todo si se encuentra hospitalizado, empieza a manifestar sentimientos de desamparo, impotencia, hostilidad y depresión. Pero si usted promueve un diálogo sincero y abierto, reduce la sensación de despersonalización, la ansiedad y evita el aislamiento.

2. Obtenga información sobre la enfermedad y aclare errores de interpretación que el paciente pueda tener respecto de su estado físico, el tratamiento y las medidas adoptadas. Es fundamental que la persona enferma, su familia y amistades cercanas reciban la información adecuada con explicaciones sencillas y claras.

3. Estimule la participación del paciente en su tratamiento médico y en la toma de decisiones. Cuando el paciente conoce su estado actual, el diagnóstico y el objetivo del tratamiento, es deseable que participe en decisiones sobre la planificación médica y asistencial.

4. Involúrcese en el tratamiento y los cuidados especiales que debe tener el paciente y anímelos a continuar con las indicaciones médicas.

5. Proporcione ayuda para resolver problemas relacionados con la enfermedad del paciente, o facilite la resolución de otros conflictos de índole personal del enfermo, que podrían incrementar su preocupación.

6. Mantenga el estilo de vida acostumbrado, evitando cambios que pudieran angustiarlo.

7. Trátelo como acostumbraba hacerlo, no lo vea como una persona incompetente o incapaz. Es la misma persona con la que anteriormente convivía, lo único que se ha modificado es su condición física actual.

8. Resuelva los sentimientos y conflictos que la enfermedad le ocasiona; lo que menos quiere el enfermo es que usted deposite en él mayor carga afectiva.

¿Cómo puedo controlar el dolor físico y emocional que mi enfermedad me ocasiona?

El dolor, independientemente de la causa física que lo ocasiona, tiene una parte cognitiva (los pensamientos y creencias que tenemos de él), otra afectiva (las emociones que nos despierta) y una parte conductual (los comportamientos que de él se derivan). A veces un dolor es más intenso porque no sabemos cuánto tiempo lo padeceremos. Además, solemos añadir al dolor emociones como la angustia y la ansiedad que produce el miedo a lo desconocido.

Las visualizaciones sirven para controlar el dolor y los sentimientos negativos (angustia, vulnerabilidad, impotencia, coraje). Ayudan a disminuir el dolor porque dirigen la atención de la persona y reducen la tensión muscular; además, actúan directamente sobre los pensamientos de la propia experiencia del dolor, aprovechando la habilidad para transformar el dolor en imágenes visuales que pueden, una vez en la imaginación, ser manipuladas.

A continuación mencionaré algunas técnicas para controlar el dolor físico y emocional que produce la enfermedad:

Técnica 63 (Tamaño y forma)

1. Seleccione cualquier sensación dolorosa que exista en su cuerpo.
2. Dele forma y tamaño a su dolor.
3. Incremente la forma gradualmente hasta que sea tan grande como lo pueda imaginar.
4. Hágalo decrecer lentamente hasta que vuelva a su tamaño original.
5. Una vez más hágalo crecer lentamente.
6. Ahora, cuando lo haga decrecer gradualmente y llegue a su tamaño original, no se detenga y continúe disminuyéndolo hasta que desaparezca definitivamente.
7. Aprecie cualquier cambio que sienta respecto de la intensidad del dolor.

Técnica 64 (Luces de colores)

1. Aprecie el dolor que hay en su cuerpo.
2. Imagine que del área que le produce dolor se desprende una intensa luz roja.
3. Imagine que del resto de su cuerpo emana una luz blanca fría y relajante.
4. Cambie la luz roja de la zona afectada de su cuerpo por la luz blanca y deje que una fresca sensación de relajación y tranquilidad fluya por el área con dolor.
5. Cambie toda la luz blanca por la luz roja y sienta fluir una ola de cálida relajación.
6. Cambie nuevamente la luz roja por la luz blanca y deje que su cuerpo disfrute del estado fresco de relajación y tranquilidad.
7. Note algún cambio en la intensidad de su dolor.

Técnica 65 (Color, forma y distancia)

1. Concéntrese en el dolor que siente.
2. Visualice su dolor con una forma que le resulte totalmente desagradable y asígnele un color específico, el que menos le agrade.
3. Distánciese mentalmente de la forma coloreada de su dolor hasta que se encuentre fuera de su conciencia.
4. Asígnele otra forma y otro color a su dolor. En esta ocasión visualícelo de la mejor manera posible, algo que le resulte agradable, y póngale su color favorito.
5. Repita los cambios si lo considera necesario y note si hay alguna modificación en la intensidad del dolor.

Técnica 66 (Dolor versus símbolos de relajación)

1. Observe el dolor que hay en su cuerpo.
2. Otórguele un símbolo desagradable.
3. Relájese profundamente.
4. Otórguele un símbolo agradable a la placentera sensación que la relajación le proporciona.
5. Deje que estos dos símbolos interactúen de manera que el símbolo de la relajación anule al del dolor.
6. Respire profundamente y concentre su atención en la sensación agradable.

Técnica 67 (Guante de anestesia)

1. Imagine que su mano izquierda se relaja haciéndose cada vez más pesada.
2. Visualice que su mano izquierda se sumerge lentamente en agua fría. Sienta las yemas de los dedos, los dedos, la palma y finalmente la mano entera, sumergirse en agua fría. Sienta su mano hacerse cada vez más pesada y relajarse más.
3. A medida que el agua se enfriá note que su mano se entumece y sienta un hormigueo. Concéntrese en las sensaciones de frío y entumecimiento al mismo tiempo que repite mentalmente: "Frío, hormigueo, entumecimiento", lenta y repetidamente.
4. Pellizquese suavemente la mano izquierda, sienta sólo un poco de presión, pero no dolor. Si hubiera dolor, deberá repetir el procedimiento anterior.
5. Una vez que sienta entumecida la mano, desplace la sensación de anestesia a otras partes del cuerpo, colocando la mano anestesiada sobre el área que le causa dolor y permita que la sensación de anestesia lo invada. Sienta la sensación de frío, hormigueo y entumecimiento fluyendo hacia la zona afectada y convirtiéndola en pesada, relajada y entumecida.

Técnica 68 (Imagine el tratamiento)

1. Siéntese cómodamente en una silla o un sillón. Mantenga los pies apoyados en el suelo. Asegúrese de que nada lo perturbe.
2. Cree una imagen mental de su enfermedad y de lo que le produce dolor.

Imagínela de manera que tenga sentido para usted (por ejemplo, si padece de úlcera, imagínela como una llaga viva e inflamada que abarca todo su estómago).

3. Dibuje mentalmente el tratamiento, el que su médico le asignó o un tratamiento mágico, que eliminará su enfermedad. Si visualiza su tratamiento médico, vea cómo trabaja con eficacia destruyendo poco a poco la enfermedad (como en el ejemplo anterior, visualice cómo los fármacos cubren la úlcera con un líquido blanco que neutraliza el ácido de su estómago y reduce la inflamación). Y si visualiza el tratamiento mágico, imagine cómo un objeto poderoso desintegra su úlcera.

4. Dibuje mentalmente las defensas y los procesos físicos naturales de su cuerpo. Por ejemplo, imagine su sistema inmunitario como un ejército que apresuradamente se dirige al sitio para combatir y destruir al agente que ocasiona el dolor, o imagine las células sanas que empiezan a multiplicarse y a cubrir la úlcera mientras limpian el área.

5. Véase sano y libre de la enfermedad, participando en sus actividades favoritas. Imagine su estómago de un color rosa claro, libre de la úlcera, y a usted, comiendo la comida que más le agrada.

Víctimas de asaltos o delitos violentos

Cuando una persona es víctima de un asalto, con o sin violencia, se siente particularmente frágil; en la mayor parte de los casos, la víctima se encuentra ocupada en sus actividades cotidianas cuando ocurre el ataque y por ello se siente presa de la incredulidad y confusa. Aunque las víctimas no tengan lesiones físicas, pueden sufrir daños psicológicos que provocan fuertes reacciones emocionales.

¿Cómo reaccionan las víctimas?

1. La mayoría de las personas, después de sufrir un ataque, entran en un estado de choque que en cierto grado las aíslla de la experiencia. Dicho estado suele confundirse con una actitud de tranquilidad, y puede durar unas horas o varios días, dependiendo de la gravedad del trauma experimentado.

2. Después de esta etapa muchas víctimas entran en un estado de depresión, porque no expresan su ira después del acontecimiento.

3. Hacia el final de la fase de depresión, la víctima presenta cambios intensos de estado de ánimo y puede sentirse ansiosa por su equilibrio mental y preguntarse si alguna vez volverá a ser normal. Durante esta fase la persona debe tener claro que lo que le sucede es normal y forma parte de su proceso de recuperación.

4. La víctima entra en una fase de ira activa, la cual puede ser bastante destructiva, sobre todo si el atacante no ha sido aprehendido todavía. En este momento la víctima puede desplazar su ira hacia otras personas (amistades, parientes, pareja).

Las personas cercanas a las víctimas no deben minimizar los efectos emocionales de la agresión y mucho menos insistir en que vuelvan a la normalidad; por el contrario, deben mostrarse solidarias y tolerantes y decirles que comprenden lo que está pasando.

5. Despues de la fase de ira, muchas víctimas entran en un periodo de reflexión; analizan el acontecimiento y lo que significó para ellas. Aceptan que su vida ha cambiado debido al suceso, y que ya no hay fantasías protectoras.

6. Por último, la víctima entra en un periodo de "dejar las cosas en paz", en el cual logra poner el acontecimiento en la perspectiva correcta.

¿Qué síntomas presentan las víctimas?

Después de cualquier acto violento las personas buscan una forma de hacer frente al trauma vivido; como son actos que escapan de la comprensión racional, se producen sensaciones de dolor, vulnerabilidad y miedo, y casi siempre odio a los agresores.

Los síntomas que en seguida señalo son normales. Tratar de entenderlos puede ayudar a la víctima a afrontar con éxito sus pensamientos y comportamientos.

- Temor, desesperanza y horror intensos.
- Recuerdos recurrentes que pueden incluir imágenes, pensamientos o percepciones. La persona siente o actúa como si estuviera reviviendo la experiencia traumática.
- Sueños y pesadillas recurrentes sobre el acontecimiento.
- Malestar psicológico intenso que genera respuestas fisiológicas cuando se expone a estímulos que le recuerdan el acontecimiento, por ejemplo: sudoración excesiva, palpitaciones o temblor en manos.
- Sensación de enajenación frente a los demás.
- Restricción de la vida afectiva, laboral, social y familiar.
- Percepción de un futuro del que no se tiene control.
- Profundos sentimientos de pérdida, soledad, desolación, indefensión y miedo a todo.

¿Qué factores influyen en la intensidad del trauma vivido?

Algunos factores que influyen en la intensidad del trauma son:

1. Grado de violencia al que fue sometido el sujeto. Los ataques que implican una penetración corporal de cualquier naturaleza, por ejemplo, acuchillamiento, disparo o violación, son más traumáticos.

2. Grado de miedo experimentado durante el ataque. Desde ser lesionado hasta el miedo a morir.

3. Relación de la víctima con su atacante. Un ataque perpetrado por un conocido, que tal vez tenía la confianza de la víctima, plantea interrogantes psicológicas más complejas y graves que cuando ataca un extraño. Por ejemplo: "¿Por qué traicionó mi confianza?", "¿Por qué quería hacerme daño si supuestamente me quiere?"

4. Lugar en que se realizó el ataque. Las personas atacadas en la recámara o la sala de su casa sufren un trauma más intenso que quienes son asaltadas en un lugar público.

Es común que la víctima desarrolle una respuesta de miedo excesivo hacia el lugar del ataque y tema pasar por esa calle o no pueda dormir tranquila en su propio domicilio.

¿Qué puedo hacer si fui víctima de un ataque?

A continuación encontrará algunas técnicas que le podrán ser de utilidad para superar esa desagradable experiencia:

Técnica 69

1. Haga una valoración objetiva de lo acontecido:

- ¿Sufrió lesiones físicas que requieren atención médica inmediata?
- ¿Cuenta con el apoyo médico necesario o con los recursos para llevarlo a cabo?
- ¿Desea entablar una demanda legal contra el asaltante?
- ¿Desea levantar un acta por robo o lesiones?
- ¿Sabe a dónde dirigirse?
- ¿Cuenta con asesoría legal?
- No se sienta avergonzado por lo ocurrido y pida a alguien que lo陪伴e a realizar estas diligencias.

2. No se sienta culpable ni permita que los demás lo culpen por lo acontecido. Usted no lo provocó y tampoco estuvo en sus manos evitarlo. Recuerde que usted fue la víctima, y si la culpa o el remordimiento se vuelven recurrentes, plántese lo siguiente:

- ¿Por qué deseo hacerme daño yo mismo?
- ¿Por qué deseo perpetuar esta culpa o este miedo?
- ¿Qué obtengo al hacerlo?
- ¿Ya me había sentido igual en otras ocasiones? ¿En qué situaciones o ante quiénes?
- ¿No será una forma de castigarme por otra cosa y lo estoy relacionando con este suceso?

3. Póngase en contacto con los sentimientos y emociones que el hecho le ocasionó. Para ayudarlo, le sugiero hacer lo siguiente:

- Anote en una libreta todos los sentimientos y emociones que tuvo durante el momento del incidente y ahora al recordarlo: ira, temor, desesperación, impotencia, dolor, tristeza.
- Piense en lo que cada una de esas emociones y sentimientos representan para usted, por ejemplo: ¿A qué le tenía miedo en ese momento? ¿Al daño físico? ¿A la muerte? ¿Qué representan ambos para usted? ¿Es el coraje de sentirse desvalido lo que más le afectó? ¿Cuáles son las fantasías que tenía acerca de la seguridad, en particular de la suya?
- Realice una catarsis. Exprese cuantas veces sea necesario sus afectos, pensamientos, ansiedades o fantasías sobre los hechos vividos, ya sea por medio de la expresión verbal con alguien que lo comprenda y escuche o mediante la escritura de una carta dirigida al agresor, en donde usted exponga el coraje que siente. Iníciela con expresiones del tipo: "¡Cómo pudiste hacerme esto!", "¡Con qué derecho me lastimaste de esta manera!", y no se preocupe por el lenguaje que utilice, lo importante es sacar lo que lleva adentro y lo está lastimando. Recuerde que el objetivo es tomar conciencia y contactar con las emociones negativas que lo afectan para poderlas manejar; ver el suceso desde una nueva perspectiva y lograr un mejor reajuste y adaptación.
- Al contactar con sus emociones necesitará de considerable libertad para expresarlas. Cuando los sentimientos y las emociones logran una vía de expresión es una de las señales más importantes de su recuperación.
- Analice las fantasías que tiene sobre los motivos del suceso; a menudo las víctimas piensan que están recibiendo un castigo por faltas del pasado.
- Observe cómo canaliza sus emociones hacia las personas que lo rodean. Recuerde que ellas, como usted, tampoco tuvieron culpa de lo sucedido, y están muy preocupadas tratando de ayudarle a superar esta crisis. Si siente que sus familiares o amigos contribuyen con diversos comportamientos a que usted se encuentre cada vez más afectado, dígales con claridad qué necesita de ellos.

4. Comprenda que usted no es la única persona que ha pasado por una situación similar y que sus sentimientos son comunes a los de otras víctimas. No se quede en el papel de víctima, ni permita que esta situación afecte otros ámbitos de su vida. Sabemos que lo ocurrido fue algo serio, pero no le otorgue más poder al asaltante. No consienta que le siga haciendo daño.

5. Procúrese un ambiente afectuoso en donde se sienta protegido y comprendido. Solicite el apoyo y la ayuda de los demás.

6. Al repasar los acontecimientos, centre su atención en el concepto de supervivencia; lo más importante es haber sobrevivido a esa terrible experiencia.

7. Empiece por crear un panorama más optimista; haga un recuento de los afectos con que cuenta, recuerde sus logros y triunfos. Integre a su vida las experiencias que le dejó esta situación y tome medidas precautorias para sentir un mayor control de sus situaciones.

8. Venza el miedo al lugar o a las circunstancias de los acontecimientos. Utilice las aproximaciones sucesivas: acérquese poco a poco al lugar de los hechos (si lo prefiere, hágase acompañar de una persona de confianza), y en cuanto sienta temor o angustia retroceda y practique alguna técnica de respiración profunda y relajación. Al día siguiente procure acercarse un poco más que el día anterior y así sucesivamente, hasta que pasar por ese lugar no le resulte incómodo ni angustiante.

9. Cuando usted sienta que ya es el momento adecuado, idéjelo ir y cierre el caso! No permita que ese hecho le siga trastornando la vida. Retome su seguridad, la confianza en sí mismo y vuelva a su cotidianidad. Si ha realizado todos los esfuerzos y ha puesto en marcha todas las tácticas con las que contaba para salir de ello y no puede, analice lo siguiente:

- ¿Qué ventajas obtengo de los demás al continuar sintiéndome así?
- ¿Qué dejo de hacer o qué decisiones dejo de tomar al seguir en el papel de víctima?
- ¿A qué le temo de mí mismo o de mi vida como era antes del suceso?
- ¿Me obligo a paralizarme para no hacer algo por mi vida?

Técnica 70

Algunos consejos para enfrentar el hecho traumático y ayudarlo a recuperar su bienestar emocional y el control de su vida:

1. Piense en su futuro de forma positiva. Aunque parezca que la situación y su estado de ánimo no van a mejorar, piense que en el futuro habrá cosas positivas para usted. Debe ser realista sobre el tiempo que tardará en sentirse mejor; no se exija demasiado.

2. Concédase tiempo, tal vez su recuperación sea lenta, pues supone un reto difícil de superar. Viva el proceso de recuperación e intente ser paciente consigo mismo y con los cambios de su estado emocional.

3. Conozca las reacciones que un hecho de esta naturaleza provoca y familiarícese con los síntomas secundarios o con las respuestas esperadas. Lea todo lo que pueda acerca de lo que le está pasando, esto lo ayudará en el proceso de superación del problema.

4. Identifique las sensaciones y emociones que experimenta. Debe comprender que lo que está viviendo es una reacción normal a una situación anormal.

5. Comunique su experiencia de cualquier forma, ya sea hablando con alguien de confianza o escribiendo un diario.

6. Hable con sus seres queridos sobre sus sentimientos y haga que ellos compartan los suyos, ya que también se vieron afectados por la situación traumática que usted vivió.

7. Recuerde otra adversidad que haya superado y analice qué acciones tomó para trascender ese miedo o la sensación de desamparo, el coraje y otras emociones que experimentó. Ponga en marcha estos recursos que al parecer le dieron resultado.

8. Esfuércese en mantener la rutina habitual. Continúe haciendo aquellas cosas que disfrutaba y no deje que sucesos que no puede controlar le impidan vivir tan feliz y plenamente como lo hacía antes.

9. Vigile su dieta, duerma las horas adecuadas, practique algún deporte o alguna técnica de relajación para que le permitan enfrentar la tensión excesiva. Evite beber alcohol y fumar en exceso.

10. Confíe, si es el caso, en que las autoridades competentes investigarán y hallarán a los agresores, para evitar que se repita el hecho.

Técnica 71

Los expertos recomiendan tres acciones para minimizar las consecuencias de un hecho violento:

1. Intervención inmediata. Atender a las víctimas lo más rápido posible, proporcionando la información adecuada, los recursos necesarios y la asistencia requerida. También es fundamental escuchar a la víctima para reducir su ansiedad y respaldar con hechos sus demandas.

2. Proximidad. Que dicha atención se produzca lo más cerca posible del lugar de los hechos.

3. Expectativas. Conversar con la víctima haciéndole ver que sus reacciones son normales; no la trate como si fuera una persona enferma.

¿Cómo puedo ayudar a la víctima?

Además de los síntomas que la víctima experimenta, su tarea de recuperación puede verse entorpecida por las reacciones y presiones de quienes la rodean. La sociedad en general adopta extrañas actitudes con las víctimas, por lo que lo invitó a considerar lo siguiente:

Técnica 72

1. Acepte la inocencia de la víctima.
2. No se aísle de la víctima por temor a que a usted también le pueda pasar algo semejante o despierte un recuerdo similar.

3. Trate de ser comprensivo con la víctima.

4. No busque justificaciones de por qué fue atacada la persona. Por ejemplo: "Es que traía cosas de valor", "Dejó su bolso al alcance", llegando a la conclusión de que sí existían razones para lo ocurrido y hacerle sentir a la víctima que un suceso similar no podría ocurrirle jamás a usted, que es más previsor. Cuando la persona que sufrió el ataque escucha estos razonamientos, se siente verdaderamente culpable.

5. No culpe a la víctima de lo sucedido. Si usted, los parientes o los amigos le reprochan a la víctima lo ocurrido, sólo profundizará la depresión inicial y demorará su recuperación. Las personas tienen muchas fantasías sobre lo que debieron

hacer en el momento en que fueron atacadas; algunas creen que pudieron haber corrido o utilizar su inteligencia para escapar de la situación; pero estas fantasías de fuga rara vez se vuelven realidad.

6. No minimice lo sucedido, porque retrasa la recuperación de la víctima. Jamás le diga: "Olvida lo que te pasó", "Piensa en otra cosa", "Imagina que no ocurrió".

7. Tampoco exagere lo sucedido. Quienes se encuentran cerca de la víctima pueden manejar mal la situación y responder de manera exagerada, con histeria o actitudes agresivas. Esto puede provocar que la víctima reprima sus emociones, pues teme perturbar al pariente o al amigo.

Las víctimas necesitan sentir que quienes las rodean son individuos con autocontrol, capaces de protegerlas; necesitan recuperar el orden de su ambiente mientras tratan de enfrentar el caos interno y externo que el ataque ha creado en sus vidas.

Desastres naturales

Cuando hablamos de catástrofes naturales nos referimos a terremotos, inundaciones, incendios, accidentes aéreos, etcétera.

¿Cuáles son las etapas por las que pasa la víctima?

Cuando una persona vive este tipo de estrés pasa por varias etapas:

1. Etapa de choque. La persona se siente aturdida, trastornada, incrédula y apática.

2. Etapa sugestionable. Las víctimas se muestran pasivas y dispuestas a hacer lo que la policía, o rescatistas, les pidan.

3. Surgimiento de síntomas. Después del choque inicial, las personas comienzan a tomar conciencia del trauma y surgen síntomas de la reacción inicial. Algunos de ellos podrían ser:

- Ansiedad traumática. Aparece cuando pasa el suceso. Las características de la ansiedad traumática incluyen interrupción del sueño, pesadillas, ansiedad, angustia, inquietud, frecuente irritabilidad, reflejo exagerado de susto o miedo, desconfianza, sentimientos de impotencia e inadecuación y aislamiento social.
- Somatización. Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran dolores generalizados y difusos, jaquecas, mareos, desmayos, taquicardia y alteraciones abruptas de la tensión arterial, sensación de sofocamiento, aletargamiento, cansancio, insomnio y problemas gastrointestinales.

4. Desasosiego. Incluye las siguientes manifestaciones:

- Apatía. Desinterés y desmotivación que muchas veces se manifiesta como un deseo de permanecer acostado todo el día.
- Hiperquinesia. Actividad desbordada y agitación general caracterizada por movimiento permanente, incapacidad para conciliar el sueño y deseo de trabajar constantemente. En el caso de un terremoto, la hiperquinesia puede manifestarse como un deseo incesante de buscar sobrevivientes, aun cuando no sea lógico encontrarlos, o tratar de ayudar a otros damnificados hasta el punto de caer exhaustos.

5. Emotividad. Las emociones no exteriorizadas oportunamente y reprimidas por razones familiares o sociales pueden provocar serios problemas, aun mucho después del suceso. Las cuatro emociones básicas que se sienten más intensamente después de un desastre natural son:

- Tristeza. Es el profundo pesar por lo perdido y por la situación en que quedó el individuo, la familia y la comunidad. Se experimenta en oleadas que surgen al pensar o hablar de la tragedia.
- Rabia. Es la ira que en ocasiones es muy intensa y puede dirigirse contra la naturaleza, el destino, Dios, los que fallecieron (por sentir que "me dejaron solo") o contra los que sobrevivieron ("¿Por qué ellos y no mis padres?") e incluso contra las personas que quieren ayudar. Ésta es la emoción más reprimida entre los damnificados, y si no se resuelve satisfactoriamente puede manifestarse mucho tiempo después del acontecimiento (como crisis de agresión).
- Miedo. Los temores que tienen las víctimas de una tragedia incluyen el miedo al futuro, a vivir sin las personas queridas o sin los bienes perdidos. Este sentimiento se agrava por el temor constante a una posible repetición de la tragedia, especialmente después de un sismo.
- Culpa. Las víctimas se pueden sentir culpables por haber sobrevivido, por no haber podido rescatar a los demás, por tener pertenencias que otros sobrevivientes perdieron, etcétera.

6. Etapa de recuperación. Se restablece el equilibrio emocional, pero persisten la ira, el llanto y la ansiedad.

¿Qué puedo hacer para superarlo?

Si usted fue víctima de una catástrofe natural, revise las siguientes técnicas que pueden ayudarlo a trascender el hecho:

Técnica 73

1. Catarsis. Cuente su experiencia tantas veces como sea necesario; reviva con la misma intensidad las emociones y sentimientos desagradables, con el fin

de sacar el hecho de su sistema. No se preocupe por pensar que sus sentimientos son anormales; sus emociones son normales porque está tratando de hacerle frente a lo ocurrido. Recuerde que cada persona reacciona de acuerdo con ciertos factores (haber experimentado algo parecido, encontrarse enfermas o incapacitadas durante el suceso —lo que las hace sentirse más vulnerables—, contar con apoyo social dentro de la comunidad, o si antes del desastre estaban pasando por un momento crítico en su vida, como divorcio, duelo).

2. Reflexión. Medite sobre lo sucedido y piense claramente en las implicaciones en su presente y futuro.

3. Realice un plan de acción. Evalúe su situación y los daños sufridos. Haga una lista de prioridades y los pasos que debe seguir para restablecer el orden.

4. Revise sus alternativas de solución. Tenga en mente a las personas o instituciones de las que puede recibir cualquier tipo de ayuda.

5. Pida ayuda. Al reconocer que necesita ayuda de los demás, no tenga vergüenza de buscarla. Lo peor que puede pasar es que no lo ayuden, entonces tendrá que buscar otras alternativas de solución.

6. Rescate su cotidianidad. Trate, dentro del caos, de reinstalar su cotidianidad, si no se puede en su totalidad, al menos partes importantes que le puedan brindar algún consuelo y con las que se sienta seguro.

7. Busque el apoyo emocional. Ya sea de sus familiares, amigos, seres queridos o de su comunidad. Vea si existen grupos de ayuda conformados por personas que se encuentran en la misma situación.

8. Ayude a los demás. Cuando una persona es víctima de un desastre, ayudar a los demás es parte del proceso de recuperación. En un desastre el ser humano se da cuenta de que su supervivencia depende no solamente de su propia felicidad, sino de la supervivencia y felicidad de los demás. De hecho, los sobrevivientes de desastres constatan la existencia de una sensación jubilosa de bienestar al compartir el fuerte sentimiento de unión con los demás afectados, al sufrir el mismo problema o al estar en las mismas condiciones. Por lo tanto, tender la mano a otra persona hace que el individuo afectado se sienta menos vulnerable, y que tiene cierto control sobre su vida.

9. Utilice mecanismos defensivos. Con la finalidad de regresar al estado emocional anterior al desastre, aplique los mecanismos defensivos que le sean de utilidad para retomar el control de su vida y sus emociones. Una vez reinstalado ese orden y retomado la cotidianidad habitual, reflexione sobre seguir utilizando o no los mecanismos defensivos, ya que cumplieron su objetivo primordial.

10. Capitalice el conocimiento y comprensión adquiridos sobre usted mismo con relación a lo que acaba de padecer. Modifique lo que no le gustó de su forma de reaccionar o de sentir, de su habilidad para resolver problemas concretos o su habilidad para obtener la ayuda y el apoyo que requería.

Técnica 74

1. Conviva más con otras personas. Es más fácil enfrentar momentos estresantes con ayuda mutua.

2. Hable acerca de lo ocurrido y de cómo se siente; los demás podrán tranqui-

lizarlo un poco. Usted, a su vez, escuche; los otros también necesitan exteriorizar sus sentimientos.

3. Regrese cuanto antes a su rutina diaria; le ayudará a sentir que recupera parte del control.

4. Deje aflorar sus sentimientos en lugar de esconderlos, negarlos o reprimirlos.

5. Pida ayuda a sus familiares, a sus amigos, a la comunidad religiosa a la que pertenezca o al gobierno. Organice o intégrese a grupos de apoyo para damnificados.

6. Fije objetivos pequeños. Ocúpese de una cosa a la vez y concéntrese en resolverla; no trate de abarcar muchos asuntos al mismo tiempo.

7. Haga ejercicio, relájese, coma bien y asegúrese de dormir lo suficiente y descansar.

8. Dedique tiempo a actividades placenteras que puedan hacerle más fácil el manejo de la vida cotidiana. Evite las que le angustien o estresen; si puede, délégualas o pospóngalas hasta que se sienta mejor.

9. Realice actos concretos por los demás. Por ejemplo, participe en grupos de autoayuda, en donde podrá compartir sus experiencias con otras personas afectadas, a quienes tal vez pueda ayudar; o reúnase con miembros de su comunidad para tratar de resolver los problemas principales (abastecimiento de agua y comida, recaudar fondos y medicamentos, etcétera).

10. No se obsesione con lo ocurrido; cuando los recuerdos lo asalten, ocúpese en algo que le agrade y requiera toda su atención. Si los noticieros lo inquietan, apague el televisor.

Técnica 75

1. Restablecimiento de la seguridad. Esta fase está programada para que usted se sienta a salvo en su entorno. Es indispensable volver a tener control interno y externo; es decir, garantizar la seguridad física y emocional, así como aprender a manejar los síntomas que interfieren en la vida cotidiana y que conllevan riesgo de retraumatización, como pesadillas, dificultades para dormir, sobresalto, irritabilidad, angustia.

2. Rememoración y duelo. El objetivo es que la persona sea capaz de reconstruir el acontecimiento traumático. Los fragmentos de recuerdos, en ocasiones incoherentes, las sensaciones físicas y emocionales, deben poder transformarse en una narración y permitir de esta manera la integración ordenada del suceso.

3. Reconexión. La persona deberá reconectarse con su vida integral, con el nuevo presente y la expectativa de su futuro, redefiniéndose en el contexto de actividades y relaciones significativas.

Técnica 76

Es importante estar preparado y consciente de lo que hay qué hacer para prevenir un desastre y de los riesgos que implica en caso de que ocurra. Esto disminuye el temor y la ansiedad que generalmente acompañan esos acontecimientos y lo fortalecerá internamente.

1. Informe a su familia sobre las posibles emergencias que puedan suceder y cómo responder ante ellas.

2. Prepare un plan familiar para desastres sencillo, concreto y fácil de recordar. A continuación se indican algunos puntos importantes que habría que considerar en este plan:

- Dibuje un plano de su hogar, establezca rutas de escape para cada habitación y familiarízense con ellas todos los habitantes de la casa. Realicen simulacros.
- Mantenga a la mano los números telefónicos de emergencia (bomberos, ambulancia, policía, protección civil) y asegúrese de que sus hijos pequeños sepan marcarlos.
- Indique a todos los ocupantes de la casa, incluidos los más pequeños, cómo cortar los suministros de luz, agua y gas.
- Marque sitios de reunión cerca y lejos de su domicilio, y asegúrese de que todos los ubiquen perfectamente.
- Desarrolle un plan de comunicación por si uno o varios miembros de la familia se encuentran distantes. Pídale a parientes o amigos que permitan enlaces telefónicos con ellos.
- Tome un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) en la Cruz Roja u otra institución de salud.
- Considere diferentes formas de ayudar a sus vecinos, sobre todo a los que tienen necesidades especiales, por ejemplo a personas mayores o con algún tipo de impedimento.
- Póngase de acuerdo con sus vecinos sobre qué hacer en estos casos y asignen a cada uno tareas específicas.
- Infórmese sobre la ayuda especial que el gobierno local brinda en casos de desastre, y solicite los domicilios de los inmuebles que funcionarían como albergues en la zona.
- Revise sus pólizas de seguro médico, contra incendio, temblores, etc., y certíquese de que estén al corriente.

3. Tenga preparado un equipo de suministros para casos de desastre con alimentos, agua, medicamentos y otros artículos necesarios para tres días. Acomódelo en una o dos mochilas fáciles de cargar y guárdelas en un lugar accesible y conocido por todos los integrantes de su familia. Los artículos que podría incluir son:

- Agua potable en recipientes limpios de plástico o metal, no de vidrio. Selle perfectamente los frascos y ponga etiquetas con la fecha. Es importante cambiar el agua cada seis meses o antes. Almacene en un lugar fresco y oscuro.
- Alimentos enlatados, secos o que no requieran cocinarse ni ninguna preparación especial. Incluya un abridor manual de latas. Anote la fecha de caducidad de cada alimento y esté pendiente de sustituirlos; coloque los artículos nuevos en el fondo de la mochila y los anteriores encima.
- Manual de primeros auxilios, vendas y gasas estériles, antisépticos (alcohol,

agua oxigenada, etc.), pomada antibiótica, analgésicos, antidiarreicos, antiácidos, algodón, guantes, tijeras, pinzas y un termómetro.

- Radio o televisor portátil de baterías (recuerde llevar pilas de repuesto), linterna con pilas adicionales, cerillos impermeables o normales guardados en un envase impermeable, silbato, extinguidor portátil, guantes para trabajo pesado, papel, pluma y lápices; si es posible, incluya una pala pequeña.
- Documentos personales y números telefónicos de emergencia; guárde los en bolsas de plástico perfectamente selladas.
- Toallitas húmedas desechables, toallas para secarse, cobijas, jabón, pasta y cepillo de dientes, cloro para desinfectar el agua, etcétera.

4. Asegúrese de que no haya obstáculos en las salidas de la casa. Asimismo, mantenga las coladeras libres de basura u objetos que impidan su funcionamiento.

5. Determine dónde y cómo asegurar los vehículos de su propiedad. También prevea las medidas necesarias para sus mascotas.

6. Prepare un registro fotográfico o en video de sus bienes personales y guárdelo en una bolsa de plástico hermética. Esto le podrá ser de utilidad para reclamar sus pertenencias o para realizar trámites ante la compañía aseguradora.

Técnica 77

Esta técnica le ayudará a recordar lo que debe hacer durante y después de un desastre natural.

Durante el suceso:

- Trate de conservar la calma y exhorte a los demás a no generar caos ni pánico.
- Cierre las llaves del suministro de gas, luz y agua dentro de su vivienda.
- Utilicen con serenidad las rutas de evacuación. Recuerden las acciones que deben ejercer en estos casos y que practicaron durante los simulacros.
- Vayan al lugar más seguro, o al que asignaron como punto de reunión.
- Ya que estén a salvo, intente comunicarse con la persona designada como enlace.
- Si deben evacuar su hogar:
 - a) Cerciórense de tener calzado y ropa apropiados.
 - b) Asegure las puertas y ventanas, desconecte los enseres electrodomésticos y corte el suministro de agua, luz y gas.
 - c) Reúna a su familia y salgan inmediatamente, siguiendo las rutas de evacuación señaladas, llevando consigo los suministros de emergencia, y diríjanse al refugio más cercano. Una vez seguros y a salvo, notifique su ubicación a la persona elegida como enlace.
 - d) Mantenga prendida la radio y preste atención a las noticias, procure seguir las indicaciones de la autoridad.
 - e) Al desalojar, use un solo vehículo para toda la familia. Procure no utilizarlo innecesariamente, ya que podría contribuir al congestionamiento vial y entorpecer las acciones de rescate.

- f) Si no pueden evacuar el hogar, permanezcan en el interior lejos de ventanas o puertas de vidrio y busquen refugio en la habitación más segura. Acuéstense en el piso, debajo de una mesa u otro objeto resistente que sirva de protección y cúbranse con un colchón o cojines para amortiguar el golpe de objetos que puedan caer.

Después del suceso:

- Si se encuentra en un lugar seguro, permanezca en él hasta que las autoridades indiquen que puede salir.
- Si debe trasladarse a su domicilio, conduzca con precaución. Tenga cuidado con los escombros u obstáculos peligrosos que haya en el camino, como cables sueltos, vidrios, agua estancada, piedras, y reporte los que impliquen peligro.
- Al llegar a su casa revise las instalaciones de gas, sistema eléctrico y agua. Cerciórese de que no tenga fugas ni filtraciones, y que no existan daños estructurales en la construcción.
- Use el teléfono sólo para emergencias, a fin de no saturar las líneas.
- No consuma agua de la llave hasta que la autoridad informe que es seguro hacerlo.
- Considere las necesidades de seguridad y salud de su familia. Preste atención a los síntomas de tensión emocional, tristeza, cansancio. Comenten los hechos.
- Manténgase alejado de las áreas de desastre, a menos que su ayuda sea necesaria.
- Tome fotografías de los daños dentro y fuera de su vivienda, para que le sirvan de prueba en la reclamación que tenga que hacer ante la compañía de seguros.

*¿Cómo puedo ayudar a alguien
que vive una tragedia?*

Las sugerencias siguientes lo capacitarán para facilitar la recuperación de las personas afectadas por desastre.

Técnica 78

Para ayudar a los adultos:

1. Escuche con empatía. Cuando las personas están en crisis necesitan que se les escuche, comprenda y apoye sin emitir juicios ni interrumpirlas innecesariamente; ponerse en sus zapatos, hacerles sentir que captamos su realidad, reconociendo la validez de sus percepciones y sentimientos aunque no sean lógicos; y aceptarles como son, aunque no estemos de acuerdo con ellas.

2. Facilite la catarsis. La ventaja de escuchar con empatía a la víctima es facilitar su catarsis. Asegúrese de que el momento sea el adecuado, ya que implicará cierto tiempo y desgaste emocional.

Es frecuente que en las zonas de desastre las personas dedicadas a ayudar a los damnificados impidan esta catarsis sanadora. Y ocurre también que los afectados se nieguen a hablar o a expresar sus emociones, en cuyo caso podría sugerirles hacerlo por su bienestar, sin insistir demasiado. Espere su respuesta y respete su decisión.

3. Remarque la conducta. Para que los afectados perciban sus reacciones por el desastre no como algo negativo, sino como manifestaciones naturales; refuércelos con frases como: "¡Por supuesto que te sientes así!" o "Es normal que pienses eso", que además de influir favorablemente en las personas, les permiten tomar conciencia del proceso normal de recuperación. Ayúdelas a sentirse bien a pesar de todos sus problemas.

4. Facilite la integración de redes sociales. Los damnificados también necesitan incorporarse a agrupaciones con capacidad de gestión que les ayuden a resolver sus problemas. Si no existen en la comunidad, se deberán organizar lo más pronto posible. Busque apoyo en una iglesia, un club de servicio social, universidades o instituciones altruistas.

5. Tener fe y comunicarla. Al margen de cualquier religión o creencia, la fe es uno de los mejores recursos para restablecer el equilibrio y el orden en la vida. La fe en Dios, en el futuro y en la capacidad de los propios afectados para superar las dificultades y salir adelante, es de vital importancia. Transmítala sin perder oportunidad.

Técnica 79

Para ayudar a los niños:

Los niños no son ajenos a los daños emocionales y sus secuelas. De acuerdo con la etapa de su desarrollo, experimentan el hecho de manera diferente. A continuación le sugiero cómo ayudarlos a superar la crisis.

1. Proporcione un ambiente seguro. Tan importante es la seguridad física como emocional. Apártelos de la zona de desastre, si es posible, e instálelos en un ambiente familiar con personas cercanas.

2. Mantenga la rutina de sus hijos tan constante como sea factible. Los niños encuentran alivio en la consistencia y las cosas que les resultan conocidas y familiares.

3. Provéalos de seguridad y apoyo emocional adicional. Debemos crear un ambiente en el que los niños se sientan seguros para hacer preguntas, expresar sus sentimientos o estar a solas. Pregúnteleles qué han escuchado y qué sienten. Asegúrleles que están a salvo y que usted no los abandonará.

4. Sea sincero acerca de lo ocurrido. Proporcione información veraz y adecuada para su nivel de desarrollo. Los niños muy pequeños no se dan cuenta de que algo malo ha ocurrido. Los niños en edad escolar requerirán ayuda para comprender; usted puede decirles que ocurrió un desastre y que muchas personas re-

sultaron heridas o muertas. Los adolescentes tendrán una mejor idea de lo sucedido; seleccione y comente con ellos la información que transmiten los noticieros.

5. Dígales lo que las autoridades realizan para resolver la situación, y que muchas personas de todo el país, e incluso del extranjero, están ofreciendo su ayuda.

6. Maneje sus emociones negativas para no transmitirlas a los niños. Algunos padres tienen dificultades para encontrar un equilibrio al compartir sus propios sentimientos con los niños sin contagiarlos de su propia ansiedad. Generalmente, después de un desastre natural surge en los padres el temor de que ocurra otro; pero lo importante es que independientemente de lo que sientan, deberán ayudar a sus hijos a identificar y comprender sus propios sentimientos y emociones, y estimularlos a adaptarse y contribuir a las tareas de reorganización familiar.

7. Ubique el acontecimiento en su justa dimensión. Aunque usted sienta ansiedad o temor, los niños necesitan saber que el desastre no es frecuente, que a la mayoría de las personas nunca les ocurrirá y que el mundo en general es un lugar seguro.

¿Cómo dirigirse a su hijo de acuerdo con su etapa de desarrollo?

Técnica 80

Hasta los dos años y medio de edad:

- Conserve las rutinas de alimentación y sueño del niño.
- Evite separaciones innecesarias.
- Proporcione actividades adicionales de recreación.
- Mantenga una atmósfera de tranquilidad en presencia del niño.
- Evítele recordatorios del trauma.
- Es normal que el niño tenga regresiones temporales, como hacer berrinches, mojar la cama, llamar más la atención.
- Ayude a los niños que ya hablan a dar nombres sencillos a sentimientos complejos. Hable acerca del suceso en términos sencillos durante conversaciones breves.
- Si el niño trata de repetir la situación angustiante, proporcíonele juguetes relacionados con el trauma vivido, como una ambulancia, un juego de doctor, un carro de bomberos, con el objeto de facilitarle la catarsis.

De dos y medio a seis años:

- Escuche y tolere los relatos del niño sobre el desastre.
- Respete sus temores; déle tiempo para manejar sus miedos.
- Protéjalo de situaciones atemorizantes o que le recuerden el hecho, como programas de televisión o películas de terror, de otros desastres naturales o

recordatorios físicos del suceso.

- Ayude al niño a expresar sus sentimientos durante conversaciones breves. Recuerde que el niño no puede hablar de estos sentimientos o de la experiencia durante mucho tiempo después del suceso.
- Comprenda la posible regresión del niño mientras trata de mantener las reglas básicas del hogar.
- Espere algún comportamiento difícil o extraño.
- Fije límites firmes para el comportamiento negativo de los demás o las actividades que puedan lastimarlo.
- Si su hijo está atemorizado, evite separaciones innecesarias de los familiares o personas que son importantes para él.
- Mantenga las rutinas familiares que resulten cómodas para el niño.
- Evite introducir experiencias nuevas que resulten retadoras o estresantes para el niño.
- Suministre cuando sea posible consuelos adicionales por la noche, como una luz encendida o animales de peluche, y proporcionele consuelo físico después de que tenga pesadillas.
- Explíquele al niño que las pesadillas las causan los temores, que no son reales y que desaparecerán con el tiempo.
- Déle oportunidades y juguetes para hacer juegos relacionados con el trauma vivido.
- Trate de descubrir los hechos que desencadenan sus temores o regresiones.
- Manténgase informado del desarrollo de sus hijos en la guardería o en la escuela. Exprese sus preocupaciones directamente a las personas que cuidan de ellos.

De seis a 11 años:

- Respete los temores del niño y déle tiempo para manejarlos y resolverlos.
- Aumente su vigilancia en los juegos que puedan guardar repeticiones secretas del trauma con sus hermanos o amigos. Fije límites para los juegos que puedan llegar a ocasionar temores adicionales al niño, o que puedan llegar a lesionarlo.
- Permita que el niño intente nuevas formas de enfrentar sus temores a la hora de dormir, como dedicar tiempo adicional a la lectura, dejar prendida la radio o escuchar música hasta que se duerma, especialmente si tuvo una pesadilla.
- Hágales saber a los niños mayores que los sentimientos de temor son normales después de un desastre. También dígales que los comportamientos fuera de control (como mojar la cama) son comunes después de este tipo de experiencias y que se corregirán con el tiempo.

De 11 a 18 años:

- Estímule a los adolescentes a hablar del suceso con otros miembros de la familia.
- Déles oportunidades para que se reúnan con amigos que los apoyen.

- Hágales saber que sentimientos como la culpa, la vergüenza, la ira o el deseo de venganza son reacciones normales.
- Ayúdelos a encontrar y realizar actividades que les permitan experimentar control sobre su vida, para que ello contribuya a elevar su autoestima, a incrementar su fortaleza interna y a disminuir sus temores.
- Aliente el desarrollo de actividades físicas o de otro tipo que sean placenteras.

Problemas laborales

¿Cuáles son las principales fuentes de estrés laboral?

En general, son muchos los aspectos de una organización que afectan el bienestar de las personas: las condiciones ambientales, el tipo de trabajo, las relaciones sociales, los roles que se desempeñan, el estilo de dirección, etc., R. González Cabanach distingue algunas de las fuentes potencialmente estresantes en el contexto laboral, entre ellas:

1. Factores intrínsecos del propio trabajo:

- Condiciones físicas en que se realiza.
- Sobrecarga laboral.
- Exigencias exageradas.
- Jornadas largas.
- Disponibilidad de recursos.
- Contenido del trabajo.
- Falta de seguridad.

2. Desempeño de roles:

- Ambigüedad del rol.
- Conflicto de roles.
- Exceso o falta de responsabilidades.
- Controles insuficientes.
- Falta de retroalimentación.

3. Relaciones interpersonales:

- Competencia desleal.
- Relaciones pobres y superficiales.
- Faltas de respeto.
- Falta de métodos de resolución de conflictos entre trabajadores y patrones.
- Falta de comunicación efectiva.

4. Desarrollo de la carrera profesional:

- Falta de congruencia.
- Incompetencia para el puesto.
- Oportunidades de carrera inadecuadas.
- Salarios no acordes con los niveles de responsabilidad.
- Recompensas no equitativas.

5. Estructura y clima organizacional:

- Falta de participación en la toma de decisiones.
- Carencia de autonomía.
- Políticas rígidas e inflexibles.

A continuación presento algunas técnicas para resolver conflictos específicos en el ambiente laboral.

¿Cómo convivir con personas difíciles en el trabajo?

Es común que hallemos a personas que generan estrés en sus compañeros. Aprenda a identificarlas por su comportamiento y a interactuar con ellas adecuadamente. Enseguida se expone la tipología más frecuente.

1. *El narcisista*. Tiende a ser histérico, todo lo personaliza, se comporta como si el mundo girara alrededor de él, se alimenta del reconocimiento de los demás; puede sentirse herido a la menor provocación y no admite sus fallas.

2. *El no dogmático*. Es típicamente pasivo, evade las responsabilidades, suele sentirse víctima, se le dificulta tomar decisiones, es inhibido, autocompasivo y tiende a subestimar sus capacidades.

3. *El agresivo*. Demandante, ruidoso, despectivo y culpa de sus errores a los demás.

4. *El pasivo-agresivo*. Evade la confrontación directa y ataca por la espalda, es vengativo, hace que los demás se sientan culpables, tiende a manipular, pone a una persona en contra de otra y sabotea en forma indirecta los proyectos o trabajos de los demás.

Técnica 81

Las siguientes son recomendaciones sencillas y prácticas para tratar a estas personas a fin de evitar conflicto y convivir con ellas lo mejor posible.

- Premie el buen comportamiento e ignore el malo.
- No intente calmar a un sujeto agresivo ni tampoco tratarlo de igual manera. Intente que le diga la causa ostensible que lo perturba. Si no lo hace, infór-

mele que no está dispuesto a tolerar sus groserías; no estimule sus conductas inapropiadas mostrando preocupación, y continúe normalmente con sus actividades.

- Trate de aclarar las cosas en su momento; no permita que los problemas se acumulen o estanquen, ello podría empeorar la situación.
- Negocie. Intente llegar a acuerdos que favorezcan a ambas partes.

¿Cómo detectar y eliminar las barreras en la comunicación?

La comunicación es un proceso por el cual un emisor transmite un mensaje a un receptor y éste a su vez envía a aquél en respuesta a la información recibida. Pero a veces ese sencillo proceso no puede efectuarse plenamente por la presencia de barreras que imponen los participantes. Enseguida se describen los tipos de personalidad que causan problemas en la comunicación, y las técnicas que le ayudarán a interactuar productivamente con ellos dentro de la empresa.

Identifique la barrera que obstaculiza la comunicación y aplique la técnica adecuada. Recuerde que una buena comunicación no sólo implica observar cómo los otros escuchan, responden y comparten información; implica también que usted ajuste su forma de expresarse a la de los demás.

1. *El zumbador.* Es el sujeto que usa palabras técnicas en exceso, con un lenguaje rebuscado.

Técnica 82

No permita que un zumbador lo confunda; tenga confianza en sí mismo y sea assertivo. Que no le avergüence admitir que no entiende. Pida a la persona que le explique con claridad y ánimo para que use un lenguaje más común. Usted, a su vez, evite la tentación de usar palabras técnicas. Exprésese con sencillez.

2. *El avaro.* Apenas se comunica; provee únicamente de la información indispensable. Por lo regular crea incomodidad.

3. *El reservado o secretista.* Mientras que los avaros no están motivados para informar, los secretistas están motivados para no informar. Para ellos el control de la información significa poder, por lo que la retienen a fin de volverse indispensables; con el tiempo se convierten en grandes manipuladores en ámbitos del poder y los negocios. Viven en una atmósfera de desconfianza, sospecha y miedo.

4. *Los no enterados.* Existen dos tipos:

- Los que no saben y se quedan callados.
- Los que no saben pero dan información equivocada, propiciando errores en el trabajo.

5. *El asumidor.* Asume, sin bases, que el oyente sabe y, por lo tanto, no logra una buena comunicación.

Técnica 83

Expresé concreta y claramente lo que necesita saber. Tome la iniciativa de hacer preguntas y sea persistente. No se conforme con respuestas superficiales; subraye la importancia de compartir información. Agradezca cuando los otros tomen la iniciativa de comunicar. Recuerde que los avaros, los reservados, los no enterados y los asumidores emiten pocas respuestas.

6. *El no alerta.* Constituye él mismo una barrera, ya que no se da cuenta de la importancia de comunicarse.

7. *El distraído.* Su atención se va fácilmente cuando usted trata de comunicarse con él.

8. *El impaciente.* Apresura a los demás cuando hablan, impidiendo a menudo que terminen libremente su discurso.

9. *El anticipador.* Se adelanta a lo que usted dirá, y completa las frases por usted. Frecuentemente se equivoca y elabora conclusiones y frases erróneas, inhibiendo y enfadando al comunicador.

Técnica 84

Propicie que sus interlocutores se den cuenta del efecto que causan en usted sus actitudes, pero también percátese del sujeto. No acepte respuestas inapropiadas o groseras. Señale claramente y con firmeza sus requerimientos de comunicación. Si no responden apropiadamente, dígales cómo se siente por ello y discutan sobre maneras más efectivas para comunicarse. Recuerde ser concreto y expresivo cuando trate con sujetos no alertas, distraídos, impacientes y anticipadores.

10. *El retador.* Sin importar el tema, nunca estará de acuerdo con usted y criticará todo lo que diga o haga.

11. *El hablador.* Repite la información una o más veces.

12. *El emocional.* Enmarca su discurso con gestos, ademanes o aumentando el tono de la voz.

Técnica 85

Para tratar con retadores, habladores y emocionales tome la iniciativa de reorientar la conversación. No muestre pasividad ni sea inexpresivo; tampoco se ponga a la defensiva añadiendo combustible al fuego. Reconozca la posición de ellos, resumiendo los asuntos clave con interés y haga preguntas con un enfoque positivo. Lleve la conversación de puntos débiles a puntos fuertes, de problemas a soluciones y de fracasos pasados a oportunidades futuras, pidiendo opiniones acerca de los tópicos más positivos. Por último, hágales saber que aprecia sus puntos de vista.

13. *El no afectable.* Opuesto al emocional. No reacciona; nada parece excitarlo, motivarlo o entusiasmarlo.

14. *El intensivo.* No necesita emitir palabra alguna; demuestra su acuerdo o desacuerdo y sus sentimientos acerca de un tópico con expresiones faciales.

15. *El viajero.* Su mente divaga durante las conversaciones, tal vez preocupado por sus problemas, o porque no se concentra en lo que se le dice, pero domina ciertas respuestas que hacen parecer que está escuchando.

Técnica 86

Plantee preguntas que involucren a los demás, no solamente envíe información. Después de establecer firmemente cada punto clave, pregunte a sus oyentes cómo se sienten. Trate de averiguar lo que realmente piensan y muestre interés en sus opiniones. Si usted cree que su discurso no les interesa, invítelos a participar con sus ideas.

16. *El cavador.* Busca motivaciones escondidas aun cuando no existan. Por lo tanto, distorsiona la comunicación.

17. *El sobreinteresado.* Reacciona a la comunicación con gestos exagerados de entusiasmo o de preocupación.

18. *El inconsistente.* Su comportamiento no refleja su verdadero sentir.

19. *El péndulo.* Oscila de aquí a allá, nunca establece un compromiso firme y siempre se fija en las opiniones de los demás. Por lo general, no es buen ejecutivo porque nunca se sabe dónde está.

Técnica 87

Haga preguntas que exploren los sentimientos escondidos de los demás, no acepte sus reacciones iniciales. Analice sus expresiones y trate de resumir lo que dicen; pida que le expliquen por qué se sienten así. Anímelos a establecer una comunicación abierta. No los critique de inmediato. Cuando interactúe con cavadores, sobreinteresados, inconsistentes y péndulos, y éstos demuestren sus verdaderos sentimientos, refuércelos.

20. *El rezagado.* Cuando el que habla está en el punto *b*, el rezagado todavía está en el punto *a*.

21. *El balbuceador.* Murmura o articula las palabras de manera ininteligible y en tono tan bajo que provoca confusión entre sus interlocutores.

22. *El filtro.* Solamente escucha lo que le interesa e ignora lo demás.

Técnica 88

Ante rezagados, balbuceadores o filtros, resuma los puntos importantes de la conversación y pregunte si están de acuerdo. A su vez, pida que sinteticen la información fundamental. Así asegurará un entendimiento mutuo.

23. *El egocéntrico.* Su mejor amigo es él mismo y siempre se alaba.

24. *El incesante.* Sus cuerdas vocales siempre están activas. Habla mucho y pierde el tiempo. No escucha porque nunca termina de hablar.

Técnica 89

Para tratar con egocéntricos e incesantes, responda selectivamente. Muestre poco interés cuando hablan con exceso o cuando estén ensimismados. Pero estimúlelos cuando expresen interés por las ideas de los demás.

25. *El temeroso.* No se atreve a expresarse por temor a la reacción de los demás. Por lo general teme el rechazo, el ridículo y la crítica.

Técnica 90

Las personas temerosas requieren apoyo y estímulo constantes. Pregúntele a sus ideas con interés, y aprecie su participación. Ayúdelos a sentir confianza. Tenga presente que la comunicación efectiva es un proceso dinámico, por lo tanto:

- No reaccione pasivamente con los malos comunicadores.
- Analice lo que dicen y no se quede con dudas.
- Revise los puntos fundamentales durante las discusiones y pida a los demás que resuman. Específicamente dígales lo que usted necesita de ellos.
- Tome la iniciativa para averiguar lo que saben y lo que necesitan.
- No asuma.
- Motívelos a que hagan preguntas.

Sea consciente de su capacidad como comunicador; sea vigoroso, apropiadamente expresivo y cuando respondan de manera adecuada, refuerce a sus interlocutores con interés y preocupación. Recuerde que a veces las barreras para una comunicación efectiva las ponemos nosotros mismos.

¿Se le dificulta decidir?

Técnica 91

Antes de tomar una decisión:

1. Analice la situación junto con todas las opciones posibles. Recuerde que siempre hay más de una forma de ver una situación.

2. Anticipe las consecuencias de su decisión, a quién afectaría y de qué manera.

3. Procure ser objetivo y no dejarse llevar por impulsos o sentimientos reactivos, ni tampoco por presiones que los demás ejerzan sobre usted.

4. No posponga las decisiones. No se esconda, enfrente las situaciones ya que ello le brindará tranquilidad.
5. Asuma la responsabilidad de su decisión, sin culpar a nadie.

¿Tiene poco claras sus metas?

Desconocer hacia dónde se dirige, por qué lo hace y en consecuencia qué pasos debe seguir para obtener algo, es un factor que causa además de un pobre desempeño laboral, una carga excesiva de estrés. Para evitar esa falta de claridad, le sugiero la opción siguiente.

Técnica 92

1. Haga una lista de sus metas en un marco de tres, seis o doce meses. Éstas deben ser:

- Realistas en lugar de simples aspiraciones o fantasías.
- Realizadas por uno mismo, no impuestas por otro.
- Específicas y cuantificables.
- Basadas en el tiempo y con fechas de vencimiento para lograrlas.
- Que exista compromiso y claridad en ellas.

2. Revise su lista regularmente para comprobar que está cumpliendo sus metas o si está acumulando asuntos pendientes.

3. Analice los problemas u obstáculos que pueda enfrentar e intente solucionarlos.

¿El tiempo no rinde lo suficiente?

¿Cuántas veces ha experimentado que por más horas que trabaje, por más esfuerzos que realice, no logra terminar a tiempo los proyectos? Para que administre mejor su tiempo considere lo siguiente:

Técnica 93

1. Organice su agenda un día antes.
2. Haga una lista de todas las actividades que tiene que realizar.
3. Ordene por prioridades.
4. De ser posible, alterne, intercale actividades desagradables con agradables, así no se sentirá frustrado o agotado cuando las termine.
5. Programe un tiempo determinado para cada una, y procure intercalar pequeños recuos.
6. Evite distracciones, concéntrese en lo que hace.

7. Si está saturado, delegue responsabilidades.
8. Si una actividad requiere más tiempo del que usted le había asignado, no altere su programa y déjela para el final. Así no se sentirá presionado y podrá atender las demás.
9. Si se presenta algún imprevisto y no puede delegar la actividad que está realizando, pida ayuda a otra persona y reorganice rápidamente su agenda; traslade para el día siguiente la actividad menos prioritaria.
10. No sea severo con usted mismo si al término del día no logró cubrir las actividades planeadas. Incluya las faltantes en la agenda del día siguiente y determine cuáles fueron los motivos del retraso para tratar de evitarlos: si calculó mal el tiempo asignado a las tareas; si hubo interrupciones o distracciones, de dónde provinieron; si las máquinas u otros recursos están consumiendo su tiempo, etcétera.
11. Felícítese y siéntase orgulloso por los logros alcanzados durante el día. Y, lo más importante, no olvide dedicar un tiempo para usted mismo.

¿Cómo puedo aprovechar mejor mi energía?

No todas las personas tienen la misma capacidad para desplegar energía; incluso ésta puede variar a lo largo de la jornada; unas son más productivas durante la mañana, en tanto que otras por la noche se sienten en su mejor momento. Por ello, le invito a considerar lo siguiente:

Técnica 94

1. Observe en qué periodo del día tiene usted más energía y resérvelo para las tareas intelectuales y emocionales más demandantes. No asigne los momentos bajos o los momentos en los que sabe que puede ser interrumpido para ejecutar el trabajo estratégico.
2. Resista la tentación de hacer cosas sin importancia durante los momentos altos de su ciclo de energía.

¿Permito que el teléfono me controle?

A continuación encontrará una técnica que le podrá ayudar a manejar mejor el tiempo que invierte en conferencias telefónicas.

Técnica 95

1. Cuando sea posible realice las llamadas en lugar de recibirlas, eso le dará una ventaja psicológica y podrá concluirlas cuando usted decida.
2. Siempre tenga una idea clara del objetivo de la llamada.
3. Hable de pie, así dedicará menos tiempo a la charla.

4. Si su interlocutor se extiende en la conversación, prepárese para interrumpirlo, y no se sienta mal por ello.
5. Si la llamada es para solicitar información, delegue.
6. Vaya rápidamente al punto. Si desperdicia los primeros minutos, corre el riesgo de que su interlocutor esté bajo presión de tiempo o interrumpan con otra llamada o tenga un compromiso y dé por terminada la conferencia antes de que cumpla usted el propósito principal de la misma.
7. No efectúe trabajos importantes de escritura durante las llamadas.
8. Procure realizar las llamadas difíciles o aversivas por la mañana, así se quitará ese pendiente y se sentirá mejor el resto del día.

¿Cómo puedo ordenar mejor mis citas?

¿Cuántas veces nos hemos encontrado en la situación de que nuestra agenda está totalmente saturada y por más esfuerzos que realizamos terminamos el día con varios asuntos sin concluir?

Técnica 96

1. Si empieza y termina las juntas a tiempo, los demás aprenderán a respetar y acomodar su tiempo.
2. Agrupe todas las juntas geográficamente. Sea realista acerca de los tiempos de traslado, tráfico y estacionamiento con los que se puede enfrentar.
3. Recuerde que llegar tarde a una cita lo pone en una situación de desventaja psicológica ante los demás.
4. No permita que se tomen decisiones imprecisas; formalice la acción con fechas y días límite: esto dejará ver la seriedad de las resoluciones.

Desempleo

El desempleo es una causa fundamental de estrés. Por lo general ante esta situación solemos reaccionar de la siguiente manera:

1. Primero damos paso a un periodo de relajamiento y alivio, en el que se toma un descanso, confiando en que encontraremos otro trabajo.
2. Posteriormente se transita por una etapa marcada por un continuo optimismo. Es un tiempo de concentrada búsqueda de empleo.
3. Ante las continuas negativas, se entra en una etapa de vacilación, duda e irritabilidad y se deteriora la relación con la familia y los amigos. La preocupación principal es encontrar trabajo.
4. Se ingresa en un periodo de desazón y cinismo, en el que las personas simplemente se dan por vencidas.

¿Cómo convertir la desocupación en una experiencia positiva?

Todos conocemos las calamidades que puede causar un cese: económicas, de autoestima y temor al futuro. A continuación encontrará algunas sugerencias para convertir el desempleo en una experiencia creadora.

Técnica 97

1. Analice objetivamente los motivos por los cuales perdió su trabajo. Identifique sus fallas y comportamientos negativos para modificarlos, a fin de que no le vuelvan a crear un conflicto. Trate de ser lo más realista posible; aunque sea doloroso reconocer la parte negativa de uno mismo, es indispensable hacerlo. Atrévase a ejercer la autocritica.

2. Analice sus actitudes hacia superiores, colegas y subordinados. ¿Tiene algún conflicto con las figuras de autoridad? ¿Es muy competitivo con quienes considera sus iguales? ¿Tiende a ser tirano o déspota con sus subordinados?

3. Aprenda de sus errores. ¿Qué aprendizaje le dejó esta experiencia? ¿Qué debe modificar para que no vuelva a sucederle lo mismo? ¿Qué medidas de autocontrol y autovigilancia debe llevar a cabo para prevenirlo?

4. Revise su autoestima. Generalmente cuando somos despedidos, nuestra autoestima sufre un deterioro; llegamos a sentir que no valemos, que no somos capaces y que hemos fracasado por ser incompetentes. Por ello es útil hacer una evaluación de nuestras capacidades y reafirmar las áreas en donde tengamos deficiencias.

5. Deshágase de los pensamientos negativos. Ante el desempleo, tendemos a elaborar un sinfín de pensamientos negativos sobre nuestra personalidad, nuestras capacidades y aptitudes, negándonos a considerar opciones que podrían ser favorables. Si dejamos que predominen nuestros miedos e inseguridades, muchas veces fabricados por nosotros mismos, corremos el riesgo de quedarnos totalmente paralizados. Para romper ese esquema convendría plantearse: ¿Por qué no quiero seguir adelante? ¿A qué le temo? ¿Le temo al triunfo porque no me siento merecedor de él? ¿Por qué le doy tanta importancia a esta pérdida? ¿Con qué otro hecho significativo de mi vida lo relaciono?, etcétera.

6. Venza el temor a ser rechazado. No le otorgue poder sobre usted mismo a otra persona. Recibir una negativa ante una solicitud de empleo no implica perder mágicamente sus habilidades, capacidades, conocimientos y experiencia. Simplemente, según el criterio de su entrevistador, no era el indicado en esos momentos. Si se siente débil en algún área de su especialidad, busque tiempo disponible para capacitarse; y si no cuenta con los recursos económicos para hacerlo, sea autodidacto, lea, instrúyase por su propia cuenta y verá magníficos resultados, pero, sobre todo, vencerá el miedo de no sentirse lo suficientemente preparado.

El desempleo hace aflorar las patologías preexistentes, de manera que si care-

cemos de seguridad en el futuro y de control en la vida, reaccionamos de forma más drástica ante la pérdida de un empleo y las fantasías negativas sobre nuestra persona se convierten en defectos reales.

Técnica 98

1. Trate de ver en su desempleo una ocasión para hacer una nueva evaluación de su vida, encontrar otras direcciones o simplemente tomar un respiro muy necesario. La clave para volverlo una experiencia positiva es tratarse bien a sí mismo, enfocarse en sus metas, estímulos gratificantes o asuntos inconclusos. No pase cada minuto del día en una constante cacería de empleos; dedique diariamente cierto lapso para emprender una caminata, escuchar su música favorita, meditar, etc.; así podrá sentirse más relajado para acudir a las entrevistas de trabajo.

2. Dese el tiempo para hacer una evaluación realista de sus finanzas. Tal vez advierta que tiene más recursos de los que pensaba. Calcule cuánto necesita cada semana y cuánto le durará su reserva.

3. Haga un inventario de los talentos valiosos y negociables que posee. Destacar sus cualidades le ayudará a incrementar su autoestima. Piense en todas sus habilidades, pericias, talentos, intereses, aptitudes y preferencias. Una cacería de empleo debe comenzar con el inventario de sus puntos fuertes y de sus intereses.

4. Examine la posibilidad de convertir sus intereses personales o aficiones en un actividad lucrativa. Por ejemplo: aficionados a la cocina han creado servicios de restaurante; amantes de animales se han dedicado a la cría de mascotas de raza.

5. Piense en campos que considere de su especialidad. Es probable que sepa más de lo que cree. Anote en qué áreas y procesos tiene alguna habilidad o experiencia. Le conviene pensar también en cuestiones de valor y preferencia personal. Por ejemplo: ¿preferiría trabajar con personas o con objetos? ¿En un ambiente de negocios o en uno de servicio social? ¿Qué tan importantes son para usted el prestigio y el dinero? Esta clase de preguntas pueden servirle para indicar la dirección de una carrera.

6. Enriquezca su mente, aprenda algo nuevo. Busque clases para adultos que sean gratuitas o de bajo costo en instituciones de capacitación laboral. Incluso, puede establecer contactos que puedan conducirlo a oportunidades de empleo. Recuerde que siempre es tiempo de aprender.

7. Manténgase atento a cualquier posibilidad de trabajo.

- Lea revistas y periódicos, no se limite únicamente a los avisos clasificados. Lea las secciones financieras y locales para detectar las oportunidades creadas por los cambios que vive el país.
- Acuda a las empresas especializadas en colocación, explore en internet y envíe currículos a todas las bolsas de trabajo que crea convenientes.
- Haga una lista de los posibles contactos personales que podrían relacionarlo con empresas que tengan vacantes. La clave del éxito radica en una investigación exhaustiva y gran iniciativa personal.
- Haga una lista de las organizaciones en las que le gustaría trabajar; auxíliese

de revistas, informes anuales, publicaciones de empresas, etc., para averiguar todo lo que pueda sobre el campo de trabajo, de las compañías; por ejemplo: cuáles son los puntos fuertes y débiles de las compañías, sus planes para el futuro y, en especial, las habilidades específicas y cualidades que requieren para cubrir sus vacantes.

Examine, una por una, las características del perfil que solicitan y vea si realmente usted las satisface. Si le faltan habilidades, averigüe cómo puede adquirirlas pronto. Cuando se encuentre bien preparado, diríjase a las personas que deciden o con las que desea trabajar; evite la intermediación del departamento de personal, que regularmente funciona como un filtro. No se detenga si las empresas no han publicado anuncios de vacantes.

Técnica 99

1. Enfoque su vida.

- Trabaje en lo que le guste, en el área más afín a sus preferencias personales. Determine objetivos viables y procúrese satisfacciones.
- No piense que existe un trabajo exento de estrés. Regularmente el problema radica en la forma de manejar el estrés y hacer frente a los problemas y no en las tareas asignadas. Analícelo antes de decidir cambiar de empleo.
- No sea perfeccionista; la perfección es imposible.
- Opte por el camino de la simplicidad; evite las complicaciones. Los problemas se resuelven mejor con un pensamiento claro.
- Piense positivamente; los criterios trágicos y fatalistas producen zozobra. Contemple el lado positivo de la vida.
- No postergue enfrentar los problemas cotidianos. Examine sus causas, resuélvalos y obtenga la mejor experiencia y beneficios posibles.
- No permita que la falta de éxito lo aflija; dé lo mejor de usted ante cada situación, sin abatirse si no alcanza totalmente sus objetivos.

2. Encuéntrese a sí mismo.

- Evite rumiar demasiado sus problemas, no los magnifique ni caiga en un círculo de autocompasión, degradación e improductividad personal.
- Sea consciente de las causas de sus sentimientos. Aprenda a identificar de dónde provienen antes de que éstos se desarrollen; sólo así podrá manejarlos adecuadamente.
- Haga cualquier cosa que estimule su pensamiento creativo y que le permita concentrarse en alguna actividad fuera de usted mismo.
- Vea los aspectos positivos de su vida. Le será útil hacer una lista de todos los éxitos que ha tenido, por pequeños que sean.
- Aprenda a disfrutar su cotidianidad. Aprecie y goce su entorno: paisajes, sonidos, situaciones, personas.
- No caiga en el derrotismo, el temor y la incertidumbre ante su futuro. No ali-

mente enemigos en su interior. Analice con objetividad cada uno de sus temores e inseguridades, hágales frente en su momento y elimínelos.

- Aprenda a valorarse y a recompensar sus acciones positivas, sus aciertos o la conclusión de una tarea, por mínima que parezca. Sea generoso consigo mismo.
- Relacionese con personas positivas que estén dispuestas al diálogo constructivo y evite aquellas que gusten de resaltar sus frustraciones y promover su hundimiento.
- Sea su propio amigo. Si usted no se aprecia, ni se quiere, ni se reconoce, ni se respeta, nadie más lo hará. Acéptese a sí mismo y disfrute de su propia compañía.

Técnica 100

Cuando se planifica el futuro laboral es útil realizar un análisis tipo SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*, que en español significa: fuerzas, debilidades, oportunidades y riesgos), que es una herramienta estratégica que ayuda a verse a sí mismo y al entorno laboral de forma suficientemente clara para diseñar caminos específicos y llegar a donde se quiere estar.

El análisis SWOT requiere determinar lo siguiente: ¿cuáles son sus puntos fuertes? ¿Cómo encajan éstos en el objetivo que desea alcanzar? ¿Dónde quiere estar, y cómo le ayudarán esos puntos fuertes a llegar allí? ¿Cuáles son sus debilidades y limitaciones? ¿Dónde falla en el actual y cambiante mercado de trabajo? ¿Qué limitaciones personales o profesionales debe vencer?

Determine las destrezas que requiere su campo laboral y señale claramente dónde se limitan sus actitudes y conocimientos. Haga extensivo este análisis a profesiones o actividades colaterales. Desarrolle nuevas habilidades y expanda su capacidad.

Hágase cargo de su carrera personalmente. No espere a que otras personas cambien el curso de su vida, ya sea destruyendo o creando oportunidades para usted.

Examine el entorno y ejercítense en identificar oportunidades. Investigue su campo profesional u otros que puedan interesarle, esté pendiente de los mercados y cambios sociales que puedan afectar su campo laboral.

Plantéese lo siguiente: ¿qué oportunidades existen allá afuera? ¿Hacia dónde va el mercado laboral? ¿Qué ventajas existen para encontrar oportunidades y alcanzar mejores metas? ¿Cuáles son las amenazas para mi carrera y para mis decisiones? ¿Qué clase de competencia existe y cuáles son mis carencias para afrontar esos retos? ¿Qué factores pueden interferir en mi capacidad para reconocer y aprovechar las oportunidades?

Perciba los cambios en su momento, no espere a que lo rebasen. Reconocerlos le permitirá realizar en sí mismo los cambios necesarios.

Sea flexible. Permanecer en el juego requiere flexibilidad y adaptación a los constantes cambios. Es una tarea simple, pero a menudo parece difícil si no nos ejercitamos.

No se limite a sí mismo. Extiéndase en nuevas direcciones, incluso despla-

zándose por completo de su profesión si es necesario. Expanda su horizonte, medite acerca de hacia dónde quiere ir y cómo puede sacar provecho de su situación actual.

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS?

El estrés no es una condición eterna, solamente requiere cambios básicos en el estilo de vida. Adicionalmente a lo mencionado para enfrentar crisis específicas, lo invito a considerar lo siguiente:

¿Cómo puedo retomar el control?

El control es un factor de seguridad que si sentimos que carecemos de él en algún aspecto de la vida es un anuncio de que padecemos estrés. Para recuperar el equilibrio es preciso reinstalar la sensación de control sobre nuestras respuestas fisiológicas, psicológicas y sociales. Los siguientes pasos son fundamentales en este proceso:

1. Informarnos acerca del estrés. Entender qué es, qué lo ocasiona, el porqué de sus síntomas, el porqué de lo que le está sucediendo. Todo ello le ayudará a reducir la ansiedad que su desconocimiento genera.

Controlar es saber cómo responderemos a las personas y situaciones que nos causan conflictos, así como saber de qué manera podemos dirigir nuestros actos para solucionarlos. Por lo tanto, siempre que usted se enfrente a una crisis preguntese: “¿Será este problema todavía importante en cinco o diez años?”

2. Tomar las riendas. Planee las estrategias para combatirlo.

Comprenda lo sucedido

El estrés se desarrolla básicamente por el desequilibrio que provoca ver el mundo como un lugar impredecible o incontrolable. Por lo tanto, le sugiero que realice lo siguiente:

Técnica 101

1. Redefina el acontecimiento para obtener un sentido de realidad y de consistencia.

- ¿Qué significa para mí lo que acaba de sucederme?
- ¿Es realmente tan amenazador como parece?
- ¿Es realmente importante?

2. Compárese con aquellos que han sido menos afortunados que usted. Haga una lista de sus capacidades y habilidades para salir victorioso de este suceso.

- ¿Puedo controlar lo sucedido o sus consecuencias?
- ¿Qué habilidades debo poner en juego para solucionarlo?
- ¿Qué comportamientos debo modificar para que no vuelva a ocurrir?
- ¿Con qué opciones cuento?

3. Encuentre el significado y propósito de la experiencia y considere sus posibles beneficios. Enfoque sus problemas actuales al igual que el trauma previo:

- ¿Qué obtengo de esta experiencia?
- ¿Qué aprendí de todo ello?
- ¿Necesito modificar algo?

Reflexione y modifique su estilo de vida

Técnica 102

Revise sus emociones, su estilo de vida y su comportamiento:

1. Describa sus emociones predominantes y estados de ánimo. Identifique cuándo se siente así, por qué y ante quiénes reacciona de esa manera. Le sería de utilidad escribir un diario durante dos o tres semanas.

2. Aprenda a comunicar sus necesidades y a expresar sus emociones; pero deje a un lado el papel de víctima o de enfermo. Evite pensamientos y expresiones negativos sobre usted mismo.

3. Reflexione sobre lo que su vida le está reflejando:

- ¿Cuáles son sus creencias y valores?
- ¿Qué cosas son importantes en su vida?
- ¿Qué lo hace sentirse feliz?
- ¿Cuáles son sus sueños y ambiciones?
- ¿Cuáles son sus fuerzas y debilidades?
- ¿Qué espera de sí mismo?

4. Procure crear un ambiente positivo en torno suyo.

- Practique dar y recibir cumplidos.
- Practique sonreír.
- Evite a las personas que lo depriman o que lo culpen.

5. No destine tiempo para lamentarse de sus problemas.

- Lleve un registro de sus pensamientos en las situaciones estresantes y cómo las resolvió.
- Escriba las metas de su vida a corto, mediano y largo plazos. Revíselas periódicamente, reenfóquelas cuando sea necesario y verifique sus logros.
- Siempre que se enfrente a un problema, establezca su relevancia y otórguele varias opciones de solución.

6. Valore sus comportamientos actuales.

- ¿Está viviendo la clase de vida que quiere?
- ¿Disfruta estando con su familia?
- ¿Está de acuerdo con su plan de vida?
- ¿Tiene ambiciones que no ha realizado todavía?
- ¿Es feliz con su pareja?
- ¿Está satisfecho con lo que tiene o desea tener?
- ¿Qué tan divertida es su vida?
- Tome descansos regulares. Haga lo que le guste. Complázcase.

7. Cree su propio espacio en su área de trabajo o en su hogar, que le transmita estabilidad y lo libere del estrés.

- Divida sus labores y altérnelas semanalmente.
- No permita que el sonido del teléfono lo angustie, déjelo sonar dos veces, por lo menos, mientras respira y se relaja.
- Disfrute sus alimentos y rodéese de estímulos agradables cuando coma.
- Utilice ropa cómoda; evite prendas, accesorios y calzado muy ajustados.
- Prémiese cada vez que concluya una labor tediosa.
- Reste lo aburrido o desagradable de algunas actividades realizando algo divertido al mismo tiempo.

8. Tome conciencia de su cuidado físico.

- Asegúrese de tener diariamente algún periodo de ejercicio.
- Detecte y relaje sus músculos tensos.
- Verifique su postura y corríjala hasta sentirse cómodo.
- Camine media hora por lo menos cuatro veces a la semana.
- Utilice alguna técnica de relajación y respiración cuando perciba la primera manifestación de estrés.
- Mantenga una dieta bien balanceada.
- Evite el consumo de café, refrescos de cola o chocolate caliente por lo menos cinco horas antes de dormir.
- Reduzca y, si es posible, elimine el consumo de alcohol y cigarros.
- Conserve en forma regular sus ciclos de sueño. Procure variaciones no mayores de una hora.
- Disfrute de un baño tibio durante diez minutos.

Busque el apoyo social

Hablar con sus familiares y amigos de lo que le ocurre le resultará muy efectivo, ya que casi siempre encontrará consejos o pistas para solucionar sus problemas, o le ayudarán a centrarse objetivamente en ellos. El intercambio de opiniones es valioso, porque permite redimensionar las ideas y los sucesos.

Incremente su autoestima

Cuando nos enfrentamos a situaciones desagradables o a problemas que nos perturban, nuestra autoestima suele dañarse. Por ello lo invito a leer en el capítulo 4, “Técnicas psicoterapéuticas”, información amplia y recomendaciones para mejorar su autoestima. Por lo tanto, le sugiero los siguientes pasos básicos:

Técnica 103

- Lleve un diario de autoestima, anote cada día un logro, aunque sea pequeño. Seleccione de su lista tres de ellos. Mantenga esa rutina por cuatro o cinco días.
- Posteriormente, en una segunda columna de su diario, al lado de los tres logros seleccionados, anote uno importante que realizó en otra etapa de su vida. Por ejemplo: terminar su carrera profesional, casarse, o criar a sus hijos.
- Esto le servirá para darse cuenta de la cantidad de logros que alcanza cada día, de las pequeñas o grandes metas que ha llevado a buen final; para que conozca sus habilidades, que en muchas ocasiones se tiende a subestimar y, sobre todo, su tenacidad y voluntad para concretarlas.

Otras técnicas que le ayudarán a reducir el estrés

Para complementar a las prácticas sugeridas en este capítulo, a continuación se describen otras técnicas que le pueden ser de utilidad:

Técnica 104

1. Confeccione un mapa personal de cargas (MPC), es decir, identifique y registre aquellas actividades, situaciones o personas que le representen un conflicto, una demanda estresante o un esfuerzo excesivo. Por ejemplo:

- *Trabajo.* “No tengo claro cuáles son mis prioridades en el trabajo.” “Temo que no estoy bien calificado para el puesto que ocupo.” “Trabajo en condiciones bajo las cuales siento que no puedo rendir al máximo.”
- *Salud.* “Problemas de salud ocupan mi mente la mayor parte del día.”. “Mi

condición física me impide realizar mis labores diarias.” “Me canso rápidamente.”

- *Familia / Relación afectiva.* “Las exigencias que los integrantes de mi familia manifiestan sobre mi tiempo y mi persona son excesivas.” “Nunca tengo tiempo para terminar mis labores.” “Tengo demasiado quehacer y no recibo ayuda de los demás.” “Mantengo una relación inadecuada con mi pareja.”

2. Mantenga sus prioridades. Conforme estudie cada punto de su lista, ordene poniendo en primer lugar el que le causa mayor estrés. Luego clasifique en:

- Sin posible solución.
- Tendientes a resolver.
- De fácil solución.

3. Organice un plan de acción.

- ¿Por qué esto es importante para mí?
- ¿Cuáles son sus causas?
- ¿Puedo resolverlo yo solo? Si no es así, ¿quién puede ayudarme?
- ¿Qué debo hacer primero?
- ¿Cuándo comenzaré?
- ¿Cómo supervisaré mi propio progreso?

4. Empiece con las situaciones menos estresantes o con las que clasificó como fáciles de resolver. Planifique los recursos que necesitará para solucionar las que le demanden un mayor esfuerzo y continúe con su lista.

5. Analice objetiva y serenamente las posibilidades de resolución de las situaciones que usted clasificó como sin posible solución, y obtenga de ellas un beneficio al desviar esas situaciones cada vez que se presenten; modificar y controlar las emociones y los pensamientos negativos que le produzcan, para que ya no le afecten, y al enfocar sus consecuencias positivas convénzase de que puede aprovechar esos acontecimientos estresantes para un mayor crecimiento y maduración personal.

6. Felicítese por haber hecho frente a un suceso estresante y, sobre todo, por haberlo vencido satisfactoriamente. Esta nueva confianza en sí mismo le ayudará a enfrentar eficazmente los factores estresantes conforme surjan y sacar provecho de ellos.

Técnica 105

1. Identifique las fuentes de estrés:

- Le será útil llevar un diario de sucesos y actividades.
 - a) El primer paso es anotar las actividades que suponen una carga de energía y tiempo, o que le producen enojo y ansiedad, o le precipiten una

- respuesta física negativa (como dolor de cabeza o de estómago).
- b) Anote también las experiencias positivas, las que lo hacen sentir renovado física y emocionalmente o le producen una sensación de logro.
 - c) Después de llevar ese registro durante una o dos semanas, intente identificar dos o tres actividades o hechos significativamente molestos, estresantes o abrumadores.

2. Analice las fuentes de estrés. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Estas situaciones estresantes cumplen un fin propio o ajeno?
- ¿Me he responsabilizado de tareas que no son razonablemente factibles?
- ¿Qué tareas controlo y cuáles no?

3. Reestructure sus prioridades. Intente cambiar el equilibrio entre las actividades que le producen estrés y las que lo reducen y que le son satisfactorias. Consideré tantas opciones para aliviar el estrés como le sea posible.

4. Exprese sus sentimientos. Cuando no se expresan ni se exteriorizan adecuadamente las emociones y los sentimientos pueden provocarle más perjuicios; podrían desencadenar una hostilidad manifiesta, una sensación de desamparo, depresión, angustia, etcétera.

El objetivo primordial es expresar las necesidades propias. Usted puede hablar con una persona de toda su confianza, o escribir un diario o una carta que, por supuesto, no enviará.

5. Mantenga la perspectiva y un enfoque positivo. Cambie sus ideas negativas y aprenda a centrarse en los resultados positivos.

- Imagine qué es lo peor que puede ocurrirle.
- Evalúe las posibilidades de que suceda.
- Imagine un resultado positivo.
- Desarrolle un plan para obtener el resultado positivo deseado.
- Recuerde las ocasiones en que una situación amenazante concluyó bien.

6. Desarrolle su sentido del humor. En situaciones difíciles ésta es una recomendación habitual de los expertos. Reír libera la tensión reprimida y ayuda a ver la situación desde un ángulo más práctico; también evita que el ofuscamiento impida encontrar mejores opciones para resolver los problemas.

Técnica 106

Cada vez que se enfrente a una situación que le cause estrés:

- Modifique aquello que pueda cambiar.
- No se afilia por aquellas cosas que honestamente requiere transformar y sáquelo provecho a la situación. Por ejemplo:

Imagínese que va rumbo a una reunión importante y sin poderlo evitar se ve

inmerso en un gran embotellamiento. Se preocupa, le empieza a doler la cabeza, los hombros y el cuello se tensan y piensa en las peores consecuencias laborales por su retraso.

Ahora imagine que por más que sufra, no avanzará más deprisa; tal vez ni siquiera puedan moverse los vehículos en torno suyo. Respire profundamente y suelte un suspiro.

Dígase a sí mismo: "Relájate". Empiece a sentir cierto alivio. Decida que cuando llegue a su reunión sencillamente explicará lo sucedido. Sintonice su emisora de música favorita; eche hacia atrás el asiento y respirando profundamente disfrute la oportunidad de estar a solas.

Técnica 107

Para combatir el estrés, lo primero es reconocer perfectamente sus síntomas; si no lo hace, le costará mucho más enfrentarse a la tensión; demorará más y eso puede de tener consecuencias graves. El segundo paso será determinar el origen real; para ello examine exhaustivamente todas las posibilidades, cada vez que los síntomas se presenten. Los síntomas le servirán para descubrir la causa de su estrés.

- Tenga en cuenta que cualquier estímulo puede provocarle tensión. Por lo tanto, cuando busque la causa, no soslaye nada. Examine todas las posibilidades, incluso las que a su juicio tengan menos importancia.
- Busque en los aspectos centrales y básicos de su vida, como su trabajo, su hogar, su familia, su vida amorosa, sus negocios, sus proyectos y sus problemas pasados.
- Repase cuidadosamente los problemas que crea haber resuelto. Quizá no les dio una buena solución y eso le causa molestia.
- No se olvide de su organismo. Muchos males físicos provocan tensión.
- Relacione objetivamente la importancia de cada hecho examinado con el grado de tensión que desencadena. Eso le permitirá descubrir qué le afecta más.
- Recuerde que la tensión por lo regular no proviene de una sola causa, y acumularla es agobiante.
- Cuando identifique la fuente, actúe de inmediato. No otorgue un segundo más a la tensión.

Técnica 108

Examine parte por parte las dificultades que le provocan tensión. Estúdielas minuciosamente y búsqüeles una solución apropiada que considere todos los aspectos y posibles derivaciones. Éste es un procedimiento óptimo, ya que le obliga a meditar detenidamente sobre los problemas y a analizarlos en detalle. Además, evita las soluciones parciales.

Técnica 109

Cuando detecte la causa de su estrés, reflexione serena y cuidadosamente sobre

ella. Elimínela solucionando la dificultad que la origina para que no continúe generando tensión. No recurra a atajos ni a trucos. Un problema sólo desaparece si se le ataca en forma directa y de raíz.

- Recuerde que no basta con disminuir los efectos. Para librarse totalmente del estrés necesita eliminar la causa. Los efectos no desaparecerán mientras no resuelva aquélla.
- No tome medidas en forma apresurada. Piense cuidadosamente; trate de entender el problema que genera el estrés, profundice en sus detalles y reconozca su grado de responsabilidad en él. Luego busque soluciones definitivas, no transitorias. De otra manera, no podrá superar la situación.
- Piense en todo momento que usted puede lograrlo. No se rinda ni se deje abrumar por los acontecimientos. La reflexión y la voluntad lo sacarán adelante.

El doctor Meichenbaum sugiere que aprender estrategias para afrontar situaciones estresantes puede facilitar el desarrollo del autocontrol, modificar los pensamientos negativos sobre el asunto y hacer afirmaciones productivas.

Técnica 110

Otra técnica que puede serle de utilidad es la del desahogo. Uno de los mayores problemas con las emociones, especialmente las negativas, es el saber reconocerlas, expresarlas y controlarlas adecuadamente. Se ha visto que para controlar el estrés, mecanismos naturales como hablar o escribir sobre los sentimientos y emociones que genera, así como acerca de los conflictos, constituyen una terapia efectiva. Por ello, lo invito a escribir sobre su experiencia traumática, lo que significó para usted, etc., sin preocuparse por detalles gramaticales, durante veinte o treinta minutos por día, en un lapso de cuatro o seis días, seguidos o alternados.

Con esta técnica podrá contactar con lo que le sucedió y con lo que siente; y le será más fácil controlar las emociones negativas que le causan el mayor problema.

Técnica 111

La técnica que se presenta a continuación le dará elementos para saber cómo reaccionar ante una situación desagradable.

1. Tenga una disposición bien intencionada ante la vida. Se ha visto que personas conflictivas, irritantes, frustrantes y negativas suelen reaccionar en forma más dramática y exagerada ante una situación estresante que una persona con una actitud positiva, pues se siente bien con ella misma y respecto a su vida.

2. Evite decepcionarse y permanecer pasivo. A las personas que se rinden de inmediato ante cualquier obstáculo sin buscar opciones y que se refugian en conductas como beber, tomar tranquilizantes, fantasear o abstenerse de actuar, les cuesta más trabajo enfrentarse a sus problemas y encontrar soluciones.

3. Tener un pensamiento positivo para enfrentar y resolver los problemas. Estas personas suelen luchar utilizando todos los recursos posibles, tratando de obtener provecho de la situación conflictiva y estresante que están viviendo.

4. S. Kobasa distingue tres tipos de pensamiento positivo en las personas que están en una situación estresante:

- **Compromiso.** Las personas comprometidas están entregadas a la vida. Consideran que la existencia es significativa y se concentran en lo que estén haciendo.
- **Desafío.** Los individuos que consideran los problemas y las metas como desafíos conciben las tensiones de manera positiva, y ven los desafíos como superables y no como amenazas abrumadoras.
- **Control.** Enfrentarse a una situación estresante puede originar una sensación de desamparo o de control de la situación. Ante las dificultades, las personas que dudan de sus capacidades trabajan con desgana y se rinden fácilmente; mientras que quienes poseen un fuerte sentido de control sobre la situación realizan mayor esfuerzo, perseveran y tienen más probabilidades de dominar las amenazas.

Técnica 112

Es una técnica para combatir el estrés que se denomina “Inoculación del estrés” y enseña cómo afrontarlo:

1. Elabore una lista personal de situaciones estresantes y ordénela de menor a mayor.

2. Relájese y respire profundamente; cuando esté totalmente relajado, recuerde cada una de esas situaciones.

3. Cree un arsenal de pensamientos positivos para enfrentarse ante la situación que le ocasiona estrés y contrarreste los antiguos pensamientos negativos que habitualmente elabora ante el suceso estresante. Por ejemplo: un estudiante que va a presentar un examen, en lugar de decir: “Estoy tan nervioso que seguro no recordaré las respuestas”, o “Si hubiera estudiado más”, cambia sus pensamientos disfuncionales que únicamente empeorarían su ansiedad por otros como: “Estudié mucho y me sé bien la materia”, o “Seguramente responderé bien”.

Esta técnica funciona porque convierte los propios patrones de pensamiento en una especie de vacuna contra el estrés que induce ansiedad. Muchas personas sustentan un conjunto de creencias irracionales y de autoderrota, como por ejemplo: “Tener que ser competentes en todo”, “Ser atractivos para todos”, “Se debe contar con soluciones rápidas a los problemas”, etcétera.

La base negativa de estas creencias es que implican categorías absolutas como “debo” y “tengo que”, las cuales no permiten excepciones ni errores. Por lo tanto, aprenda a detectar esas creencias, desafíelas y modifíquelas por pensamientos positivos.

Técnica 113

1. Analice su problema con una perspectiva más clara; ya sea con un diálogo interno, o platicando con alguien que le manifieste empatía.
2. Utilice todos los recursos que tiene a su disposición, y que el problema le dificulta ver.
3. Cree un ambiente adecuado para la libre expresión de pensamientos y sentimientos para que logre su propia aceptación y la de los demás.
4. No culpe a terceros. Es demasiado fácil culpar a la mala suerte, al destino, a los padres o a otras personas de ser responsables de lo que nos sucede, cuando en realidad no tenemos en las manos el control de nuestras vidas y tememos o nos negamos a asumir nuestras responsabilidades y a emplear nuestras capacidades para superar las dificultades.

Técnica 114

Respire profundamente varias veces, relaje sus músculos hasta que se sienta totalmente descansado y tranquilo. Imagine escenas de la experiencia estresante e inmediatamente vuelva a sus técnicas de respiración y relajación.

Una vez que se sienta completamente tranquilo y relajado, vuelva a imaginar la misma escena desagradable, y cuando se sienta nuevamente angustiado vuelva a relajarse y a respirar profundamente.

Repita el procedimiento varias veces, hasta que al recordar el hecho su tensión y su angustia ya no se presenten, porque el suceso ya no es una amenaza para usted ni un peligro sobre el cual sienta no tener control.

Técnica 115

Respire profundamente y relájese hasta sentirse totalmente descansado. Recuerde el hecho desagradable y anote su forma de comportarse. Observe cómo reaccionó y los recursos que utilizó para salir de la situación. Respire nuevamente, relaje sus músculos y vuelva a sus anotaciones, pero ahora escriba cómo le hubiera gustado reaccionar, qué modificaciones le haría a su comportamiento, qué recursos le hubiera gustado utilizar, etc. Se trata de determinar, sobre la base de su experiencia, qué aprendizaje obtuvo de usted mismo, de sus habilidades, de su comportamiento y qué modificaciones debe realizar para que, cuando se enfrente a una situación similar, se encuentre más preparado.

CAPÍTULO 2

LA DEPRESIÓN

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Definir este trastorno es difícil, ya que no depende únicamente de los síntomas que la persona presenta, sino también del tipo de depresión, de su duración, de la intención, de cómo evoluciona, de su etiología, etc. Por lo tanto, en vez de intentar una definición, proporcionaré una forma de referirnos a ella.

Cuando una persona se deprime, generalmente experimenta un estado de ánimo caracterizado por sentimientos de tristeza, desamparo, soledad, vacío, cansancio y falta de entusiasmo, entre otros. Estas molestias afectan su funcionamiento en todos los aspectos.

En la depresión la persona se siente abrumada por la tristeza y pierde interés en sus actividades; exhibe sentimientos de culpa excesiva o de inutilidad; puede llegar a sentirse totalmente fracasada y tiende a culparse de sus problemas. Siente que su seguridad se encuentra amenazada, que es incapaz de enfrentarse a las dificultades y que los demás no pueden ayudarla. La depresión también es vista como una experiencia física y emocional del individuo incapaz de adaptarse a los problemas y tensiones de la vida.

Este desequilibrio, no se refiere al estado de ánimo pasajero de tristeza, ansiedad, melancolía y desesperación que todos hemos experimentado en algún momento y que son parte de la experiencia normal. En la depresión dichos sentimientos son cada vez más intensos, duran más y llegan a interferir en el funcionamiento diario de la persona, imposibilitándola para realizar sus actividades rutinarias elementales, o le ocasionan conflictos familiares, sociales o laborales.

¿Por qué surge?

Son varios los factores que originan la depresión. Cada corriente psicológica la atribuye a diversas causas.

1. Enfoque sociocultural.

- La desencadena un estrés psicosocial grave, como la muerte de un ser querido, problemas interpersonales, conyugales, familiares, o una condición física que amenaza la vida, en personas que no cuentan con suficientes habilidades y recursos para adaptarse a dicho estrés, o que carecen del apoyo social adecuado para enfrentarlo.

2. Enfoque psicoanalítico.

- La depresión se presenta cuando un individuo durante su niñez no estuvo seguro de ser amado y deseado. Esto le producía enojo hacia sus figuras parentales por la falta de afecto, y como no podía expresar esa hostilidad por temor a que sus padres se alejaran más de él, creció con dudas acerca de merecer amor y empezó a desarrollar desconfianza acerca del afecto o la seguridad que los demás le ofrecían. Quiere y desea amor, pero no cree que alguien se lo pueda dar y, por lo tanto, se resiente con las personas cuyo afecto y atención requiere, dando pie a sentimientos ambivalentes.

Con el paso del tiempo, ya sea por una pérdida afectuosa profunda o repentina, o por la acumulación de decepciones, las necesidades afectivas de la persona parecen desbordarse produciendo ira y depresión, la cual se revierte hacia sí misma; primero, al no querer aceptar que siente coraje hacia la persona amada, y segundo, al pensar que si se castiga nadie la lastimará después; en consecuencia, se aísla emocionalmente y deja de experimentar placer por las cosas que antes hacía.

- La carencia de amor, respeto, aprobación, reconocimiento o apoyo por parte de uno o ambos padres en un periodo importante del desarrollo predispone a la persona a padecer depresión. Esto sucede porque el niño desarrolla mecanismos como buscar seguridad y recobrar el amor al aceptar las exigencias parentales, sin importar lo onerosas que puedan ser. Al tratar de satisfacer las expectativas de los padres, el niño se somete y obedece, pues siente que si no hace lo que se espera de él será castigado y, por ende, su madre o padre se alejarán más de él. Todo ello le provoca ansiedad por satisfacer las expectativas, lo que a su vez se transforma en sentimiento de culpa. Al sentirse culpable, espera ser castigado, y si el castigo no llega el niño hace todo lo posible por provocarlo. Otros niños tienden a parecer más infantiles y más necesitados, mostrándose dependientes, exigentes y suplicantes, para así tratar de obtener el afecto de los padres; esto los hace desarrollar más tarde una personalidad muy exigente, con tendencia al aferramiento y a la dependencia.

En ambos casos, el niño llega a experimentar gran resentimiento contra sus padres, que le exigen demasiado o no le dan lo suficiente. Como no manifiesta este enojo por el temor inconsciente de ser abandonado o no querido, lo reprime y se siente culpable por tener impulsos agresivos hacia sus padres. Por ello, algu-

nos psicólogos opinan que en toda depresión se oculta un sentimiento de enojo.

- Karl Abraham indica que la depresión aparece cuando la persona ha renunciado a la esperanza de satisfacer sus deseos reprimidos. En su opinión, esa búsqueda de satisfacción se reprime y, en consecuencia, la persona no puede sentirse amada ni capaz de amar y le cuesta trabajo llegar a una intimidad emocional.
- Sigmund Freud mencionaba que el sujeto depresivo durante su infancia sufrió la pérdida afectiva de una persona representativa. Por lo tanto, las pérdidas afectivas posteriores reactivan la pérdida original y, en lugar de sentir enojo hacia la persona que originalmente le ocasionó la decepción afectiva, lo canaliza hacia sí mismo a través de autocriticas, autorreproches, culpas, etc.
- La depresión se debe a la cólera, al resentimiento y la hostilidad reprimidos contra uno mismo. La persona se encuentra profundamente enojada consigo misma por algo que hizo, o que debió realizar y no logró; y manifiesta su ira, culpa y reproche al deprimirse como una forma de castigarse, pues siente que no puede recobrar lo que perdió o las oportunidades que dejó pasar.
- Rado afirma que la depresión se debe a una pérdida del objeto amado. Es decir, un individuo se comporta tiernamente demandante con quien desea ser amado, mostrando habilidad para lograrlo; pero una vez que lo consigue, cuando siente seguro ese amor, se vuelve arrogante, con lo que provoca el distanciamiento y la pérdida afectiva, y el sujeto cae entonces en una depresión.
- Jung afirma que depresión ocurre por una inflación negativa del ego en personas que tienden a sobrevalorarse, en ocasiones de manera irreal. Por lo regular saben lo que deben hacer para cambiar pero no se atreven a hacerlo porque no aceptan su realidad ni a sí mismas como realmente son; por ello es que, ante la mínima confrontación con la realidad, se deprimen.
- Para Fenichel la depresión se debe a una pérdida o separación real o simbólica. Esto sucede, sobre todo, en personas dependientes, pasivas, cuya autoestima depende desmedidamente de los otros. Son personas que necesitan sentirse cubiertas de amor y admiración y no toleran que esta necesidad se frustre, por lo que recurren a diferentes métodos para recuperarla, como mostrarse compungidos, hostiles o culpan a los demás. Aquí el factor clave de la depresión es la pérdida de la autoestima.

3. Psicología del yo.

- Para Jacobson, una persona se deprime cuando no obtiene lo que desea, debido a factores externos o internos; se ve frustrada, lo que le provoca una reacción de coraje que se vuelca hacia sí misma, ocasionando una disminución de la autoestima. Para reforzar nuevamente su imagen, recurre a otra persona (que generalmente sobrevalora), para que reabastezca sus necesidades y mantenga su autoestima.
- Bibring opina que la propensión a este trastorno obedece a que no se pueden cumplir aspiraciones demasiado ambiciosas o por la excesiva reiteración de experiencias en que la persona se siente indefensa.

- La depresión se experimenta cuando se cree haber perdido algo que era esencial para el bienestar y se siente incapacidad de anular, recuperar o superar esa pérdida. Cuando una persona pierde a alguien por desamor o fallecimiento, lo que realmente pierde es el bienestar psicológico, biológico, afectivo, social, que dicha persona le proporcionaba.

4. Enfoque conductista.

- La depresión ocurre tras la pérdida de reforzadores que eran positivos para la persona (por ejemplo: afecto, placer, bienes materiales, servicios), o bien, su obtención era inadecuada e insuficiente. En cierta medida, la persona tiene conciencia de que renunció a muchas de las gratificaciones que alguna vez tuvo o aspiró a tener. Por ejemplo: una persona exitosa pierde su empleo, se aísla y se reprocha lo sucedido, ya que se siente incapaz de conseguir otro trabajo tan bien remunerado.

5. Enfoque cognitivo.

- La causa se ubica en los acontecimientos de la infancia. Las experiencias tempranas desafortunadas provocan la formación de una ideología, creencias, normas y comportamientos negativos sobre uno mismo y su propia vida.
- Para Beck, se debe a la autocognición negativa, es decir, a la tendencia a pensar y a percibir de manera negativa la vida. El individuo se considera inepto, inútil, incompetente, sin importar la realidad ni sus éxitos y logros. La depresión se origina por la distorsión de pensamiento o de la manera de interpretar la realidad.

No es lo que se vive lo que causa la depresión, sino lo que se piensa acerca de lo que se vive. Como la conceptualización de la persona es disfuncional y derrotista, ve el mundo, su futuro y a sí misma de manera negativa.

6. Enfoque estructuralista.

- Según el modelo denominado desesperanza aprendida, la depresión surge cuando la persona siente haber perdido todo control sobre las respuestas de los demás y sobre su entorno, considerándose incapaz de modificar su situación negativa y cayendo en un estado de pasividad, miseria y desesperanza en el que cree que su conducta carece de sentido, ya que no le brinda apoyo alguno. Si una persona ve que independientemente de lo que planee y haga, sus acciones tienen muy poco efecto para cambiar los acontecimientos negativos en su vida, se vuelve pasiva, desmotivada, temerosa, insegura, impotente y desesperanzada.

El sentimiento de desesperanza es muy significativo en la depresión y conduce a una gran dependencia. Existen tres situaciones en las que el individuo ve con desesperanza su futuro:

- a) Cuando duda de sus capacidades para alcanzar sus metas.
- b) Cuando cree haber fallado por su incompetencia.
- c) Cuando siente que sus esfuerzos anteriores han fallado.

7. Enfoques interpersonal y cultural.

- Una persona se deprime porque ha aprendido a utilizar sus debilidades y malestares para obligar a los demás a actuar a su favor, evitando la responsabilidad de su vida. Valiéndose de la autocompasión, extorsiona a los que la rodean provocando commiseración y forzándolos a complacer sus deseos y a sacrificarse por ella. Está dispuesta a recurrir a cualquier cosa para demostrar lo enferma e incapacitante que está para evadir sus obligaciones y la reciprocidad de los lazos de amistad.
- Según Adler, la persona depresiva se esfuerza constantemente por afirmar su enfermedad, para hacer prevalecer su voluntad, frustrar todas las tentativas de ayuda, culpar a los demás de su situación y liberarse de toda obligación y cooperación social.
- Becker opina que una persona se deprime porque se entrena para ajustarse a las pautas culturales con excesiva rigidez y una actitud sumisa de conformismo, ya que necesita la aprobación de los demás para su bienestar. Como limita sus vínculos afectivos a unas pocas personas, la pérdida de alguna de ellas le afecta profundamente, ya que pierde parte de la escasa audiencia que valida el argumento que representa.

8. Enfoque existencialista.

- La persona se deprime por una exagerada preocupación por hechos del pasado que constantemente giran en su mente y que utiliza para torturarse con recriminaciones culposas.
- Para Tellenbach, el mundo de una persona deprimida está dominado por la disciplina, la escrupulosidad y una imperiosa necesidad de complacer a personas significativas, en un intento por encontrar una relativa seguridad y evitando situaciones que le puedan generar culpa. En ocasiones llega a imponerse demandas imposibles de cumplir con el fin de evitar los sentimientos de culpa y, cuando ya no tiene otras exigencias que imponerse, entonces suelen surgir las manifestaciones clínicas de la depresión.

9. Enfoque genético.

- Con base en ciertos estudios, se afirma que la herencia desempeña un importante papel en las perturbaciones afectivas. Las evidencias sugieren que la susceptibilidad para desarrollar depresión radica en múltiples genes. Por ejemplo: gemelos idénticos desarrollan depresión aunque se les haya criado en diferentes familias, independientemente de los estímulos que hubiesen recibido. Se ha observado también que las enfermedades afectivas se manifiestan con más frecuencia en los parientes de primer grado (padres, hermanos e

hijos), y que es mayor la incidencia en hijas que en hijos de mujeres depresivas. En general, los hijos de padres crónicamente deprimidos son más proclives a la depresión por el aprendizaje de patrones de conducta propios de las personas deprimidas.

Así se establece la contribución de los factores genéticos en la depresión, haciendo hincapié en la susceptibilidad de que pueda padecerse especialmente cuando se está bajo estrés. Sin embargo, no hay que olvidar que el medio ambiente, los recursos internos de las personas, su forma de enfrentar los conflictos y sus actividades influyen también.

10. Aproximaciones bioquímicas.

Se han propuesto dos hipótesis principales:

- La hipótesis catecolaminérgica, que indica la existencia de un déficit de noradrenalina, un neurotransmisor, en determinadas zonas cerebrales.
- La hipótesis indolaminérgica, que señala un decremento en los niveles de otro neurotransmisor, la serotonina, en las áreas prefrontales y parietotemporales del cerebro.

Los neurotransmisores conducen los impulsos nerviosos de una neurona a otra, por medio de la sinapsis. Otros neurotransmisores cuya deficiencia es causante de depresión son norepinefrina y dopamina.

¿Cuántos tipos de depresión existen?

Existen diferentes clasificaciones, las cuales varían según el autor y las características que se tomen en cuenta, como la intensidad, la duración, el origen. Aquí utilizaré la clasificación basada en las causas del padecimiento.

1. Depresión exógena o reactiva. La causan factores externos desencadenantes como estrés, traumas psicológicos, conflictos o pérdidas afectivas o materiales, enfermedades. Parece originarse por los esfuerzos o las tensiones externas concomitantes que resultan insopportables, o porque se le otorga a ese suceso externo un significado especial, integrando en él las experiencias pasadas, lo cual se vive como una pérdida parcial o total. Los síntomas aparecen semanas o meses después y la persona tiene muy claro el origen. Este tipo de depresión tiene un comienzo súbito y sus manifestaciones no son severas, pero pueden agravarse según sea el caso.

2. Depresión endógena. La provocan factores internos: problemas bioquímicos, hormonales, genéticos. La persona no identifica el origen, ya que al parecer no existe un hecho desencadenante. Su comienzo por lo general es insidioso y sin motivo aparente, suele ser crónico y de naturaleza relativamente continua; los

síntomas, que están presentes la mayor parte del tiempo (a lo largo de dos años como mínimo), se agravan paulatinamente ocasionando un aletargamiento que interrumpe o anula la acción.

¿Cuáles son sus síntomas?

- ¿Evita estar con otras personas?
- ¿Se siente triste en estos momentos?
- ¿Siente que se fatiga más rápido e intensamente que antes?
- ¿Sale a divertirse con menos frecuencia que antes?
- ¿Se despierta a mitad de la noche y le cuesta trabajo volver a dormir?
- ¿Ha dejado de frecuentar a sus amigos?
- ¿Ha perdido o ganado peso recientemente?
- ¿En ocasiones desea llorar?
- ¿Prefiere quedarse solo en casa que realizar alguna actividad fuera?
- ¿Se ha visto modificado su interés sexual?
- ¿Es muy estricto consigo mismo?
- ¿A veces se siente muy cansado, intranquilo o irritable?
- ¿En ocasiones se refiera a sí mismo de forma despectiva?
- ¿Últimamente le ha costado trabajo tomar decisiones, aunque sean pequeñas?
- ¿Visualiza su futuro de manera pesimista o negativa?
- ¿Piensa que es usted una persona mala o que ha cometido errores imperdonables?
- ¿Ha llegado a creer que no sirve para nada?
- ¿Carece de energía para enfrentar sus problemas cotidianos?
- ¿Siente que obtiene poca alegría de la vida?
- ¿Mantiene actitudes negativas o críticas hacia la mayoría de las personas que conoce?
- ¿Siente un nudo en la garganta la mayor parte del tiempo?
- ¿Está convencido de que la vida ha sido cruel con usted?
- ¿Se le dificulta concentrarse?
- ¿Siente que no le agrada a la mayoría de las personas que conoce?
- ¿Desearía ser tan feliz como otras personas aparentan serlo?
- ¿La crítica lo hiere profundamente?
- ¿Siente que sus actuales problemas ya no tienen solución?
- ¿Se culpa y se recrimina constantemente por algo que hizo en el pasado?
- ¿Siente que los demás le encuentran más defectos de los que tiene?
- ¿Se rinde fácilmente ante cualquier obstáculo?

Si usted contestó afirmativamente a algunas de estas preguntas es muy probable que esté pasando por una etapa depresiva. La depresión se puede manifestar por medio de los siguientes síntomas:

1. Afectivos.

- Accesos de llanto.
- Aflicción excesiva.
- Angustia manifiesta en miedos y temores infundados.
- Apatía.
- Autodevaluación.
- Desamparo y soledad.
- Desesperanza.
- Enojo con los demás, expresado en forma directa con reclamaciones, quejas, etc., o indirecta, como entristecer la vida de quienes le rodean, ya que los suele culpar de lo que le ocurre.
- Enorme temor a perder el amor de quienes depende para recibir afecto. Por lo tanto, se amolda a las necesidades y deseos de esas personas, aun cuando entren en conflicto con sus intereses, que al negar o suprimir despiertan resentimiento e ira.
- Falta de reactividad ante estímulos placenteros.
- Frustración, impotencia y pesimismo.
- Infelicidad.
- Ira reprimida. La persona deprimida en realidad está muy enojada consigo misma, ya que al reprimir o negar su ira, o debido a la incapacidad de reconocer sus sentimientos agresivos, éstos se revierten contra ella. Sin embargo, esa ira oculta también una profunda decepción de sí misma, lo cual la deprime.
- Irritabilidad por cualquier motivo.
- Melancolía.
- Miedo a la soledad; sensación de desamparo, temor al fracaso.
- Necesidad imperiosa de afecto.
- Pérdida de la capacidad de amar.
- Preocupación, inquietud y nerviosismo.
- Sentimiento avasallador de culpa.
- Sentimiento de que la vida carece de sentido y valor.
- Sentimiento de inutilidad.
- Sentimiento de frustración y pesimismo.
- Temor y sobrevaloración del rechazo.
- Tristeza.

2. Cognitivos.

- Búsqueda de la perfección, en sí mismo y en los demás, por lo que critica constantemente su desempeño y el de los otros; cuando éstos no logran cumplir con sus elevados parámetros, o lo decepcionan, su sensibilidad exagerada lo hace sentirse avergonzado y muy culpable.
- Decremento en la eficiencia y concentración.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Disminución de la autoestima, asociada a la autodepreciación. Se considera fracasado, pues no tiene confianza en sus pensamientos, ideas y sentimientos.

- Evitación de responsabilidades.
- Exaltación de la autocrítica.
- Excesiva cavilación sobre vivencias dolorosas.
- Ideas de culpa y autodenigración.
- Indecisión.
- Opiniones y creencias negativas de sí mismo.
- Pérdida de interés y carencia de motivación y ambición.
- Pesimismo profundo acerca del futuro.
- Rumia sobre el fracaso y la inutilidad.

3. Conductuales.

- Actitudes autodestructivas y antisociales que intentan justificar la idea de no ser bueno para nada, estar en un mundo cruel, estar destinado al fracaso.
- Aislamiento emocional e interpersonal; se cree que los demás no quieren o no pueden ayudarlo y que las cosas nunca mejorarán.
- Deficiente rendimiento.
- Dependencia interpersonal.
- Descuido de la apariencia personal.
- Habla lenta o reducida.
- Inhibición de motivaciones e intereses.
- Paralización, dejar de actuar. Es como si la vida se hubiera detenido por completo y la fuerza se escapara.
- Productividad disminuida.
- Retardo psicomotor o aletargamiento.

4. Fisiológicos.

- Cefaleas (dolores de cabeza).
- Debilidad general o fatiga crónica.
- Disfunción del aparato cardiocirculatorio: palpitaciones, taquicardia.
- Disfunción del aparato digestivo: dispepsia, náuseas, vómitos, constipación.
- Disminución del impulso sexual.
- Disminución de energía en actividades cotidianas, en el rendimiento, etcétera.
- Trastornos alimenticios: pérdida o incremento del apetito.
- Trastornos del sueño: dificultad para conciliar el sueño o somnolencia excesiva.
- Trastornos menstruales.
- Variaciones importantes en el peso corporal (pérdida o aumento).

¿Qué pensamientos negativos predominan?

Las autocogniciones negativas, es decir, la tendencia a pensar y a percibirnos de manera negativa, se encuentran vinculadas con la forma de sentir y de comportarnos. Por lo general, cuando una persona se encuentra deprimida, cuando se ve a sí misma como inepta o inútil sin importar la realidad, ni sus éxitos y logros al-

canzados, comete alguno de los siguientes errores de pensamiento:

1. Influencia arbitraria. La persona saca conclusiones negativas y erróneas sin tener bases.
2. Pensamiento dicotómico. Es la simplificación exagerada; todo lo percibe en términos extremistas de “blanco o negro”, “bueno o malo”, “cierto o falso”.
3. Adivinación del pensamiento. La persona supone que conoce lo que otros piensan, y lo hace generalmente en términos negativos.
4. Magnificación o minimización. Es la pérdida de la proporción; la persona exagera o minimiza la importancia de los sucesos. Por lo general, tiende a exagerar las dificultades y a restar importancia a los logros y éxitos personales.
5. Generalización exagerada. Llega a conclusiones generales con muy poca información sobre un acontecimiento. Tiende a sacar una conclusión radical acerca de su propia capacidad, desempeño o valía, sobre la base de un incidente aislado.
6. Personalización. Relaciona hechos negativos consigo mismo, sin una base racional o empírica.
7. Abstracción selectiva. La persona presta atención únicamente a los aspectos negativos de una situación, ignorando los positivos.
8. Tendencia a pensar en los peores escenarios posibles.
9. Predicción exagerada de que el futuro será una repetición del pasado.
10. Visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro.
11. Exigencia en demasía hacia sí mismo sin reconocer sus logros y méritos.
12. Culparse a sí mismo de todo lo malo que suceda alrededor.

Los siguientes son algunos de los pensamientos negativos característicos en personas deprimidas, los motivos que los invalidan y las opciones para modificarlos.

1. “Necesito ser amado y aprobado por todo el mundo.”

No funciona porque:

- Es ilógico que todo el mundo me quiera.
- Aun cuando busque el amor de unos cuantos, no siempre lo tendré y muchas veces será por razones fuera de mi alcance.
- Si dependo de que alguien me estime, comenzaré a preguntarme: ¿Me estima lo suficiente? ¿Algún día dejará de hacerlo? Y con este tipo de pensamientos mi angustia no tendrá límites.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Sería deseable, mas no necesario, obtener la aprobación de los demás.
- Debo considerar las críticas con la finalidad de corregirme, sin sentirme lastimado.
- Trataré de esforzarme por hacer lo que en verdad me gusta y no lo que los demás creen que debería hacer en la vida.

2. "Debo ser totalmente competente, apto y eficaz en todo lo que haga."

No funciona porque:

- Nadie posee absoluta competencia y maestría en todo lo que realiza.
- Si creo que al hacer mejor las cosas soy perfecto, entonces mi sistema de valores es frágil.
- Si me obsesione con la perfección tendrá una vida de constante frustración, y el miedo al fracaso no me dejará vivir plenamente.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Prefiero hacer las cosas que dejar de realizarlas por miedo a que no lleguen a ser perfectas.
- Procuraré mejorar los trabajos que realice.
- Me esforzaré por ser mejor de lo que actualmente soy, pero no me engañaré creyendo que seré una mejor persona si alcanzo una meta.
- Desearé trabajar para alcanzar el éxito, pero no me engañaré creyendo que no cometeré errores, y cuando los cometa los aceptaré.
- Los fracasos son indeseables pero no terribles, nada deben ver con lo que valgo, mejor aprendo de ellos para no volver a cometerlos.

3. "Es más fácil rehuir las dificultades y responsabilidades de la vida."

No funciona porque:

- El camino fácil pocas veces permite tomar en cuenta las consecuencias a largo plazo de una determinada decisión.
- La elección del camino fácil generalmente oculta un gran temor al fracaso.
- La elección del camino fácil impide alcanzar satisfacción o placer, y asegura una continua ansiedad.

Opciones para un pensamiento positivo:

- No debo eludir las dificultades que la vida me presente.
- Aceptaré todas mis responsabilidades.
- Me dedicaré a resolver satisfactoriamente las actividades vitales y verdaderamente necesarias, por muy desagradables que sean.

4. "Todo lo que me afectó en el pasado continuará haciéndolo; no tengo control alguno para modificarlo."

No funciona porque:

- Al dejarnos afectar demasiado por el pasado dejamos de buscar soluciones para los problemas presentes.

- Si vivo pensando que no tengo control sobre lo que me sucedió, tenderé a generalizar, es decir, a creer que si algo sucedió una vez, seguirá sucediendo en el futuro, y esa expectativa me hará sentir impotente, angustiado y desesperanzado.
- Muchos aspectos de mi conducta que fueron apropiados en un momento dado pueden ser inapropiados en otra circunstancia.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Abandonaré la creencia de que si algo me afectó una vez, seguirá haciéndolo siempre.
- No me escudaré en pensar que no puedo hacer nada para impedir que lo pasado deje de afectarme. Mejor voy a enfrentarlo y a evitar que me altere nuevamente.
- Consideraré seriamente mi historia pasada y sacaré de ella las lecciones más valiosas que pueda.
- No me dejaré atormentar por el pasado, y mucho menos me sentiré indefenso y sin recursos para superar lo que viví.
- Comprenderé que mi presente es el pasado de mañana y, por lo tanto, cambiarlo puede permitirme lograr un futuro mejor.

5. "Las personas deberían ser diferentes de como son."

No funciona porque:

- Existen razones psicológicas, sociales y económicas que hacen a las personas ser como son, y estas razones son independientes de nuestro capricho.
- Si exijo que las personas sean diferentes, encerrará mi vida en una constante frustración e irritabilidad.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Que la gente sea como es no puede afectarme a menos que yo lo permita.
- Es en verdad difícil cambiar la conducta de todos aquellos cuyo comportamiento no me agrada.
- En lugar de querer modificar a los demás, voy a intentar adaptarme y ejercitarme mi tolerancia, aceptándolos como son realmente.

6. "Es indispensable depender de alguien más fuerte y poderoso."

No funciona porque:

- Magnificar una dependencia y llevarla al extremo de querer que otros tomen mis decisiones y piensen por mí, es limitar inútilmente mis capacidades sobre mi propia vida.

- Cuanto más dependa de los demás, más impido mi crecimiento y el ser yo mismo.
- Cuanto más dependa de los otros para hacer mis cosas, menos aprenderé a hacerlas y mi dependencia será mayor.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Correré riesgos, decidiré por mí mismo. Haré cosas y me expondré a cometer errores.
- Dejaré de poner excusas para enfrentarme a mi propia vida.
- No rechazaré la ayuda de los demás por demostrar que soy fuerte, pero tampoco dejaré que decidan ni piensen por mí, o que me lleven de la mano por la vida.

7. "Si algo es o puede ser peligroso o temible, debemos preocuparnos terriblemente y sentirnos totalmente trastornados."

No funciona porque:

- Si algo es dañino, tengo dos posibilidades: hacer algo práctico para eliminar el peligro o, si no puedo hacer nada, adaptarme al hecho de que éste existe.
- Aunque no lo crea, mi angustia no tiene el poder de hacer desaparecer el peligro. Cualquier peligro (incluso la muerte) es menos desagradable que vivir cada minuto aterrorizado y huyendo.
- La mayoría de las veces nosotros inventamos los peligros.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Examinaré seriamente los verdaderos peligros que implican las cosas que temo y analizaré cuáles son las probabilidades de que éstos ocurran y produzcan consecuencias terribles.
- Si quiero una vida plena y creativa, aceptaré ciertos peligros y riesgos inevitables que acompañan la existencia.
- Dejaré de preocuparme y sufrir por asuntos que tal vez no puedan afectarme, mejor me dedicaré a vivir lo más plenamente posible.

8. "Es horrible que la vida no marche como uno quiere."

No funciona porque:

- Aunque sea desagradable no obtener lo que se quiere de la vida, esto rara vez es desastroso, a menos que uno lo crea o piense así.
- Si uno mismo se hace infeliz por las constantes frustraciones, entonces me inmovilizaré en lugar de intentar cambiar lo que más me molesta.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Aceptaré mi realidad tal cual es y me dedicaré a trabajar para mejorar las cosas, aunque deba aceptar soluciones o remedios parciales mientras puedo modificarlas del todo.
- Dejaré de controlar todo lo que sucede a mi alrededor, ya que ello es imposible de lograr y únicamente generaré angustia y frustración.

9. "Es indispensable preocuparse por los problemas de los demás."

No funciona porque:

- La preocupación impide emprender una acción efectiva para modificar lo que no nos gusta de los problemas de los demás.
- Las personas nos hacen infelices a nosotras mismas.
- En muchos casos, nada podemos hacer, ya sea porque las personas no aceptarían nuestra ayuda, o porque definitivamente no hay posibilidades de solucionar el problema.

Opciones para un pensamiento positivo:

- Aprenderé a reconocer que las personas creemos nuestro propio infierno emocional.
- Ayudaré a los demás cuando pueda, pero no me preocuparé en demasiado por sus problemas, ya que la preocupación excesiva bloqueará mis recursos efectivos de acción.
- Lo que realmente ayuda a una persona deprimida es estar en presencia de una no deprimida; por lo tanto, mi depresión no contribuirá a eliminar la depresión de los demás.
- Si no puedo ayudar, aceptaré el hecho como tal, por tanto, nunca llegará a ser para mí algo terrible o catastrófico.
- Ayudaré a las personas cuando pueda, pero no utilizaré mi preocupación para tratar de evadir o esconderme de mis problemas al tratar de involucrarme en los de los demás.

Para impedir que los pensamientos negativos le sigan haciendo daño, deténlos en el momento que surjan. Analice qué emociones le generan, lleve a cabo una conexión entre lo que piensa y siente y reemplácela por interpretaciones realistas y más lógicas de cada situación. Por ejemplo:

Situación: "Me costó mucho trabajo entender la clase de física".

Pensamientos negativos: "De seguro es porque soy muy tonto". "Estoy seguro de que los demás sí entendieron."

Emociones: Ansiedad, inseguridad, depresión.

Conexión entre pensamiento y emoción: "Si creo que soy un tonto es lógico que dude

de mis capacidades, y ello me haga sentir inseguro y vacilar cuando tenga que realizar cualquier cosa.

Análisis del pensamiento: ¿Por qué pienso que soy un tonto si he logrado realizar otras cosas? (Enliste sus logros obtenidos, por muy pequeños que sean.)

Opciones de pensamiento: "Si no entendí la clase es porque probablemente estuve mal explicada". "Si yo no entendí, estoy seguro de que la gran mayoría de mis compañeros tampoco la entendieron." "Mejor voy a consultar otra fuente de información que me lo explique de mejor manera."

Nuevas emociones: Calma, decisión y confianza.

¿Qué puedo hacer para dejar de sentirme deprimido?

Técnica 116

Generalmente nos deprimimos cuando sufrimos una pérdida, ya sea concreta y real (como el fallecimiento de alguien o un divorcio), o simbólica (como atribuciones, expectativas, fracasos, valores, etc.). Para comprender por qué nos sentimos de esa manera, es muy importante descubrir cuál es en realidad la pérdida que nos ocasiona tanto dolor. Para ello, tendremos que viajar al pasado para tratar de relacionar el impacto y el dolor de lo que ahora sentimos con alguna persona o suceso significativo que la actual pérdida revive.

Con qué otro tipo de pérdida relaciona su dolor:

1. Pérdida afectiva de una persona importante en su vida.

- ¿Quién era?
- ¿Qué representaba para usted?
- ¿Qué beneficios obtenía de ella?
- ¿En qué etapa de su vida aconteció?
- ¿Cómo lo vivió?
- ¿Qué fantasías o expectativas tenía de ella?
- ¿Qué representó para usted esa pérdida?
- ¿Piensa que puede inconscientemente relacionar la pérdida pasada con la que experimenta actualmente?
- ¿Qué elementos en común tienen ambas?
- ¿Qué sentimientos comparten?
- ¿Qué representaban ambas pérdidas para usted?

2. Pérdida de seguridad y control sobre su vida.

- ¿Siente que no tiene control sobre su vida o sobre lo que le está pasando?

- ¿Lo que está viviendo ahora le recuerda algo experimentado en el pasado?
- ¿Qué sentimientos le generan ambas situaciones? ¿Impotencia? ¿Descontrol? ¿Desamparo? ¿Inseguridad?
- ¿Por qué piensa que siente todo esto?
- ¿Qué generó el sentirse indefenso o desamparado?
- ¿Cómo reaccionó en aquella ocasión?
- ¿Cómo hubiera deseado que la situación se hubiera dado?
- ¿Cómo hubiera querido que las demás personas reaccionaran?
- ¿Se llegó a sentir alguna vez controlado o sometido por alguien importante en su vida?
- ¿Ese alguien importante le exigía demasiado y usted se esforzaba al máximo para cumplir sus expectativas?
- ¿Existían sentimientos de frustración, impotencia y coraje hacia usted mismo cuando sentía que no podía cumplir con esas expectativas reales o simbólicas?
- ¿Qué creía que podía suceder? ¿Cuáles eran sus pensamientos catastróficos si no llenaba las expectativas de aquella persona?

3. El suceso o pérdida que actualmente experimenta, ¿le hace sentir coraje hacia usted mismo o hacia alguien más?

Si el coraje está dirigido hacia otra persona:

- ¿Quién es esa persona?
- ¿Qué representa para usted?
- ¿Le recuerda a alguien de su pasado?
- ¿Comparte características similares con alguien más de su pasado?
- ¿Pudo manifestar su coraje hacia aquella persona de su pasado?
- ¿Cómo reaccionó ella? ¿Cómo se sintió usted?
- Si no pudo expresar su coraje ¿cuáles fueron los motivos para no hacerlo? ¿Qué sentimientos le ocasionó esto?
- ¿Está depositando esa ira inconclusa de su pasado en alguna persona de su presente?
- ¿Está tratando de compensar lo que hizo o dejó de hacer en su pasado con esta persona de su presente?
- ¿Recurre a algunos comportamientos negativos como autocompasión, manipulación o culpa como una manera de sacar inconscientemente su hostilidad hacia los demás y hacerlos sentir mal por algo que supuestamente le hicieron en el pasado?

Si el coraje está dirigido hacia usted mismo:

- ¿Qué hizo para sentir que ahora merece ser castigado tan fuertemente?
- ¿Por qué motivos se reprocha?
- ¿Qué hizo, dijo o pensó que, a su juicio, fue lo suficientemente malo como para recriminarse y castigarse a sí mismo?

- ¿Qué no dijo, pensó o hizo por temor y que ahora se recrimina?
- ¿De qué se siente culpable ahora?
- ¿Por qué piensa que debe ser tan severo y estricto consigo mismo?
- Cuando era niño, ¿existió algo o alguien que le hubiera hecho sentirse culpable?
- ¿De niño se llegó a sentir culpable por tener pensamientos, ideas o sentimientos negativos hacia alguna persona importante en su vida?
- ¿Cuáles eran y por qué sentía eso?

4. Pérdida de fantasías o esperanzas.

- ¿La pérdida que vive actualmente hace que usted se enfrente a una realidad que le resulta penosa o difícil de aceptar?
- ¿Cuáles de sus fantasías se ven alteradas o anuladas ante esa pérdida?
- ¿Qué sueños o esperanzas se ven frustrados?
- ¿Alguna vez en su pasado se sintió así?
- ¿Cómo reaccionó en aquella época?
- ¿Tienen alguna similitud las viejas fantasías con las actuales?
- ¿Por qué piensa que su realidad es difícil de sobrelyear?
- ¿Qué cambiaría? ¿Está en sus manos el poder modificarlo?

5. Pérdida de una dependencia o estilo de vida.

- Haga una lista de las personas de las que suele depender, ya sea en materia de afecto, respeto, económica, social, laboral, etc. Es decir, usted va a determinar de quienes.
- Defina bajo qué circunstancias depende, y qué beneficios obtiene de ellas y cuándo necesita esos beneficios.
- Establezca cómo se comporta para obtener lo que desea: sumiso, exigente, manipulador, rebelde, culpable, etcétera.
- Indique la frecuencia con la que actúa así y si obtiene lo que desea al primer intento; analice cómo reaccionan los demás ante sus demandas o dependencia.

Piense en qué otras etapas de su vida se ha comportado de la misma manera:

- ¿De niño solía sentirse así?
- ¿Ante quiénes y por qué?
- ¿Qué necesidades sentía que no le eran resueltas o satisfechas?
- ¿Cómo reaccionaba cuando sentía que sus necesidades o gratificaciones no eran del todo satisfechas?
- ¿Se llegó a sentir rechazado o dominado por sus padres?

Analice qué impedimentos tiene para proporcionarse a sí mismo las gratificaciones que necesita.

- ¿Por qué siente que depende de los demás para sentirse querido o aceptado?

- ¿Por qué permite que su autoestima esté en manos de los demás?
- ¿A qué teme enfrentarse si se responsabiliza de sí mismo?
- ¿Qué debe reconocer y aceptar de sí mismo para decidirse a ser independiente?
- ¿Por qué deja el control de su vida en manos de los demás?
- ¿Por qué permite que cuando depende de la aprobación de los demás se sienta bien?
- ¿Qué le cuesta admitir de sí mismo?
- ¿Qué sentimientos desea incrementar o disminuir?
- ¿Qué hay en su comportamiento que desea modificar?
- ¿Qué beneficios dejaría de obtener al dejar de depender de los demás?
- ¿Por qué desea castigarse?
- ¿Qué culpas internas guarda que no lo dejan ser feliz?
- ¿Qué cambios internos y externos debe realizar para dejar de depender de los demás?
- ¿Por qué se siente impotente e incapaz para resolver sus problemas y proporcionarse las gratificaciones que necesita?

6. Exigencias irrationales de perfección autoimpuestas.

- ¿En qué momento de su vida sintió por primera vez que tenía que ser perfecto para poder ser o sentirse amado y reconocido?
- ¿Por qué lo pensó así? ¿Ante la presencia de quién o quiénes le ocurría?
- ¿Existió alguna persona que expresamente se lo hiciera sentir?
- Al tratar de ser perfecto, ¿qué temores o pérdidas afectivas trataba de evitar?
- ¿Qué sentimientos negativos como angustia, frustración o impotencia le oca-sionaba tener que ser perfecto?
- ¿Cómo canalizaba esos sentimientos? ¿Los negaba? ¿Los enmascaraba? ¿Los reprimía?
- ¿A qué renunció para sentir que obtenía lo que necesitaba o deseaba de aquella persona significativa en su infancia?
- ¿Alguna vez habló directamente de lo que le estaba sucediendo con esa persona? ¿Por qué no lo hizo?

Técnica 117

1. Después de reconocer la verdadera causa de su depresión, el siguiente paso es resolver esas partes del pasado, para que ya no le causen problemas en el presente.

- Si el conflicto es con alguna persona significativa, saque todo su coraje reprimido escribiéndole una carta (que nunca enviará) donde deposite todos los sentimientos y emociones negativos. O si lo prefiere, utilice alguna de las técnicas que mencionamos en el primer capítulo, en la sección “Problemas familiares”.

Una vez que haya expresado todas sus emociones negativas, y ya sin ese

profundo dolor interno, trate de empatizar con esa persona y tal vez descubra que si actuó así no fue porque usted lo hubiera merecido, sino porque probablemente ella no sabía cómo manifestarle su afecto; o tal vez porque también sufrió carencias afectivas en su infancia.

- Si el conflicto es consigo mismo, por algo que hizo o que dejó de hacer, analice sus verdaderos motivos para reaccionar de dicha manera y, por favor, ¡perdónese a sí mismo! Ya no siga castigándose, no continúe arrastrando su culpa. Aprenda de su experiencia y procure hacer todo lo posible para no repetir patrones destructivos de comportamiento que lastiman a los demás.
- Si después de esa búsqueda interna se percató de que sus fantasías afectan su estilo de vida actual, acepte su realidad, por insopportable que sea, e intente modificar los aspectos que sí puedan ser cambiados. Diseñe un proyecto de vida apegado a su nueva realidad, a sus capacidades y potenciales y dedíquese a reunir los elementos necesarios para llevarlo a cabo.
- Si descubrió que utiliza la depresión como un pretexto inconsciente para no responsabilizarse de su vida, para depender de los demás y para obtener siempre lo que desea, aun a costa de otros, entonces le sugiero lo siguiente:
 - a) Perdónese a sí mismo por no quererse ni valorarse lo suficiente, por no creer en usted ni en sus capacidades.
 - b) También es conveniente que pida perdón a los demás por utilizarlos y hacerles la vida miserable con sus actitudes.
No tiene que hablar directamente con ellos; puede utilizar la técnica de escribir cartas que, le recuerdo, puede destruir posteriormente. Lo más importante es hacer el firme propósito de no recurrir a lo mismo para obtener lo que desea.
 - c) Saque su ira utilizando algunas de las múltiples técnicas que mencionamos en el capítulo 4 para modificar sus emociones y sentimientos negativos.
 - d) Atrévase a dar un paso firme hacia su independencia. No quiera ser de un día para otro totalmente independiente en todos los aspectos de su vida. Empiece por elaborar una lista de las actividades, actitudes y afectos en los que usted solía depender de los demás. Enumérelos e inicie con el que menos carga afectiva tenga; paralelamente haga un programa de los pasos que debe seguir para ya no depender.
 - e) Elabore una lista de qué obtenía de los demás cuando se comportaba de manera dependiente. Idee maneras más funcionales de interacción para obtener lo mismo, pero sin depender, manipular ni lastimar.
- Si descubrió que su depresión obedece a una alta exigencia de autoperfección:
 - a) Libérese de esa pesada carga. Rompa el círculo vicioso en el que se encuentra, ya que nunca podrá ser perfecto, simplemente porque ningún ser humano lo es. Si usted sigue exigiéndose imposibles, por más esfuerzos que realice solamente generará frustración, desdicha e impotencia, y terminará por sabotear el deleite de sus logros y la satisfacción de las labores

emprendidas. Tampoco gozará del afecto ni de la compañía de quienes le rodean.

- b) Acepte su cuota de responsabilidad en lo que le acontece. ¿Por qué desea seguir siendo de esa manera? ¿Qué beneficios obtiene de los demás al ser así? ¿Qué sentimientos trata de evitar? ¿Por qué le asigna tanta importancia a la perfección? ¿Acaso su vida sin la perfección no significa nada? ¿Es necesario ser exitoso para encontrarle un sentido a la vida? ¿Su autoestima y su identidad dependen de ciertas inalcanzables metas?
- c) Acéptese como una persona valiosa y con múltiples atributos, que no necesita ser ni desear ser perfecto para obtener todo lo que necesita. Adquiera su propio reconocimiento y afecto por como es y permítase recibir el de aquellas personas que lo respetan y quieren, simplemente por lo que usted es y representa para ellos.
- d) No tema enfrentarse a sus debilidades, al contrario, acéptelas y vea de qué manera puede superarlas o modificarlas para que dejen de ser obstáculos. Aprenda a vivir con las fallas imposibles de cambiar, pero sin que le causen un conflicto adicional.
- e) No tema equivocarse. No vea las cosas en términos absolutistas y perfeccionistas: "Si cometo un error todo estará arruinado". Cuando cometa errores podrá aprender de ellos, ajustará su comportamiento y podrá obtener después mejores resultados. Si continúa con el miedo a fallar, se paralizará y no podrá realizar lo que desea y empezará a restringir sus actividades, y entonces sí, inevitablemente se estará derrotando usted mismo.
- f) No siga poniendo la perfección como pretexto para dejar de disfrutar su vida. Tampoco siga culpándose. Mejor aprenda de su experiencia y utilícela para planear su presente y para vivir un mejor mañana.
- g) Recuerde que su vida es más valiosa que una infundada fantasía de recuperar el amor y la aprobación de los demás si es perfecto. Libérese de esa idea y tome conciencia de sus deseos y del sentido que quiere darle a su vida.

2. Realice un nuevo proyecto de vida en donde usted sea el protagonista, es decir, su propia fuente de satisfactores y ya no tenga que depender de los demás para sentirse vivo y feliz. Aprenderá a amarse a sí mismo y a los demás por lo que son y no por lo que le pueden brindar. Asimismo, descubrirá lo maravilloso que es disfrutar la vida, aun con todos sus problemas, y volverá a compartir su felicidad con los que usted ama y con los que le rodean.

3. Fortaleza algunos aspectos de su personalidad como elevar su autoestima, aprender a ser asertivo, deshacerse de sentimientos y pensamientos negativos. Le recomendamos utilizar las técnicas del capítulo 4, que le serán de gran ayuda y la darán muchos beneficios.

4. Recuerde siempre que por muy oscuro que parezca su panorama, por mucho que usted haya sufrido, ahora ya nada ni nadie puede hacerle daño si usted no lo permite. ¿Y sabe por qué?

- Porque se tiene a sí mismo.
- Porque se quiere, se valora y se respeta lo suficiente como para no permitirse sufrir innecesariamente.
- Porque cuenta ya con el autoconocimiento y las herramientas necesarias para luchar por conservar su estabilidad emocional y afectiva.
- Porque tiene el cariño y el apoyo de muchas personas.
- Porque tiene metas que cumplir.
- Y, sobre todo, porque hoy está vivo y dispone del tiempo, de la voluntad y la decisión para vivir como usted y solamente usted decida hacerlo.

Técnica 118

1. Hágase consciente de sus pensamientos negativos y actitudes que lo predisponen a la depresión. Tan pronto los detecte, deténgalos; asuma el control sobre sí mismo y dejará de sentirse indefenso y desesperanzado. Le recomendamos utilizar las técnicas de observación y registro que aparecen en el capítulo 4

No se impaciente si al principio le cuesta trabajo; la depresión fue su modo de vida fundamental por mucho tiempo. Si no puede impedir esas ideas, modere su intensidad y frecuencia para que pueda analizarlas, y así aprenda a controlarlas. Por ejemplo, si usted piensa: "No obtengo lo que debería", ese pensamiento lo llevará al siguiente: "Estoy perdiendo lo que debería tener" y, por lo tanto, terminará pensando: "Me siento desgraciado".

La clave está en detener el primer pensamiento negativo de esa secuencia y reemplazarlo por uno positivo, por ejemplo: "¿De qué otros medios, que no sea depender de los demás ni de mis expectativas exageradas, dispongo para obtener lo que deseo?" Esa ampliación de su horizonte lo estimulará para buscar normas de vida positivas.

2. No es posible borrar históricamente el pasado, pero sí modificar sus costumbres. Por ejemplo: vivir sumergido en el dolor, la impotencia y la culpa. Ya no niegue ni distorsione hechos ni formule fantasías. Usted ya vio que todos esos recursos no le han servido sino para oscurecer su existencia.

Lea detenidamente la sección de problemas familiares en el capítulo anterior, y practique algunas de las técnicas para despojarse del dolor interno. También le recomiendo leer más adelante lo correspondiente al perdón.

3. Dese permiso de reconocerse como una persona valiosa que tiene mucho que aprender y aportar. Así sabrá procurarse satisfactores sin depender de nadie. Esa nueva conceptualización de sí mismo le llevará a modificar su presente y a reelaborar su futuro.

4. Aprenda a vivir las pérdidas o los desengaños emocionales sin transformarlos en culpas o autorreproches. Cuando se vea en esas situaciones, analice objetivamente cuál fue su participación en lo sucedido; saque conclusiones que le dejen un aprendizaje positivo, y lo demás deséchelo. O consérvelo en su repertorio de experiencias con una perspectiva diferente a la habitual, que no le dañe. Y si existe algo que pueda cambiar o resolver, hágalo, pero con la mente y el corazón fríos, es decir, sin emociones ni pensamientos destructivos.

5. Cambie su modo de vida. En el capítulo 4, "Técnicas psicoterapéuticas",

encontrará una guía para determinar qué actores de su situación actual le causan conflicto. Realice un programa con metas realistas a corto, mediano y largo plazos para introducir los cambios necesarios. Aprenda a desarrollar nuevos patrones de vida que estimulen su independencia, su crecimiento como persona y su realización.

6. Con base en la información que ya tiene sobre las posibles causas de su depresión y el análisis que ha hecho sobre su infancia, es muy probable que identifique los patrones de vida básicos que lo llevaron a su estado actual. Es importante que ahora aprenda a percibir, a conocer y, sobre todo, a aceptar a los que le rodean sin la distorsión original en la que depositaba de manera inconsciente la aprobación, admiración, afecto, coraje, resentimiento, etc., que requería. Asimismo, reconozca los mecanismos por los cuales trataba de recobrar su amor o su atención. Esfuércese por conocerlos y relacionarse con ellos, de una manera emocional sana. Aprícelos por lo que en realidad son y no por lo que simbolizaban para usted, ni por los beneficios. Si lo desea, platicue con ellos, hágalos partícipes de sus nuevos conocimientos y acuerden ajustes a sus conductas.

Técnica 119

1. Abandone poco a poco los estereotipos de su modo de vida, así sus posibilidades existenciales se harán cada vez más amplias y variadas. Involúrcese en nuevas actividades, aunque sean pequeñas; si es necesario, al principio puede sugerirle a alguien que lo陪伴e en este nuevo reto. Experimente nuevos caminos y explore sus impulsos creativos, por ejemplo, en la expresión artística, la gastronomía, el deporte, el aprendizaje de un idioma.

2. Modifique las apreciaciones negativas que tenga de sí, de su futuro y del mundo en general. No justifique el continuar deprimido. Cuando sienta que la depresión lo invade, haga una lista de sus atributos; enumere los éxitos y metas alcanzados; los beneficios económicos, sociales, profesionales o afectivos con los que actualmente cuenta; anote los nombres de las personas que le rodean y que le han dado muestras de afecto, respeto y comprensión. En síntesis, haga un recuento de sus bendiciones actuales. Y por último, recuerde los objetivos que aún le falta cumplir.

3. Sea tolerante consigo mismo y con quienes lo rodean. No viva cualquier exigencia insatisfecha como una ofensa o una pérdida; en lugar de ello, plantéese por qué se exige y exige tanto a los demás y por qué sus expectativas son tan irreales que nadie ni nada pueden llegar a satisfacerlas. Pregúntese qué persigue inconscientemente con esas actitudes; si usted permanece alejado emocionalmente de los demás, ¿acaso busca una justificación para volver a deprimirse?

4. Sea más realista, busque nuevas y mejores soluciones para aquello que no puede modificar. Aprecie los puntos de vista de los demás, tal vez pueda aprender algo de ellos y enriquecer su vida; aprenda a adaptarse a los continuos cambios de la vida.

5. Defina qué desea en verdad. Por ejemplo, si se pregunta qué es lo que más anhela, y responde: "La felicidad de mis hijos", necesita tomar conciencia de que, aunque es una ambición lógica, no es un deseo vinculado principalmente con us-

ted como persona. Por más esfuerzos que haga, siempre existirán factores que no pueda controlar, por lo tanto, le generarán frustración, inseguridad, coraje y depresión. Pero podría preguntarse: “¿Qué puedo brindar a mis hijos (por ejemplo: amor, comprensión, respeto, apoyo, seguridad) para contribuir a su felicidad?” Vea la realidad como es, no se responsabilice, ni culpe, ni sufra por situaciones ajenas o fuera de su control. Ni renuncie a sí mismo en aras de expectativas utópicas. Ejercite su voluntad para desarrollar sus recursos internos y confiar en su propia individualidad, viendo por los demás, pero sin descuidarse a sí mismo.

6. Mantenga la visión del futuro con imágenes de solución para sus problemas causados por la depresión. Con ese fin le será útil describirlos minuciosamente, tratando de descomponerlos en todas sus partes, analizar las opciones para resolverlos y, por último, revisar las soluciones que les dio en el pasado. Plantéese:

- ¿Ya he pasado por esto?
- ¿Cómo lo resolví anteriormente?
- ¿A qué me enfrenté tratando de resolverlo?
- ¿Estuve satisfecho con los resultados?

7. Sea creativo y ponga en marcha todos los recursos que tenga para solucionar los problemas derivados. Fíjese un tiempo razonable para hacerlo y evalúe su recuperación observando sus cambios. Por ejemplo:

Problema: Indecisión.

Análisis:

- ¿Desde cuándo y por qué me cuesta trabajo tomar decisiones?
- ¿Qué decisiones se me dificultan más?
- ¿Estoy satisfecho con las decisiones que he tomado?
- ¿Decido muy rápido, o lo pienso mucho?
- ¿Generalmente tomo buenas decisiones?
- ¿Por qué me considero incapaz de hacer lo más acertado?
- Cuando voy a decidir, ¿a qué le temo?
- ¿Acaso mi indecisión es una forma de autosabotearme? ¿Por qué?

Recursos:

- Elevar mi autoestima.
- Dejar de ser dependiente de los demás.
- Mejorar mi capacidad de análisis y observación.
- Incrementar mis habilidades de anticipación y planeación.
- Ser más assertivo.
- Aprender de mis experiencias pasadas.
- Vencer el temor al fracaso y al ridículo.
- Ser más creativo.
- Confiar más en mis capacidades y habilidades.

Meta:

- Adquirir o fortalecer mi capacidad de decisión.

Técnica 120

Usted tiene el poder para ayudarse y de usted depende que su vida cambie, desaparezca la depresión y renazca el placer de vivir. Recuerde que su transformación es una tarea dinámica y renovadora.

- Amplíe los horizontes del autoconocimiento y la autoconciencia.
- Reconozca sus propios recursos, y deje atrás las conductas dependientes y manipuladoras. Al revalorarse, de manera casi automática surgirán fuentes de placer interno y empezará a descubrir otras facetas de sí mismo y a responsabilizarse por lo que piensa, siente y hace.
- Resuelva el temor que le inspiran los cambios. Libérese de sus inhibiciones y atrévase a experimentar placer. Pero, sobre todo, no se sienta culpable por ello.
- Libérese de emociones negativas persistentes como la culpa y el enojo. Reconozca las ideas y los sentimientos positivos que ha tenido y que no dejó fluir.
- Otorgue nuevos significados a sus antiguas vivencias, por muy penosas y dañinas que hayan sido. Ahora ya sabe cómo hacerlo.
- Dele nuevos significados a las experiencias cotidianas. Vea desde una nueva perspectiva a los demás y experimente ante ellos emociones positivas y diferentes de las que anteriormente sentía.
- Detecte y modifique los patrones repetitivos y negativos de sus creencias y pensamientos.
- Evite deprimirse al tener presentes sus sueños no realizados; olvide aquellos que se vieron frustrados y establezca nuevas metas.
- Aprenda a quererse y a valorarse sin depender de la aprobación y las reacciones de los demás.
- Empiece, de una manera más asertiva, a hacer valer sus derechos, opiniones, preferencias, etcétera.
- Para finalizar, no olvide que usted, solamente usted, es el único responsable de cómo desea vivir. En usted radica el poder de modificar su forma de vida. Nadie puede obligarlo a desempeñar un papel no deseado o del cual no obtenga satisfacciones. Participe en su propia existencia y ensaye nuevas y mejores vías.

Uno de sus principales objetivos será asumir el sufrimiento como algo inevitable en la vida, pero a la vez enriquecedor, que tiene un sentido y que puede utilizzarlo como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento personal. Y, desde luego, no aferrarse a él.

Técnica 121

1. Con el objeto de detectar los problemas pasados y definir por qué se sien-

te deprimido, una buena técnica es revisar su historia, desde los primeros recuerdos que tenga hasta la fecha. Para ello, le sugiero escribir su autobiografía, poniendo especial interés en la relación con sus padres, hermanos y personas cercanas con quienes desarrolló una carga afectiva importante en su niñez.

Para ayudarle a examinar su pasado, a continuación proporciono algunos ejemplos de preguntas que pueden serle de utilidad:

- ¿Cómo describiría a su familia?
- ¿Cuál era la relación que tenía con sus padres?
- ¿Cómo era la personalidad de cada uno de ellos y qué actitudes tenían hacia usted?
- ¿Cómo lo castigaban? ¿Cómo reaccionaba usted?
- ¿Cómo era premiado por sus padres? ¿Cómo reaccionaba usted ante eso?
- ¿Valoraban y recompensaban sus esfuerzos y cualidades?
- ¿Generalmente cuáles eran los conflictos familiares? ¿Cómo los resolvían?
- ¿Confiaba en sus padres?
- ¿Se sentía escuchado y apoyado?
- ¿Sentía que sus padres lo comprendían y le daban todo el afecto y las muestras de amor que necesitaba?
- ¿Se llegó a sentir rechazado alguna vez por ellos?
- ¿Guarda algún rencor o coraje hacia sus padres?
- ¿Cómo era su relación con sus hermanos?
- ¿Generalmente cuáles eran los motivos de conflicto que tenía con ellos?
- ¿Existía algún tipo de rivalidad entre ustedes? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones y sentimientos le generaba todo lo que vivía en aquella época?
- ¿Cómo solía expresar sus emociones?
- ¿Qué pensamientos negativos tenía en aquel tiempo?

Analice qué personas o situaciones específicas le crearon conflictos, tal vez se relacionen con lo que usted actualmente vive. Pregúntese también qué sentimientos le ocasionaban dichas personas, por ejemplo: tristeza, enojo, culpa, impotencia, desesperanza. ¿Actualmente siente lo mismo por ellas? ¿Ya superó esas situaciones dolorosas? Si aún le provocan sentimientos negativos, ¿cuáles son? Identifique qué personas o situaciones actualmente le causan conflictos o emociones negativas. Enliste sus emociones.

Trate de relacionar las experiencias y emociones del pasado con las actuales.

Observe si está repitiendo patrones negativos de comportamiento, o si aún mantiene relaciones afectivas disfuncionales con alguna persona cercana a usted.

2. Identifique y anote qué tipo de soluciones les dio en el pasado a esas situaciones y cuáles funcionaron y cuáles no, e intente nuevas opciones de solución, por ejemplo:

- Analice cada una de las creencias negativas que asimiló cuando era pequeño, y precíse por qué piensa que no corresponden a su forma de ser y cámbielas

por creencias más positivas. Le puede ayudar un listado objetivo de todas sus cualidades y otro de todos sus defectos. De este último, elimine los que son falsos, es decir, los que son concepciones erróneas de sí mismo, ya sea porque alguien le hizo creer que los tenía, o porque los aprendió de alguna persona importante en su vida. Por ejemplo: "Eres malo", "No vales la pena", "Eres una floja".

Ahora trabaje con los defectos que sí reconoce como verdaderos; intente establecer a qué se deben y por qué usted actúa de esa manera. Aprenda las lecciones que le dejaron esos errores y busque opciones para modificarlos; deje atrás la culpa y el reproche, que no le sirven más que para entorpecer el proceso y sus deseos de cambio.

Puede repetir este análisis con sus emociones negativas. Sólo si está decidido a actuar y a sentir de manera diferente, obtendrá la fortaleza interna necesaria para hacerlo y para no dejarse lastimar e influir por lo que otros piensan o desean. Si usted cambia su forma de pensar y de sentir acerca de sí mismo, le será más fácil salir de su depresión, ver su futuro con más optimismo y concretar metas importantes.

3. Practique su asertividad, defienda sus derechos, exprese sus ideas y sus sentimientos. Busque maneras más positivas de hacerlo, no permita seguir conservando su miedo, tristeza, coraje o rencor.

4. Cambie la visión pesimista y negativa que tiene de su vida y su medio. No exagere ni distorsione la realidad, mejor observe y aprecie todo lo que posee interna y externamente. Empiece a percibir las cosas buenas que le suceden día a día; valore su entorno y a las personas que lo rodean y no intente controlar todo lo que está a su alrededor.

5. Valore objetivamente sus problemas, analice cuál es su participación en ellos y qué puede o no modificar. Aquello que no pueda cambiar, deséchelo o acostúmbrese a ello de tal manera que ya no le cause dolor, frustración, angustia, enojo o culpa.

6. Hable de sus problemas con alguien de toda su confianza, que pueda y sepa escucharlo y que empatice con lo que le sucede, ya que su apoyo y comprensión le serán de mucha utilidad. Siempre es bueno saber que podemos contar con alguien que no nos va a juzgar.

7. No se aleje de sus personas queridas. Venza la apatía y el temor e intente poco a poco realizar actividades que le permitan extender sus relaciones sociales. No se aísle.

8. Mejore su calidad de vida. Intégruese a algún programa de ejercicios o pratique algún deporte; adquiera un pasatiempo. Enriquezca su vida aprendiendo alguna habilidad que siempre deseó; expanda su conocimiento. Aprenda a relajar los músculos y a respirar profundamente. Utilice las visualizaciones positivas que le permitan fortalecerse internamente. Tenga una mejor calidad de vida.

Técnica 122

1. La depresión es una enfermedad curable y los síntomas son reversibles. Si

usted se siente deprimido, trate de entender la causa.

2. La persona deprimida no puede pensar en algo que le guste hacer; contraataque buscando satisfactores. Combata la apatía e incapacidad para actuar, que son características de la depresión.

- Imagine varias cosas que le den satisfacción (comida, entretenimientos, fiestas). Busque desde detalles que le provoquen la más tenue sensación de placer, hasta referencias importantes como obtener un premio, o una relación amorosa, que le hagan sentirse bien.
- Elija una de las actividades gratificantes e imagine que la realiza, tratando de experimentar las sensaciones agradables que lo motivan. Repita este ejercicio hasta que se sienta más seguro de sí mismo y se atreva a llevar su fantasía a la vida real.
- Trate de incrementar sus actividades diarias, de tal manera que las enriquezca al paso del tiempo con nuevas fuentes de placer. Haga una lista con los acontecimientos que más disfrutó en alguna ocasión (una llamada telefónica, salir de compras o a cenar con amistades, etc.). Establezca la fecha y hora en que realizará una actividad semejante; escriba una nota al respecto y haga el compromiso de llevarla a cabo. Empiece por realizar una acción a la semana.
- Preste atención a cualquier sensación placentera mientras desarrolla la actividad elegida, y despertará de nuevo su conciencia de las cosas agradables. Esto se debe a que en su depresión, usted aprendió a ignorar las emociones satisfactorias y a sentirse impotente, incapaz, etc. El resultado de esta experiencia es que tendrá una mejor orientación hacia las acciones gratificantes y aprenderá a tomar la responsabilidad de dar placer a su vida.

3. La persona deprimida que tiene culpas y las encierra en su interior necesita un lugar para liberarlas y eliminarlas de su sistema. Ésta es la *catarsis*, algo parecido a la confesión o descarga, la cual reduce el peso de la carga emocional. Si cuenta con un interlocutor de confianza, hable de los pensamientos y las sensaciones inquietantes que afectan su vida diaria; si cree que no cuenta con nadie, escríbase una carta. Otra manera de lograr la catarsis es mirar una fotografía de cuando usted era niño y decirse a sí mismo todo lo que le aflige. Dése el tiempo para conocerse y comprenda qué le sucede.

4. Piense en las opciones que tiene para modificar las realidades externa e interna que le agobian, y haga una lista de los recursos con los que cuenta para ello. Encuentre maneras para sentirse más relajado y menos impulsado por su visión negativa de la vida. Póngase de acuerdo con sus familiares para que entre todos se otorguen cierto tiempo al día para relajarse y reducir las tensiones familiares.

5. Vea su vida desde una perspectiva realista. Recuerde que ha enfrentado otros problemas con éxito. No se desespere si no encuentra una cura inmediata, recuerde que el proceso de exploración, apoyo y reeducación requiere tiempo, esfuerzo y paciencia para que sea eficaz.

Técnica 123

El objetivo principal de esta técnica denominada *Nueve pasos*, es reaprender para el cambio de actitudes, conductas y sentimientos negativos.

1. Responsabilícese de todo lo que le ocurre. Entienda que todo lo que pasa en su vida es consecuencia de aprendizajes anteriores. La felicidad se aprende, ya que el ser humano funciona como un imán que atrae a su persona todas las circunstancias positivas o negativas que refuercen su autoconcepto y sus creencias. El cambio es posible, pues todo lo que creemos y la forma en que nos vemos lo aprendimos con los años; por eso podemos reaprenderlo, otorgándonos así el poder de vivir de manera diferente. Esto significa hacernos responsables de todo cuanto nos ocurre. ¿Está usted dispuesto a hacerse cargo de su vida? Es una pregunta sencilla, y la respuesta, que implica retomar las riendas y pasar de ser víctimas a ser protagonistas de nuestra existencia, también lo es.

2. ¿Qué desea cambiar? Piense qué no funciona en su vida como usted quiere, y emprenda las medidas correctivas para modificar la dirección. Tome nota de los que le desagrada vivir; también con qué personas suele tener conflictos. Si bien usted no es responsable del comportamiento de los demás, sí tiene la facultad de atraer a su vida a las personas que le aporten algo positivo, o que confirmen sus metas o ideales.

3. Fomente la relación con su interior. Cada vez que se haga un cuestionamiento interno, debe relacionarse con su inconsciente, con esa voz que le dice cuáles son sus necesidades y deseos profundos. Por ello es tan importante que aprenda a relajarse y a dejarse llevar por su interior; pero, sobre todo, a prestar atención a lo que ésta le dice. Por ejemplo: Si ya detectó que uno de sus comportamientos está basado en la creencia errónea de no merecer la felicidad, no tenga miedo y pregúntese, más allá de lo obvio y lo aparente: "¿En dónde aprendí que no merezco ser feliz? ¿Quién me lo hizo sentir? ¿Por qué me permito creerlo?" Y así empezará a buscar dentro de sí mismo las respuestas.

4. ¿En dónde lo aprendió? Usted ya tiene una lista de situaciones personales qué mejorar. Elija una, siéntese cómodamente, cierre los ojos, respire profundamente varias veces y relaje su cuerpo. Dése cuenta de lo que siente cuando se encuentra en la situación que desea cambiar. Contacte ese sentimiento y pregúntele a su interior dónde aprendió a sentirse así. Espere pacientemente la respuesta, porque tal vez, mientras se acostumbra, esto le lleve tiempo. No se desespere, concéntrese y, cuando llegue a ver el origen de ese recuerdo y de esos sentimientos, continúe con el siguiente paso.

5. Identifique los recursos. Si analiza la situación a la que llegó, se percatará de que aprendió algo. En el proceso de interiorización observe a las personas que intervinieron en el suceso que recuerda y la manera como actuaron. Recuerde qué sintió usted en esos momentos. Posteriormente, determine qué recursos les faltaron a cada uno de los involucrados (tiempo, amor, confianza, seguridad, humildad, perdón, etc.) para resolver satisfactoriamente esa situación. No importa la cantidad de personas ni los recursos, es necesario que los detecte y se plantee: "Si tuviera el poder de cambiar esa situación, ¿cómo me gustaría que fuera?" Ahora

ya tiene en sus manos la clave para realizar los cambios que quiera.

6. Acceda a sus recursos. Como ya identificó qué recursos faltaron en aquella situación, recuerde momentos en los que usted sí los utilizó, no necesariamente en circunstancias similares. Uno a uno, incorpore todos esos recursos y vívalos con intensidad. Posteriormente cierre una de sus manos y manténgala así hasta el final, para crear un anclaje.

7. Cambio de la experiencia. Con su anclaje (recuerde que tiene el puño cerrado) y sin abrir los ojos, elija a una de las personas involucradas y póngala mentalmente enfrente de usted (esta imagen es la de esa persona cuando le generó conflictos). Sea generoso con ella y en el momento en que va abriendo el puño, llénela con los recursos que esa persona no tuvo en aquella ocasión, y por lo cual reaccionó de esa manera. Cuando la persona los reciba, véala transformarse por ellos y cambiando para mejorar.

Aplique este procedimiento con cada una de las personas que estuvieron involucradas en aquel recuerdo. Por último, ponga frente a usted su propia imagen, y véase a sí mismo tal y como era en aquella época y regálese todos los recursos que necesitó y que no supo o no pudo utilizar. Visualice su transformación recibiendo todos los recursos que usted mismo se procura, haciendo de usted una persona con mayor capacidad de respuesta y con una actitud más segura y positiva.

8. Nuevo aprendizaje. Ahora invente una frase que describa su nuevo aprendizaje. Por ejemplo: "Es seguro expresar lo que siento", "Soy una persona muy afortunada", "La gente que me rodea es digna de confianza", "Soy una persona responsable y capaz", "Siempre estoy protegido".

9. Conductas nuevas. Es importante que esté atento a las nuevas conductas que acaba de adquirir, para valorar su trabajo personal, ya que estos cambios son tan automáticos que una vez realizada la técnica, pueden pasar inadvertidos.

Técnica 124

1. Eleve su autoestima. Una de las formas que pueden ayudarle a lograrlo es enlistar las capacidades, cualidades y éxitos alcanzados. También puede utilizar las técnicas que se describen en la sección "Mejore su autoestima", del capítulo 4.

2. La ira desempeña un papel importante en la incidencia de su depresión, sobre todo cuando la dirige hacia sí mismo. Por ello, le recomiendo practicar algunas de las técnicas del capítulo 4 para manejarla. Usted puede tomar el control sobre ella para eliminarla por medio del siguiente proceso:

- Aceptación de la ira.
- Identificación de la situación precipitante.
- Identificación de los personajes participantes.
- Identificación de los reproches y culpas ante lo que pudo haber hecho, o de la manera en que hubiera reaccionado.
- Identificación de los motivos que tuvo para comportarse de esa manera.

3. Relacione su depresión con algún suceso o persona importante en su pasado que la haya motivado en ese entonces y analice sus reacciones: ¿Repitió el pa-

trón de la depresión? ¿Repitió los estímulos desencadenantes? Trate de ver los comunes denominadores (por ejemplo: la pérdida de afecto o el manejo de las culpas).

4. Otro de los factores importantes en la curación de la depresión es saber perdonar y perdonarse a sí mismo, con el objeto de eliminar de una vez por todas los conflictos internos que tanto daño le hacen. No dude en practicar los útiles consejos que le proporciono al respecto en este capítulo, en la sección “¿Cómo puedo aprender a perdonar y a perdonarme?” Con toda seguridad será un buen complemento para su real y definitiva sanación emocional.

Técnica 125

Cuando usted se sienta triste o deprimido y no sepa por qué, le aconsejo que:

1. Escriba los acontecimientos inmediatos que puedan estar relacionados con lo que siente.

2. Trate de vincularlos con algo que haya vivido con otra persona. No permita que su análisis se quede en la superficie. Intente ir lo más lejos posible para tratar de encontrar el origen.

3. Descubra qué hay en ese origen, es decir, cuáles son sus necesidades internas y sus sentimientos insatisfechos, que tratan de aflorar.

4. Analice los pensamientos o las creencias implicados en sus sentimientos actuales y pasados, y atrévase a modificarlos. Asegúrese de tomar acciones correctivas para que no vuelva a sucederle lo mismo.

El caso de Mindy

Un día Mindy amaneció muy triste, con la sensación de tener un nudo en la garganta, desazonada e inquieta. Recordó que la noche anterior se borró de un disco de su computadora toda la información para un importante proyecto, recopilada durante meses, que olvidó respaldar.

También recordó que un día antes, por falta de tiempo, no asistió a un acto en el colegio de su hija, sumamente importante para la niña porque le iban a entregar un reconocimiento por su alto desempeño académico.

Al contactar con su interior, Mindy encontró lo siguiente:

Información perdida en la computadora: “Siento coraje por perder mis esfuerzos debido al descuido, ya que pude haberlo evitado. También siento temor de que mi jefe me regañe por no tener la información a tiempo. ¡Cómo puedo ser tan tonta y distraída! Merezco que me regañen y castiguen. Al parecer, no puedo hacer bien las cosas”.

No asistir al acto escolar: “Siento coraje por no haberme organizado mejor para poder asistir y siento temor de que mi hija se desilusione de mí. Voy a perder el respeto y el amor de mi hija. No puedo ser merecedora de su cariño, ya que cuando me necesitaba no estuve con ella. Soy una mala madre”.

Al continuar su interiorización y análisis de lo sucedido, Mindy puso de relieve los factores comunes en lo que sentía: ira canalizada hacia ella misma, culpa, sensación de pérdida y temor. Pero al explorar más profundamente, descubrió que la causa de estas emociones era su temor ancestral a ser rechazada y a no merecer cariño. Recordó que en varias ocasiones había puesto en juego el mismo patrón con personas a las que respetaba, admiraba o quería mucho. Específicamente recordó que cuando era niña solía intentar cumplir al máximo con todas las expectativas de sus padres, porque creía que así podría merecer que ellos la amaran. Se esforzaba siempre por ser la niña perfecta para no defraudarlos ni motivar que le retiraran su afecto. También recordó que evitaba a toda costa sentirse abandonada y, al establecer la causa de todo esto, con mucho dolor tuvo que admitir que todos sus esfuerzos eran porque sus padres no le demostraban el afecto que sentían por ella. Solían ser fríos, inexpresivos, no le decían ni le demostraban cuánto la querían ni lo importante que era para ellos. Por lo tanto, creció idealizando y fantaseando obtener ese amor y llegar un día a ser la niña de mamá y papá.

Mindy siempre se sintió indigna de ser querida y valorada por los demás, porque sus padres no le demostraron lo contrario. Además, si no pudo esperar amor de parte de sus padres, ¿de quién más lo podía esperar? Por ello creció alimentando temor, inseguridad y coraje hacia ella misma por haber fallado al no poder recibir el amor que necesitaba y porque nunca se atrevió a decirles a sus padres lo que sentía, precisamente por ese temor a que la dejaran de querer. Se refugió en sus silencios y en su soledad, que en ocasiones llenaba con fantasías de que algún día obtendría todo ese cariño que le había hecho tanta falta.

Mindy continuó su análisis interno para llegar a las reglas inviolables, las creencias subyacentes que estructuraron esa manera de reaccionar. En su memoria afloraron las frases siguientes: "Los padres siempre saben lo que es bueno para los hijos", "No se debe cuestionar nunca a un padre, porque sería no reconocerle su autoridad y eso es imperdonable", "Si siempre haces acciones buenas a los demás, nunca te voltearán la espalda", "Para que nunca te dejen de querer, siempre tienes que complacer a los demás".

Al hacerse consciente de esas creencias negativas, empezó a cuestionar su validez, y vio que el sufrimiento por el que había pasado durante muchos años fue en vano; así que decidió:

- Estar en paz con sus padres, verlos con una óptica más objetiva y realista. Hacerse consciente de sus sentimientos negativos hacia ellos. Perdonarlos, pero también perdonarse a sí misma.
- Fortalecer su autoestima, que estaba considerablemente dañada, y practicar un comportamiento más asertivo. Aprender a aceptarse y a quererse, sin depender para ello de los demás. Decidió no continuar sintiéndose responsable ni culpable de las acciones o reacciones de los demás.
- Modificar sus pensamientos negativos y proponerse que en lugar de reprocharse o castigarse, ejercería acciones para solucionar sus problemas actuales. Hablaría amorosamente con su hija y le explicaría los motivos por los que no pudo asistir a su reconocimiento. También intentaría recuperar el trabajo perdido y evitar problemas con su jefe; o bien, le pediría que extendiera el plazo

para entregar el trabajo. Aprendería también a no ser tan exigente y severa con ella misma, y aceptaría que es imposible en ocasiones cumplir con las expectativas de los demás.

- No esperar a que le expresaran afecto para sentirse valiosa; por lo que rescató a esa niña pequeña que vivía en su interior y la hizo sentir la más querida, valorada y respetada, y le prometió nunca abandonarla.
- También se prometió deshacerse de sus temores y expresar sus afectos a los demás de una manera más clara y directa; y decidió que no se cansaría de demostrarles lo importantes que son.

Por último, descubrió que al no planear adecuadamente su agenda y no poder cumplir con el compromiso escolar de su hija, o al no respaldar su información en la computadora, ella misma se ocasionaba las situaciones en donde se incrementaban las posibilidades de sentirse rechazada y no amada, como una forma de perpetuar el autocastigo. Además, vio que el coraje que se originaba en las figuras paternas, al no aceptarlo ni resolverlo, lo canalizaba hacia sí misma, deprimiéndose e inhabilitándose para obtener otros satisfactores de la vida.

Técnica 126

Como ya vimos, la depresión puede provenir de patrones negativos de pensamiento que se desarrollan sobre uno mismo. Se forman expectativas irrealistas que causan generalizaciones negativas, con muy poca o nula evidencia, por lo que las personas sólo se percantan de la mala retroalimentación que proviene del mundo exterior. Por ejemplo: Un vendedor de seguros pierde una importante venta y se deprime severamente al generar una serie de pensamientos negativos: “Realmente no soy un buen vendedor”, “Jamás encontraré otro cliente como éste”. Y, a partir de esto, sus pensamientos negativos continuarán hacia áreas más generales de su vida: “No sirvo para nada”, “Mi vida no vale la pena”, cayendo en una profunda depresión.

Para evitar esto, recomiendo que cada vez que se descubra elaborando pensamientos negativos sobre usted o sus capacidades, los examine de una manera objetiva y tolerante. “¿Estoy seguro de que ya no encontraré clientes tan buenos? ¿Qué evidencia tengo de ello? ¿Por qué dudo de mis capacidades ante el menor obstáculo? ¿Con qué otras opcionesuento?”, hasta convertirlos en formas de pensamiento más realistas y flexibles.

Técnica 127

- Lleve un registro diario de sus acciones cotidianas, hora tras hora, y estime el grado de placer que le proporcionan. Le sugiero leer en el capítulo 4 la sección de autorregistro, donde se proponen varios diseños. La idea es que identifique las actividades o situaciones satisfactorias que se presenten en el día y valorar la cantidad de placer que le proporcionan. Y también detectar la sensación de triunfo que actualmente le producen sus actividades cotidianas.
- Encuentre opciones para modificar las actividades que le causen desagrado,

y si no puede cambiarlas, procure alternarlas con las que le resulten gratificantes.

- Después de realizar alguna labor que le disgusta o que requiera un esfuerzo adicional, felicítese por haberla llevado a cabo e intente efectuar alguna otra que en verdad le proporcione placer.
- Al final, usted descubrirá que su vida ni es vacía ni lúgubre como imaginaba. También esta técnica le ayudará a recobrar el control sobre su vida, al romper la rutina de la inactividad y al identificar claramente qué le proporciona placer y satisfacción.

Técnica 128

No se tome a sí mismo ni sus deficiencias demasiado en serio. ¡Ríase de sí mismo y de sus errores! Si es capaz de reírse de sí mismo, es probable que haga frente a los obstáculos de una manera más efectiva, que se reponga más pronto de las decepciones y que aumente su autoestima. ¿Sabía usted que el humor y la risa son buenos para el organismo porque restauran el equilibrio (la homeostasis), equilibran la presión sanguínea, oxigenan la sangre, estimulan la circulación, facilitan la digestión, relajan el sistema nervioso y producen sensación de bienestar general?

Es común que tendamos a agrandar las cosas fuera de toda proporción. Pero aun las cosas más terribles pueden resultar divertidas cuando compartimos nuestros temores con otras personas y ejercemos la opción de permitir o no que nos afecten.

Cuando alguien es capaz de reírse de sí mismo y de lo que le sucede, se vuelve más perspicaz, más sincero y se acepta mejor tal y como es. También permite liberar gran cantidad de pensamientos negativos reprimidos que imposibilitan esa aceptación, ya que al tomarse a sí mismo con demasiada seriedad, termina por abrumarse.

Reírse de sí mismo significa hacerse responsable de su propia vida, aceptar sus fallas y dejar de culpar a los demás por sus problemas. No deje pasar más tiempo, ridiculice sus errores, ríase de sus defectos plenamente y sin temor alguno y olvídense de sentirse culpable y exigirse perfección.

Pero atención: esto no significa que no se tome en serio en lo absoluto, sino que vea el lado positivo y humorístico de usted mismo y de las situaciones en lugar de abatirse.

Por lo tanto, para que usted sea más objetivo con sus problemas, y pueda percibir su vida de mejor manera, le aconsejo lo siguiente:

- Interrumpa los pensamientos negativos que esté rumiando todo el tiempo y cámbielos por positivos, ya sea por medio, de un chiste o de una escena graciosa. En fin, recuerde cualquier situación que le cause una sonrisa.
- En lugar de preocuparse por sus comportamientos o emociones negativas, ríase de ellos y facilite la adopción de patrones más adaptables. Le servirá para aceptarse a sí mismo más fácilmente, y le ayudará a conocer sus puntos vulnerables y a superarlos.
- Reír le puede ayudar a contraatacar la excesiva seriedad con que se ve a sí

mismo, y la manera como percibe la vida.

- El humor puede enseñarle que la vida, a pesar de todas sus dificultades y sabores, puede ser bastante agradable y divertida. Aprenda a ver las cosas positivas que puedan tener los problemas.
- Si usted aprende a reír y a bromear sobre sus conflictos o dolores personales, habrá un cambio significativo en la forma de verse a sí mismo y sus circunstancias.

¿Tomar antidepresivos puede ayudarme?

El enfoque biológico señala un tratamiento farmacológico para tratar la depresión, que se basa en controlar satisfactoriamente el nivel de neurotransmisores en las sinapsis cerebrales.

En casos serios la atención psiquiátrica prescribe medicamentos antidepresivos, cuyo resultado terapéutico suele demorar varias semanas, pero su efecto es sostenido. Aunque no originan dependencia ni adicción de ningún tipo, sólo deben utilizarse durante períodos cortos y suspenderse su administración en forma gradual.

Existen básicamente tres tipos generales de antidepresivos:

1. Tricíclicos. Bloquean la reabsorción de la norepinefrina. Es decir, no permiten que el neurotransmisor sea devuelto a las células nerviosas y, por lo tanto, deja más norepinefrina en las sinapsis. Ejemplos de este tipo de fármacos son: la imipramina (Tofranil y Talpramin); desimipramina (Norpramin); clorimipramina (Anafranil); amitriptilina (Tryptanol) y butriptilina (Evadyre). Los efectos secundarios que pueden ocasionar son: somnolencia, insomnio, agitación, temblores suaves, visión borrosa, boca seca y reducción de la capacidad sexual.

2. Inhibidores de monoamino-oxidasa (MAO). Incrementan el nivel de norepinefrina en las sinapsis cerebrales, al impedir que la enzima MAO desintegre dicho neurotransmisor disponible en la sinapsis. Ejemplos: fenelcina, isocarboxacida y mocolobenida Aurorex. Sus efectos secundarios son insomnio, irritabilidad, mareos, estreñimiento e impotencia.

3. Tercera generación. En la actualidad, la fluoxetina (Prozac) se utiliza para la depresión, debido a que sus efectos son compatibles con los obtenidos por los tricíclicos (bloquea la reabsorción de la norepinefrina y la serotonina), al parecer con menos efectos secundarios.

- Tetracíclicos: maprotilina (Ludiomil), mianserina (Tolvón).
- Recaptación serotonina: fluoxetina (Prozac), paroxetina (Paxil y Aropax), sertralina (Altruline), venlafaxina (Exelor) y citalopram (Seropram).

Para más información sobre la farmacoterapia, le recomiendo leer en el capítulo 4 lo relacionado con el tema; es muy importante que usted lea las condiciones y restricciones que deben observarse para el consumo de estos fármacos. Tam-

bien le sugiero que por ningún motivo se autorrecete, ya que únicamente el psiquiatra o el neurólogo pueden determinar si usted necesita un medicamento, cuál es conveniente, en qué dosis y por cuánto tiempo.

Por último, si usted requiere un tratamiento con fármacos, no olvide realizar en forma paralela algunas de las técnicas que se proponen en este libro, para que no solamente se libre de su sintomatología, sino que descubra cuáles son las verdaderas causas de lo que le sucede, a fin de eliminarlas o modificarlas y que ya no le sigan causando dolor emocional.

¿Cómo puedo aprender a perdonar y a perdonarme?

¿Qué es el perdón?

La definición de la doctora Robin Casarjian, experta en el tema, es una de las más completas: "El perdón es una *decisión*, una *actitud*, un *proceso* y una forma de vida".

El perdón implica hacernos sensibles a la personalidad de quien nos lastimó, intentando reconocer y comprender los motivos para herirnos, su descontrol, impotencia, desvalimiento, temores; que son resultado de sus carencias y necesidades de respeto, reconocimiento y amor, y no sabe cómo obtener todo ello sin lastimar; las personas no maltratan ni atacan a otras, ni tratan de dominarlas porque sí.

El perdón es una actitud de responsabilidad por nuestras propias acciones y percepciones. Al considerar de otra manera al individuo y las circunstancias, cambian nuestras reacciones emotivas, y entonces podemos elegir entre defendernos, marcharnos o imponer ciertas exigencias para evitar la agresión.

El proceso del perdón requiere modificar las percepciones una y otra vez. Como resultado, surge de un modo natural una mayor comprensión y compasión por nosotros mismos y por los demás, ya que con mucha frecuencia es el niño interior herido o asustado de la otra persona el responsable de su falta de delicadeza o de criterio maduro.

Esta nueva actitud nos transforma gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias a poderosos y amorosos forjadores de nuestra realidad, y nos enseña que podemos estar en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño. El perdón supone, así, el compromiso de liberarse continuamente de percepciones pasadas, de ver cada instante como algo nuevo, con claridad y sin temor.

Tal promesa de libertad hace posible poner fin a una batalla interior de toda la vida y experimentar más compasión y respeto por uno mismo. El perdón nos promete la liberación del poder que ejercen sobre nosotros las actitudes y los actos de otras personas. Por lo tanto, es una clara señal de curación interna. Sin embargo, la mayoría de nosotros no hemos conocido el perdón como una opción factible en nuestras vidas. Tal vez porque no nos han enseñado a perdonarnos a nosotros mismos ni a perdonar a los demás. A continuación mencionaré pasos que usted puede seguir para ejercer esta capacidad.

¿Qué no implica el perdón?

Para comprender realmente lo que la palabra *perdón* significa, es importante detenernos en aquellos conceptos y comportamientos que no deben estar presentes, ni mucho menos considerarse, cuando decidimos perdonar.

- Perdonar jamás significa justificar comportamientos inaceptables propios o ajenos (como maltrato, violencia, agresión, traición, deshonestidad).
- No se trata de aprobar o defender la conducta que nos causó sufrimiento. Tampoco excluye que tomemos medidas para cambiar la situación o proteger nuestros derechos.
- No es simular que todo va bien cuando sentimos que no es así. A veces confundimos perdonar con negar o reprimir la rabia y el dolor.
- Tampoco significa adoptar una actitud de superioridad cuando se perdoná a alguien, ya sea porque se le tiene lástima o porque se le considera inepto.
- El perdón no exige una comunicación verbal ni directa con la persona que nos dañó. A veces es imposible comunicarse con quienes nos hacen sentir más furia, y en ocasiones porque ya están muertas.

¿Cuáles son los pasos para perdonar?

Técnica 129

1. Descubra el verdadero problema y qué sentimientos se derivan de él. Las siguientes frases pueden ayudarlo a clarificar lo que siente y a analizar la parte conflictiva de una relación que le provoca dolor o rabia. Cuando complete estas frases, deje fluir cualquier pensamiento o sentimiento que surja:

El problema es: _____

El problema de fondo es: _____

En relación con esta persona o situación, lo que siento es: _____

Lo que realmente siento es: _____

Y bajo esos sentimientos hay: _____

Lo que realmente temo es: _____

2. Piense en lo que encuentra inaceptable de la persona, relación o situación que lo lastimó. Con la siguiente introspección, usted podrá darse cuenta de si los hechos son verdaderamente inaceptables y si pueden o no negociarse, con el fin de facilitar un cambio positivo. O tal vez tendría que plantearse finalizar la relación. O decidir que ciertos comportamientos de la otra persona en realidad no son tan importantes como para alejarse de ella.

Para mí es inaceptable: _____

Lo que no logro manejar es: _____

No lo logro porque: _____

Lo que necesito para que sea aceptable es: _____

Lo que yo necesito cambiar para que esto sea aceptable es: _____

3. Distinga entre lo que realmente necesita y lo que desea obtener. Si siente que los demás no le dan lo que usted necesita, no suponga que ellos *saben* lo que le hace falta. Haga una lista de prioridades y negócielas para que haya una satisfacción mutua.

Lo que necesito en esta relación es: _____

Lo que deseo es: _____

4. Exprese sus emociones y sentimientos. Disponga de un lugar seguro y apropiado para desahogarse, donde usted pueda explayarse plenamente, sin que lo juzguen. Esto es indispensable, ya que si no puede hacerse consciente de sus emociones ni expresarlas, entonces podrían quedar latentes durante años y seguirle ocasionando conflictos internos. Hay muchas maneras de liberar los sentimientos y las emociones:

- Escribir una furiosa carta que después puede romper.
- Golpear un colchón o almohada.
- Llorar y maldecir en una habitación donde uno no se sienta inhibido.
- Por medio de visualizaciones positivas.
- Relajación o meditación.
- Respiraciones profundas.
- Llevar un diario personal.
- Expresarse por medio del arte (pintura, canto, baile, poesía, etcétera).

Lo importante es:

- Mientras se desahoga, recuerde que no es la persona adulta quien lo hace, sino su niño interior. Es el pequeño de cuatro años que fue abandonado emocionalmente, o el de diez años que fue tratado con desprecio, el que necesita expresar su tristeza o rabia y ser aceptado y validado.
- Liberar los recuerdos y sentimientos dolorosos no siempre implica enfrentarnos físicamente a las personas que nos han herido o tratado injustamente.
- Al aflorar las emociones no las glorifique ni magnifique, evite estancarse permanentemente en ellas, porque entonces en lugar de dejarlas marchar, podrían tomar el control y dominarlo por completo, convirtiéndose en una adicción. Por eso es tan necesario trabajar con ellas, resolverlas y sanar.

5. Comunicarse. En cualquier relación es esencial hablar clara y sinceramente para favorecer una atmósfera de perdón. También lo es para concluir la relación o para mantener la intimidad.

Para un diálogo repetitivo que favorezca el perdón, es preciso:

- Identificar los verdaderos problemas.
- Estar consciente de los propios sentimientos.
- Decidir qué pensamientos y sentimientos sería útil comunicar.
- Expresarlos de manera clara y sin acusaciones ni agresiones.
- Mantener la mente y el corazón abiertos cuando se analiza la verdad. No es válido reservar información o aprovecharse de ella para propósitos ulteriores, como la venganza, ya que ello conduciría a la frustración o a un dolor mayor.
- Comunicar con franqueza el efecto que el comportamiento de la otra persona tiene en uno.
- Escuchar la verdad de la otra persona. Esto implica dejar de juzgarla; disponerse a ver el mundo desde su perspectiva y sensibilizarse para comprender las palabras y sentimientos que no se expresan pero que están implícitos.

6. Responsabilizarse por lo ocurrido. Es importante que ambas partes reconozcan su participación en los hechos y, sobre todo, que a partir de la experiencia que significó el conflicto, obtengan un aprendizaje.

Yo acepto: _____

Me responsabilizo de haberte lastimado de esta manera: _____

Yo acepto haberme portado de esta manera: _____

Contribuí a este problema al hacer o decir: _____

En lugar de reaccionar así, yo hubiera: _____

7. Modificación de conductas. Es recomendable llegar a acuerdos para cambiar situaciones, actitudes, sentimientos y comportamientos específicos para lograr:

- Detener la ofensa de la que usted es objeto.
- Como medida de prevención para que no se repitan situaciones o conductas indeseables.
- Poner límites claros y comprometerse a cumplir los acuerdos.

8. Visualización. Si no se puede dialogar porque resultaría contraproducente, o porque la persona ya falleció, le sugiero utilizar la siguiente técnica.

Técnica 130

- Colóquese en una posición cómoda, cierre los ojos y practique respiraciones

profundas. Afloje los músculos; sienta cómo se relaja su cuerpo.

- Imagine que está en un lugar agradable, cómodo y seguro; ya sea conocido, o bien, donde le gustaría estar. Obsérvelo; acepte la paz que le transmite. Está usted muy a gusto, en calma y en completa relajación. Respire profundamente y sienta cómo le invade una fuerza tranquilizante.
- Ahora piense en una persona con la que guarde algún resentimiento, no importa qué tan antiguo sea. Visualícela mientras respira profundamente. Sienta su fuerza interior y, al dejar salir el aire, expulse con él su temor y su inquietud.
- Invite a esa persona al lugar seguro en el que usted se encuentra. Respire y sienta la integridad y confianza que hay dentro de usted. Dígale lo que hasta ahora ha callado. Con valor y determinación, exprese su verdad.
- Ahora escuche a su interlocutor. Centre toda su atención en atender sus palabras y los sentimientos que tal vez existan detrás de ellas. No trate de contrapuntar con acusaciones y críticas, ni se aferre a su resentimiento. Respire profundamente y mire a esa persona a los ojos. Trate de comprender su postura. Deje marchar todo su temor y libérese de la carga del resentimiento. Deseche las críticas y el dolor.
- Respire profundamente y, mirándola nuevamente a los ojos, perdónela y deje que los problemas que se interponían entre ustedes se vayan desvaneciendo. Despídase de ella; observe cómo se retira.
- Continúe respirando profundamente y ofrézcase a usted mismo ese perdón, despójese de todo sentimiento de culpa, autoacusaciones, las autocríticas... Haga un sitio para usted en lo más sensible de su interior.
- Poco a poco hágase consciente del exterior: los pequeños ruidos, la temperatura, el peso de su cuerpo. Quizá sienta algún cosquilleo. Lentamente mueva los dedos de las manos, los pies, los brazos, las piernas. Prepárese para abrir los ojos... Comienza a estar alerta. Cuando sienta que ha llegado el momento, abra los ojos y felicítese por el estado de bienestar que ha alcanzado.

Recuerde que el perdón es un proceso continuo que, sobre todo al principio, puede ser inestable por el lastre que significan los muchos juicios, críticas, dolor y rabia del pasado. Sea amable con usted mismo si no logra perdonar en los primeros intentos; lo importante es que ya está en el camino. Aunque sus problemas pendientes continúen aflorando, los trascenderá, a pesar de que ello suene lejano y parezca doloroso.

Ahora que ya tuvo la oportunidad de practicar el perdón a otra persona, le propongo uno de los mayores desafíos: Perdonarse a sí mismo.

¿Cómo puedo perdonarme a mí mismo?

El ser humano es incapaz de actuar en forma perfecta, porque la perfección no existe en él. Comprender esto es fundamental para perdonarse. Pero es necesario que el autoperdón, además de ser una actitud mental, nos brinde la oportunidad

de compensar las malas acciones, intentando resaltar lo positivo, haciendo el bien y sirviendo a los demás.

Para integrar el perdón a nuestro estilo de vida tendremos que asumir nuestra responsabilidad en los hechos; deshacernos de creencias erróneas sobre nuestra persona —que nos hacen sentirnos no merecedores de amor y respeto—; librarnos de nuestras dudas y culpas y, una vez que hayamos asumido y corregido nuestros errores, dejar de condenarnos por lo que hicimos.

Ejercer la compasión por uno mismo es intentar eliminar las autocriticas y autocondenas innecesarias que obstaculizan nuestro crecimiento interior. Es dejar atrás los viejos resentimientos o el dolor y aprender a recibir de los demás y, todavía más importante, de nosotros mismos. Es empezar a protegernos, a ayudarnos, a gustarnos y a respetarnos lo suficiente para desarrollar patrones de comportamiento más positivos.

El autorrespeto implica conocer los aspectos positivos y negativos de la propia personalidad y aceptarlos. Saber qué queremos en la vida, conocer nuestros sueños, metas, emociones y pensamientos. Enfrentar los problemas u obstáculos de una manera más tolerante hacia nosotros mismos, asumiendo la responsabilidad de nuestro comportamiento y dispuestos a realizar los esfuerzos necesarios para modificarlo.

El autoperdón exige afrontar la realidad en vez de vivir inmersos en fantasías que únicamente distorsionan, exoneran y justifican los errores; prolongan los conflictos y el dolor, y son un lastre que impide un rescate interno verdadero, profundo y productivo.

Por lo tanto, aprender a perdonarnos permitirá un mayor crecimiento, una liberación permanente de culpas y de dolor innecesario; así como reconocer nuestro valor para asumir y vivir la vida que queramos.

Técnica 131

1. Aprenda a ser más consciente de su mundo interno. Obsérvese objetivamente y anote todas las facetas que pueda identificar de su personalidad. Por ejemplo:

Crítico	Creativo	Lógico	Cariñoso
Afectuoso	Rebelde	Dependiente	Leal
Jovial	Fantosiosos	Trabajador	Honesto
Rígido	Estricto	Responsable	

2. Aprenda a percibirse en la diversidad de rasgos que conforman su personalidad, por paradójicos que sean, comprenda que no existe una forma correcta y única de sentir o de pensar. Deje de interpretarse de una manera rígida, severa y autodenigrante. Aprenda a vencer el temor a verse tal y como es en realidad. Ello le permitirá detectar sus pensamientos negativos sobre sí mismo para desecharlos y aprender a ser más flexible con usted.

Identifique la idea que sobre usted mismo suele presentar en sus críticas generales internas. Le ayudará anotar, utilizando la segunda persona del singular, aquellas críticas generales y mensajes de abuso interno que suele dirigirse y con los que vive constantemente. Por ejemplo: "Eres un inútil, no puedes hacer nada bien", "No te podrás corregir de tus errores, ríndete", "¿Qué te hace pensar que podrás lograrlo?", "¿No te podías haber quedado callado?", "¿Por qué siempre echas a perder las cosas?"

Léalos en voz alta y respóndase. Ponga especial atención a lo que experimenta emocional y físicamente en esos momentos. Por ejemplo: ¿Siente un nudo en la garganta? ¿Está de acuerdo con ese mensaje interno? ¿Siente coraje o tristeza por pensar de esa manera acerca de usted mismo? ¿Siente culpa o vergüenza?

Voz interna: Eres un inútil.

Opinión: Lo sé.

Sentimiento: Vergüenza.

Voz interna: No te podrás corregir.

Opinión: Espero que sí.

Sentimiento: Esperanza, fuerza.

Voz interna: ¿Qué te hace pensar que podrás lograrlo?

Opinión: Tengo confianza en mis capacidades.

Sentimiento: Irritado, defensivo.

El objetivo de esta parte es incrementar la conciencia de sus mensajes internos, definirlos claramente para poder enfrentarlos, neutralizar o eliminar el efecto que tienen sobre usted. La autocrítica negativa no desaparecerá fácilmente, pero aprenderá a estar en desacuerdo con sus propias creencias.

3. Detecte aquellas poderosas creencias de "deberías", "tendrías que", etc., que constantemente lo limitan y censuran. Investigue cómo o de quién las aprendió cuando era niño. Empiece por preguntarse: ¿por qué soy así? ¿De quién aprendí eso? ¿Cómo me lo hicieron sentir? ¿Por qué? ¿Qué cosas positivas o negativas obtengo al autocastigarme de esa manera? ¿Por qué deseo perpetuar mi dolor interno? Y libérese de ellas para siempre.

Para entender el origen de su actitud autocrítica:

- Observe en qué circunstancias suele ser más autocrítico. Por ejemplo: en su trabajo, en sus relaciones afectivas, ante una figura parental.
- Trate de rastrear el origen de esas creencias:
 - a) ¿Durante su infancia vivió algún incidente que le haya hecho sentir de esa manera?
 - b) ¿Alguno de sus padres le hizo sentir que lo que hacía no importara cuánto empeño y esfuerzo le pusiera, era insuficiente, o que lo hacía mal?
 - c) ¿Quién le enseñó a manejarse así?

- d) ¿Quién le hizo sentir que las necesidades, gustos o preferencias de los otros importaban más que las suyas?
- e) ¿Qué consecuencias tuvo reclamar sus derechos?
- f) ¿Quién le decía las cosas negativas que ahora usted mismo se dice?
- g) ¿Quién le hizo sentir que usted valía menos y que no podía ser tratado con respeto?
- Mientras examina su pasado, evite caer en las dos siguientes situaciones extremas:
 - a) Culpar a los demás de todos los problemas que enfrenta actualmente, lo conduciría a reforzar creencias de víctima.
 - b) Rechazar un juicio honesto sobre la participación que su familia ha tenido en sus problemas, ya sea por temor a sentirse desleal, irresponsable o angustiado por culparlos; lo que provocaría otro complejo de víctima en el que usted asume toda la culpa. La solución es tratar de mantenerse en medio de los extremos, y, de manera objetiva, intentar recordar cómo percibía su entorno en aquella época; qué mecanismos de defensa utilizó para protegerse mental, emocional y físicamente; cuáles eran sus necesidades insatisfechas. Tenga presente que usted aprendió de alguien a ser tan severo, tan crítico y tan autodestructivo. Sea capaz de descubrir la influencia que su familia tuvo en su desarrollo, sin etiquetas ni culpas.

Técnica 132

- Otra forma de hacer un inventario de las lecciones familiares recibidas es:
 - a) Hacer una lista de las personas que durante su infancia fueron importantes para usted.
 - b) Cerrar los ojos y pensar en cada uno de ellos, como cuando era pequeño.
 - c) Escribir lo que aprendió de cada uno y de usted mismo por la forma en que lo trajeron. Por ejemplo: ¿Cuáles sentimientos eran buenos o malos, y cómo se le permitía expresarlos? Piense acerca de los merecimientos, el dar, el recibir, el amor, la comunicación, etcétera.
 - d) Revisar los momentos en que sintió confusión, rigidez, incomodidad o conflictos con algunos de ellos.
 - e) Descubrir qué pensamientos adoptó en su infancia, por ejemplo: "Nunca debo enojarme", "No debo expresar lo que siento", "Nunca seré como mi padre o mi madre", "Tengo que triunfar a toda costa", "Seré responsable de todo lo que suceda a mi alrededor", "Nunca tendrá lo que necesita para ganar", "Tengo que hacerlo todo muy bien", etcétera.
 - f) Entender cómo llegamos a ser autocriticos es importante para desechar la culpa injusta, sin buscar a otros culpables.

4. Si nos acostumbramos a escuchar nuestra voz interna y tenemos más conciencia de lo que somos, de lo que no nos gusta ser y de lo que nos gustaría llegar

a ser, tendremos el valor y el poder para hacernos cargo de nuestra propia vida y tomar las decisiones correctas para lograr nuestros objetivos, dejando atrás las autocriticas destructivas, las descalificaciones y la asfixiante culpa.

Al ir dominando la habilidad para reconocer los esquemas negativos, aumentaremos las probabilidades de alcanzar el cambio deseado y redirigir nuestra energía hacia pensamientos y acciones positivos.

- Detenga los pensamientos negativos espontáneos sobre sí mismo.
- Cámbielos por creencias positivas y repítalos varias veces al día durante algún tiempo.
- Trate de concentrarse en lo positivo de sus acciones, pensamientos y emociones.
- Tenga expectativas reales y evite el perfeccionismo, para no sentirse mal consigo mismo.
- No ceda a otros el poder sobre su vida. Recupere su libertad de elección y sea usted quien tome sus propias decisiones. Antes de actuar piénselo dos veces: “¿Tiene esto sentido para mí?”, “¿Cuál es mi opinión al respecto?”, y elija pensar bien sobre sí mismo. El autoperdón es una decisión que lo exonerará de no ser perfecto; usted es producto de una educación de toda la vida en la que los errores son parte crucial para el aprendizaje y para confiar en sí mismo.
- Establezca objetivos simples y específicos. Describa detalladamente la situación que quiere cambiar, en qué dirección y los probables obstáculos que enfrentará.
- Recuerde que aceptar su responsabilidad en lo sucedido es un ingrediente esencial para alcanzar el autoperdón.
- Aprenda a merecer y a obtener lo que desea. Repítase: “Merezco cualquier cosa que quiera”, mientras dirige su conciencia hacia su interior, y venza el miedo o la culpa de recibir cosas positivas.

5. Busque opciones para ser una mejor persona y cuidar bien de sí mismo. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a controlar su yo interno y a tomar decisiones adecuadas.

- Luchar contra sus pensamientos y creencias negativos.
- Separar los pensamientos positivos de las amenazas y represiones que suelen acompañarlos.
- Aceptarse como una persona valiosa, independiente, exitosa y competente. Si no se ve de esta manera, menos probabilidades tendrá para perdonarse a sí mismo.
- Aceptar y valorar su imperfección en lugar de vivir atormentándose por ello.
- Utilizar el autoperdón como una práctica común y cotidiana.

Técnica 133

Perdonarse es, en esencia, parte del proceso de amarse y aceptarse totalmente.

Éste es uno de los mayores desafíos, ya que implica lo siguiente:

1. Reconocer la verdad. Aceptar no sólo el hecho que lo provocó, sino también el miedo, la humillación, la vergüenza, la tristeza, el desprecio y el odio que sentimos por nosotros mismos; además de los actos, pensamientos y sentimientos que una parte de nosotros preferiría reprimir y evitar.

2. Asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho, así como las consecuencias.

3. Aprender de la experiencia, reconocer los sentimientos más profundos que motivaron ese comportamiento y los pensamientos que provocan el sentirnos culpables y continuar juzgándonos.

Recuerde una situación en la que se haya sentido culpable. Reflexione durante unos minutos sobre la causa de su comportamiento. ¿Qué aprendió, o qué puede de aprender ahora, de esa experiencia? ¿Cómo podría actuar de otra manera, si ahora se encontrara en una situación similar?

4. Tomar conciencia de las creencias y de los mensajes que nos generaron culpa y vergüenza, muchos de los cuales los introyectamos desde nuestra infancia. La doctora Borysenko elaboró una lista de frases que indican esos pensamientos negativos que generan sentimientos de culpa no resueltos:

- “Soy una persona demasiado entregada.”
- “Yo sí sé lo que es preocuparse.”
- “No puedo dejar de ayudar.”
- “Siempre estoy pidiendo disculpas.”
- “Siempre me echo la culpa de todo.”
- “Me preocupa lo que la gente piense de mí.”
- “Soy muy perfeccionista.”
- “No sé decir que no.”

Tomar conciencia de los mensajes que en el pasado nos provocaron temor, conflicto, culpa y vergüenza, facilita reconocer en el presente cuándo sentimos culpa ante mensajes similares. Perdonarnos es el proceso de descubrir, reconocer y sanar lo que aprendimos sobre nosotros mismos.

Reflexione sobre su infancia y reconozca si algunos de los siguientes mensajes le resultan conocidos:

- “No expreses tus verdaderos sentimientos.”
- “No me preocupa lo que sientes ni lo que piensas.”
- “Haz lo que te digo.”
- “¿Es que eres tonto?”
- “No se puede confiar en ti.”
- “Quítate de ahí, estorbás.”
- “¿Es que no sabes hacer nada bien?”
- “No me decepciones.”
- “Siempre se pueden hacer mejor las cosas.”

¿Con cuáles se identifica y por qué? También le será útil preguntarse:

- ¿Le generó culpa no haber sido capaz de lograr algo?
- ¿Le ocurre lo mismo por no satisfacer las expectativas de los demás?
- Cuando hace lo que sinceramente cree que está bien, ¿se siente culpable?
- ¿También por disfrutar de la vida y ser feliz?
- ¿Qué debía hacer o cómo tenía que ser para que lo amaran y aceptaran las personas importantes de su vida?

5. Escuche los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en su interior. Si conoce a su niño interno podrá utilizarlo para sanar sus viejas heridas emocionales; él necesita saber que es digno de amor y respeto incondicional, aunque hasta el momento no lo haya experimentado. Para ello, es importante conocer y aceptar sus verdaderos sentimientos, haciéndole saber que ahora tiene a alguien con quien compartir su dolor. Éste es el trabajo del adulto sano.

Técnica 134

Para realizar esta técnica puede observar una fotografía suya de cuando era pequeño, o bien, de la edad más significativa para usted en cuestión de necesidades afectivas.

Reserve un momento cada día para comunicarse con su niño interno. Primero tome un tiempo para relajarse y practicar la respiración profunda. Posteriormente establezca contacto con sus sentimientos de amabilidad, dulzura, compasión, fuerza y amor. Ubíquese en algún momento de su infancia en que se sentía juzgado, abandonado emocionalmente; en que sintió culpa, vergüenza, temor, o que no lo amaban.

Ahora, permita que su adulto interior, que es fuerte, acogedor y compasivo, llame a su niño. Imagínelo como un ser que necesita cariño y comprensión y que usted, como adulto, satisfará sus necesidades; ofrézcale respeto incondicional y seguridad.

Permita que la información fluya libremente; que su niño interno manifieste su experiencia por dolorosa que sea. Tranquilícelo y dígale que pase lo que pase usted no lo abandonará. Tómelo de la mano y hágale sentir su apoyo y su amor.

Dedíquese todo el tiempo necesario; cuando sienta que ha llegado el momento, vuelva lentamente al estado de vigilia normal. De cuando en cuando acuérdese de refrendar su cariño y respaldo absoluto a su niño interior.

6. Cicatrizar las heridas emocionales. Esto será posible si atiende las peticiones de su niño interior de una manera sana, amorosa y responsable.

7. Aprovechar la culpa de manera positiva. La culpa puede ser muy sana cuando nos impone límites que indican si nuestra conducta y motivaciones son correctas o no. Cuando uno siente esta culpa sana sin detenerse en ella para rectificar sus actos y resolver los problemas, el superego (o conciencia) nos mantiene atados al pasado y asustados respecto al futuro. De ahí la infelicidad, la depresión, etcétera.

Además de volverse hacia dentro, la culpa también puede proyectarse hacia el exterior en forma de rabia y resentimiento contra los demás; y causar en quien la padece una visión del mundo como un lugar hostil e injusto.

Perdonarse a uno mismo no significa justificar un comportamiento nefasto; tampoco supone eximirse de remordimientos. Se trata de superar un estado en que la culpa, el remordimiento y el coraje son emociones predominantes que impiden el avance personal.

Para interrumpir el ciclo de autoacusaciones y culpas, con el consiguiente castigo, hemos de ofrecernos comprensión y amabilidad. En lugar de maltratarnos, aceptemos que nuestras decisiones fueron las que nos parecieron mejores y más seguras en esos momentos, a pesar de que hayan resultado contraproducentes.

Técnica 135

Si se da cuenta de que no quiere perdonarse en estos momentos, complete las frases siguientes y reflexione sobre ellas.

No acepto perdonarme por haber: _____

No puedo perdonarme porque: _____

Al aferrarme a esta autocondena, obtengo: _____

Al aferrarme a esta autocondena, renuncio a: _____

Deseo seguir culpándome para evitar enfrentarme a: _____

¿Cómo puedo dejar de controlar todo lo que sucede a mi alrededor?

¿Cuántas veces sucede que estamos muy ocupados, obsesionados tratando de que nada escape a nuestro control? Queremos controlar hasta a las personas en sus actos, en las formas de expresar sus sentimientos; de lo contrario, nosotros nos sentimos controlados.

Las técnicas siguientes le ayudarán a crear conciencia y aceptar sus comportamientos controladores, para posteriormente liberarse de ellos.

Técnica 136

1. ¿A quién o en qué situación ha tratado de modificar algo, esforzándose cada vez más por lograrlo aunque los resultados no sean benéficos?

- ¿Qué intenta obtener?
- ¿Qué aspectos de su vida se niega a ver por ocuparse de la vida de los demás?

2. ¿Se considera víctima de alguien?

- ¿Siente que alguien controla sus emociones u otro aspecto de su vida? ¿Quién?
- ¿De qué ha estado huyendo y qué ha estado negando o evadiendo?
- ¿Qué ventajas adquiere al sentirse víctima de alguien?

3. ¿Qué tendría que enfrentar en su propia vida si dejara de controlar?

- ¿Qué sucedería en su vida si ya no permite que lo controlen?

4. ¿A quién responsabiliza de su situación actual (salud, afecto, finanzas, etcétera)?

- ¿Qué debe hacer aunque no quiera?
- ¿En qué áreas de su vida siente que no tiene opciones?
- ¿A quién desea decirle algo y siente que no puede?
- ¿Considera que si la persona que le causa sufrimiento se portara de manera diferente, usted sería feliz?
- ¿Por qué pone el control de su vida y su felicidad en manos de esa otra persona?
- ¿A qué le temería si retomara el control de su vida?

5. Imagínese que tanto usted como su vida ya no dependen de los demás, sino de usted mismo:

- ¿Cómo se sentiría?
- ¿Actuaría de manera diferente?
- ¿Qué cambiaría?
- ¿Qué dejaría de hacer o decir?
- ¿Qué haría distinto para gozar más de la vida?

6. Escúchese a sí mismo; escriba lo que siente, quiere, necesita y piensa.

- ¿Hace cuánto tiempo que no lo hace?
- ¿Qué pasaría si se atreve a hacerlo?
- ¿A qué se enfrentaría?

Las siguientes prácticas pueden ayudarle a clarificar su situación:

- a) Escríbase una carta en la que detalle lo que le molesta y lo que le gustaría modificar de su persona.
- b) Construya una imagen creativa de usted mismo. Véase cómo le gustaría ser.
- c) Haga afirmaciones positivas, por ejemplo: "Me amo y me acepto. He asumido la responsabilidad por mi comportamiento _____

- hacia esta persona _____ y, por lo tanto, ahora estoy libre y listo para modificarlo".
- d) Explore a su niño interno. Le serán útiles estas sugerencias:
- Haga un dibujo con su mano no dominante y permítale al niño interno que se exprese. Si lo prefiere, escriba una carta. Pregúntele al niño interno qué siente realmente, qué teme, desea, necesita o le preocupa.
 - Conteste con la mano dominante con otro dibujo u otra carta. Expresé cómo le gustaría que se resolviera el problema o qué le gustaría sentir en estos momentos.
 - Manifieste a su niño interno todo su amor y apoyo; hágalo sentir confortado y protegido, y asegúrele que todo estará bien a partir de ahora.
- e) Haga una lista de los aspectos que le gustaría cambiar; incluya lo que le gustaría dejar de hacer, lo que quiere comenzar y lo que le gustaría obtener.
- f) Realice un plan para ayudarse a tomar el control de su vida, enfrentarse a lo que esconde o niega, o que deposita en manos de los demás.
- g) Analice y modifique los pensamientos o creencias negativos que le impiden responsabilizarse de sí mismo y de su falta de felicidad. Quizá quiera comenzar por afirmar que está dispuesto a hacerlo.
- h) Mientras elabora su plan de acción, realice un recuento de sus cualidades y recuerde alguna ocasión en que se sintió amado y feliz por lo que es y vale, no por lo que espera de los demás.

Una vez que decida sanar su interior, verá que su vida adquirirá otro matiz, y que cada día tendrá mayor fortaleza para retomar el control de su vida. Al hacerlo, las vidas de los que lo rodean cambiarán también, al verse libres de sus intromisiones.

¿Cómo puedo dejar de sentirme culpable?

Cuando cometemos errores o somos egoístas e ignoramos los intereses de los demás, nos enfrentamos a un castigo infligido por nosotros mismos. Es un dolor constante que se convierte en un compañero inseparable: la culpa, que desaprueba nuestra conducta.

Si bien es cierto que factores como la educación, la religión, las tradiciones y costumbres y la influencia de diversos estereotipos llegan a presionarnos y a provocar que surjan en nosotros sentimientos de culpa, es importante recalcar que ante cualquier situación, sea de manera consciente o inconsciente, nosotros elegimos la forma de actuar. Por lo tanto, es responsabilidad única y exclusiva de nosotros mismos decidir cómo actuar, y, sobre todo, asumir las consecuencias de nuestro comportamiento.

Esto mismo aplica para las personas que nos rodean. ¿Por qué culpar a los

demás por nuestros actos? ¿Y por qué asumir una culpa que no nos pertenece?

Manifestaciones de la culpa

A veces sentimos culpa por algo que hacemos conscientemente, pero también generamos culpa inconsciente, que se manifiesta de manera extraña, por ejemplo:

- Autosaboteándonos. No permitirnos ser felices o amados, o evitamos alcanzar el éxito que nos proponemos.
- Atormentándonos en los sueños.
- Repitiendo patrones de conducta reconocidos como negativos o destructivos (fumar o beber en exceso, conducir a alta velocidad, etcétera).
- Eternizando nuestra dependencia emocional, física o económica de un ser querido.
- Sintiéndonos despreciables por nuestra debilidad y miedo al no aceptar ni resolver los resentimientos o las situaciones conflictivas por alguien en específico.
- Reduciendo nuestra autoestima.

Todas estas manifestaciones provocan un inevitable autocastigo por nuestros pensamientos, sentimientos, fantasías o actos. Y como la culpa es una emoción muy incómoda, solemos convertirla en otras emociones, como:

- La ira. Si algo sale mal, tendemos a atribuirlo a otra persona, aun cuando no sea la causante directa. Por ejemplo: Una señora que por ir a la farmacia a comprar una crema de rasurar para su esposo, pierde su bolsa y lo culpa a él: "¡Tú y tu maldita crema para afeitar!"
- El odio por un ser amado. Para evitar sentirnos culpables por ese odio, tratamos de disfrazarlo; pero aun así, continúa interfiriendo en nuestras vidas.
- La insatisfacción. Ya sea por nuestro trabajo, apariencia o cualquier habilidad, nos hace sentir inferiores. Esta clase de sentimiento tiene una relación directa con nuestra culpa inconsciente.
- La necesidad constante de halagos y aprobación. El temor subyacente en este tipo de comportamiento es que tal vez la persona se siente incapaz de amar a otros y, en lugar de aceptar esa incapacidad, culpa a los demás por no proporcionarle lo que según ella merece.

Técnica 137

1. No busque razones para sentirse culpable. Examine objetiva y cuidadosamente el origen de los factores socioculturales, religiosos y educativos que, de no cumplirlos cabal y oportunamente, puedan ocasionarle culpa; modifíquelos o deséchelos para siempre, a fin de no volver a dudar de sí mismo ni de sus capacidades. Como ejemplo considere los estereotipos de un auténtico hombre o una mujer, según la sociedad actual: el hombre debe ser viril, independiente, fuerte, valiente, asertivo, controlar su entorno, no debe llorar, es infiel, etc. En cambio, la

mujer debe ser femenina, dependiente, maternal, monógama, no asertiva, inconsistente, frágil en el control de las emociones, celosa, etc. ¿Cuántas veces se ha sentido culpable por no ajustarse a estos conceptos, porque desde pequeño le enseñaron que así debería ser su modelo? ¿Cuántas veces se ha esforzado por cambiar aspectos de su personalidad para semejarse lo más posible a ese estándar ilógico, a esa persona ideal que la sociedad ha inventado, y se culpa por no lograrlo? Mejor pregúntese a sí mismo si realmente ése es su ideal, y si va de acuerdo con su yo y con su propio beneficio.

2. Haga a un lado su mentalidad de víctima. No piense que si sufre es por culpa suya, porque se lo merece o porque su destino ya estaba marcado. No permita que eso influya en su percepción de quién es usted realmente.

3. Aprenda a reconocer qué le causa sentimientos de culpa. Plantéese lo siguiente:

- Cuando piensa en sus padres, en su pareja o en cualquier otra persona significativa, ¿qué sentimientos se generan dentro de usted? ¿Alguno de ellos le inspira culpa? ¿Por qué?
- ¿Qué espera de la vida? ¿Se siente culpable por tener ciertas expectativas? ¿Qué valores, normas o estereotipos suelen hacerlo sentir culpable si no los cumple?
- ¿Qué sucesos, circunstancias, comentarios, etc., hacen que usted se sienta culpable? ¿De dónde provienen?
- ¿Utiliza la culpa como un medio para obtener lo que desea? ¿Por qué lo hace?
- Cada vez que se siente culpable, ¿cree tener una razón para ello? ¿Se descubre a sí mismo disculpándose o justificando su comportamiento a cada rato? ¿Ante quiénes lo hace y por qué?
- ¿Acostumbra sentirse culpable cuando logra obtener algo que deseaba pero que cree no merecer, o cuando se siente feliz y satisfecho?
- ¿Cree que usted ocasiona todo lo negativo que sucede a su alrededor?

4. Aprenda a delimitar las culpas. Cada vez que se encuentre ante una situación que le genere sentimientos de culpa, analice lo siguiente:

- ¿Qué comportamientos personales pudieron haber propiciado esta situación?
- ¿Qué consecuencias negativas se podrían desencadenar a partir de mis actos?
- ¿Cómo puedo contrarrestarlas o minimizarlas?
- Lo que estoy viviendo ahora, ¿es ocasionado de manera directa o indirecta por las acciones de alguien más?
- ¿Por qué pretendo asumir responsabilidades y consecuencias de algo que no hice o que no provoqué?
- ¿Qué beneficios adicionales obtengo ante los demás si asumo una culpa que no me pertenece?
- ¿Qué beneficios adicionales puedo perder al no asumir una culpa que no me pertenece?
- ¿Acostumbro sentirme la víctima, como un estilo de vida?

Manténgase alerta para reconocer las situaciones o personas que le resultan potencialmente peligrosas porque le generen sentimientos de culpa; así podrá evitarlas. Por ejemplo:

- Cuando alguien le diga cómo desea que usted actúe ante determinada circunstancia, usted puede responder: "¿Quieres saber lo que realmente pienso al respecto?" o "No me interesa lo que se espera de mi comportamiento, sino más bien, lo que me importa es lo que pienso acerca de mí mismo y de la situación".
- Si una persona le pregunta sobre las razones que tuvo para actuar de una determinada manera y no como ella deseaba, no se justifique con largas y minuciosas explicaciones, simplemente responda de forma clara y concisa. Así, la persona verá que usted no desea ser manipulado ni sentirse culpable por tomar esa decisión.
- Si la persona insiste en hacerlo sentirse mal por no haber actuado como ella quería, sea claro al expresarle que no va a caer en su juego: "Estás molesto porque no hice lo que querías o lo que te convenía". Así abordarán las verdaderas razones por las que ambos actuaron, pero sobre todo, dígale que en lo futuro usted espera que respete sus decisiones.
- Perdone a quienes en un momento dado le hicieron sentirse culpable sin motivo alguno. Con ello, usted eliminará vivencias y pensamientos negativos que puedan obstaculizar su crecimiento personal.

5. Escuche con atención su voz interna cada vez que la culpa aceche, y plántese:

- ¿Realmente soy yo quien me impulsa a sentirme culpable? ¿O estoy permitiendo una interferencia ajena?
- Si no es su conciencia, entonces ¿por qué la escucha? ¿Desde cuándo se acostumbró a hacerlo? ¿Qué le impide romper con ese viejo y desagradable hábito?
- ¿Sus concepciones acerca del bien y del mal son las mismas que cuando era niño? ¿No convendría actualizarlas, ya que usted ha evolucionado?
- ¿Su culpa es real o imaginaria?

Asuma las consecuencias de sus actos y, cuando sea necesario, ofrezca una reparación del probable daño causado a los demás. Pero no se ponga el saco si no es suyo.

6. Tampoco se sienta culpable por sus sentimientos de culpa. Recuerde que todos los seres humanos somos falibles. Mejor ocúpese en descubrir el origen de esa culpa. No se aferre a defender algo que usted sabe que es falso, ni a justificar sus errores, ni mucho menos a torturarse. Aprenda la lección que su error le dejó e intente reparar el daño.

7. Defina objetivamente qué espera de su vida y de usted mismo, así no se sentirá culpable por no alcanzar metas que estén fuera de sus posibilidades. Para ello le recomiendo:

- Haga una lista de todo lo que le gustaría ser u obtener. No ordene, simplemente anote todo lo que venga a su mente.
- Clasifique por áreas: objetivos materiales y económicos (adquirir una casa, un automóvil, etc.), personales (casarse, ser feliz, obtener un reconocimiento profesional, etc.), físicos o de salud (bajar de peso, dejar de fumar, etc.) y todas las categorías que sea necesario.
- Examine sus listas y pregúntese el porqué de esos objetivos. ¿Están basados en convicciones personales y son necesidades verdaderas? ¿Obedecen a influencias de terceros? ¿Son fantasías imposibles de cumplir? ¿Realmente le proporcionarían placer y beneficio personal?
- Organice sus listas de acuerdo con sus prioridades. Evite fijar fechas límite para cumplir sus objetivos, ya que de no alcanzarlos generará culpa y ansiedad. Simplemente tenga en mente hacia dónde dirigir sus esfuerzos.
- Hágase responsable de su propia vida y de sus prioridades y no permita que los demás interfieran en su proyecto de vida, intentando determinar lo que usted debería hacer. Recuerde que responsabilizarse de su vida y de sus actos le ayudará a tomar más fácilmente las decisiones que le resulten favorables. Para ello deberá aprender a escucharse, a conocer sus necesidades y deseos, a prever pros y contras.

8. Aprenda a creer en usted mismo, en sus capacidades; no permita que lo manipulen o que pretendan provocarle sentimientos de culpa.

- No se justifique, pero si siente que debe hacerlo, límítense a describir lo que hizo, o a indicar sus razones firmemente, pero con delicadeza, hágale saber a quien lo requiera que únicamente usted tiene el control y la responsabilidad de su vida sus decisiones y comportamientos.
- Si alguien que ejerce algún tipo de autoridad sobre usted (padres, jefe, cónyuge, etc.) quiere manipularlo con actitudes agresivas, ya sea alzando el tono de voz, con amenazas o dejando de prestar atención a lo que usted dice, con la finalidad de imponer su voluntad, permanezca lo más tranquilo posible y ponga límites claros. Por ejemplo: "Si quieras, podemos hablarlo tranquilamente como adultos que somos", o simplemente evite caer en su juego y retírese.
- Si empiezan a acosarlo con preguntas sobre por qué actuó de determinada manera, responda con brevedad y sencillez, sin revelar lo que no desee o sin exponer su intimidad. Recuerde que usted no tiene por qué rendir cuenta a nadie de su forma de pensar, elegir o actuar. Una vez que usted esté satisfecho consigo mismo por las explicaciones que dio, retírese; si su interlocutor no comprende o no acepta sus palabras, eso ya no le compete a usted. Abandone el lugar y evite involucrarse en una discusión en donde su posición podría debilitarse o tuviera que ceder ante la presión del otro.
- No tema replicar, hágale tomar conciencia a su interlocutor de lo que está haciendo. Dígale, por ejemplo: "Todo esto ya me lo has repetido muchas veces y, por más que insistas, no lo voy a aceptar". Deberá mostrarse firme y aprender a decir "no" con claridad. No tenga miedo a expresar su verdad: lo que

es, lo que siente y lo que quiere. Por ejemplo, en lugar de decir: “¿Podría hacerle una pregunta?”, diga: “Quisiera saber”; en vez de: “¿No te importaría si hago esto?”, diga: “Voy a hacer esto”, o mejor que: “¿No crees que sería inapropiado?”, diga: “No estoy de acuerdo”.

- Por último, no olvide ni ponga en duda su propio valor como persona y reafirme continuamente ante sí mismo sus capacidades, necesidades y deseos. No le otorgue a nadie más el poder de actuar sobre usted. Podría ser víctima de la culpa nuevamente si le deja el control de su vida o de sus actos a otra persona.

Ahora que ya tiene una mejor visión de los motivos y comportamientos que le causan culpa, y cómo contrarrestar sus efectos; no asuma conductas ni culpas que no le correspondan.

Técnica 138

La culpa puede ser difícil de disipar, pero las indicaciones siguientes contribuyen a que no lo sea tanto.

- Reconocer que se tiene ese sentimiento.
- Tratar de analizar cuál es su verdadero origen.
- Identificar de qué maneras se manifiesta: ya sea contra sí mismo, por medio del autosabotaje, o, transformada en otra emoción, la proyecta hacia los demás.
- Disponer de todos los recursos posibles (emocionales, intelectuales y físicos) para modificar los factores internos y externos que generan culpa.
- No sea tan severo ni rígido con usted mismo.
- Revise su sistema de creencias y detecte cuáles son las que más conflicto le causan. Por ejemplo: “Un hijo nunca deberá sentir coraje u odio hacia sus padres, le hagan lo que le hagan”; e invierta energía para modificarlas.
- Repítase varias veces al día: “Soy una buena persona, hago todo lo que puedo, no soy culpable”. Aférrese a esta idea y no permita que lo manipulen o intimiden para hacerle sentir culpable.
- Para que exista un culpable debe existir un culpador. Cuando decimos “Me siento culpable por lo que hice y siento que no merezco ser feliz”, inevitablemente existe una voz interna que nos culpa y sentencia a nuestro yo consciente, como una señal de que transgredió alguna norma incorporada en el pasado y que nos rige hasta el momento.
- Aun cuando ignoramos nuestros sentimientos y emociones más profundos, tienden a salir en expresiones o manifestaciones sustitutas o indirectas que podrían ser destructivas.

Detectar y frenar el autosabotaje. Un sentimiento de culpa muy profundo nos lleva a comportarnos como si debiéramos pasar toda la vida evitando algún mal. El autosabotaje es la sentencia que nos imponemos. Y a menudo es una cadena perpetua.

Técnica 139

Conteste las siguientes preguntas y vea si tiene algún sentimiento de culpa no reconocido:

- ¿Tiene asuntos pendientes por los que cree que debiera sentir remordimientos?
- Cuando hace algo bien, ¿siente que no debería gozar de ese triunfo?
- ¿Piensa que ha decepcionado a la gente que lo rodea?
- ¿Le perturba no haberle dicho lo que sentía por él a alguien que ya murió?
- ¿Piensa que debió actuar de manera diferente en alguna situación importante de su vida?
- ¿Siente que no merece tener una relación íntima que le dé felicidad?

A veces nos saboteamos con pensamientos que provocan culpa, por ejemplo: "No fui buena con mi madre antes de que ella muriera", "Yo fui el causante de que mi compañero de trabajo no recibiera un aumento de sueldo, porque le dije al jefe que llegaba tarde". Hay personas que se odian tanto a sí mismas —otra forma de autosabotaje—, que hacen todo lo posible por fracasar poniéndose trampas, lastimando o tomando decisiones arriesgadas con pocas probabilidades de éxito. Pero cuando, por cuestión de suerte o porque les correspondía, obtienen un beneficio, como un ascenso laboral o un incremento de sueldo, el impulso de sabotearse se ve frustrado y surge una desesperación interna que en ocasiones puede llevarlos a abandonar su empleo, su carrera o hasta su casa, porque no tienen otra forma de castigarse. Cuando se les pregunta por qué reaccionan de esa manera, suelen responder: "Necesito encontrarme a mí mismo", "Debe haber cosas mejores en la vida que esto", o "Estoy en la crisis de la mediana edad", etc. Esa desesperación interna es señal de que el sujeto en realidad no se gusta a sí mismo, no se acepta y se castiga por alguna culpa. Por lo tanto, no puede tolerar su éxito.

Técnica 140

¿Desea saber si tiene el hábito de autosabotearse? Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Se frena para no tomar decisiones que cambiarían su vida hacia una mejoría?
- ¿Hace cosas que pongan en riesgo su bienestar o el de los suyos, como manejar su patrimonio irresponsablemente?
- ¿Tiene dificultad para entender por qué le sucedieron cosas negativas?
- ¿Siente que ha sido injusto y ha tratado mal a las personas más cercanas?
- ¿Se niega pequeños placeres cuando no hay razón para hacerlo?
- ¿Deja pasar oportunidades favorables sin saber por qué?
- ¿Adquiere deudas sabiendo que no puede solventarlas?
- ¿Toma decisiones incorrectas a sabiendas de ello?

Técnica 141

Si usted está experimentando un sentimiento de culpa, lo invito a realizar la siguiente técnica:

1. Elija un sitio agradable en el que se sienta tranquilo y dispuesto a concederse unos momentos de intimidad.

2. Dirija la atención hacia su interior y complete la siguiente frase: "La culpa que siento es como si una voz interna me acusara de _____

_____, y anote todo lo que le venga a la mente.

3. Trate de imaginar esa voz interna (si lo desea, puede darle una personalidad) y conviértase en ella por unos instantes. Luego exprese a su yo consciente las siguientes frases, completándolas:

Yo te acuso de _____

Lo que siento hacia ti por lo que has hecho es _____

Mi modo de castigarte es _____

La norma que has transgredido es la que dice que _____

4. Analice todo lo que su yo inconsciente le está reprochando y por qué lo castiga. Registre qué siente al haber escuchado todo esto y si está de acuerdo o no.

5. Realice un debate interior tratando de negociar y de llegar a acuerdos entre lo que su yo consciente piensa, siente y desea y lo que le ordena su yo inconsciente.

6. Elimine creencias o pensamientos negativos u obsoletos. Revise su lista de normas y valores:

- ¿Qué tan funcionales son?
- ¿Son tan rígidos como para no permitir modificaciones?
- ¿Cuáles puedo cumplir sin sentirme culpable?
- ¿Cuáles debo modificar?

7. Actualice su manera de expresar esas normas, y las formas que utiliza para manifestar su desacuerdo cuando son transgredidas. Trate de no emplear descalificaciones, castigos ni reproches, para que no vuelva a sentir la tortura impotente de su culpa.

8. Modifique viejas conductas o produzca nuevas, que reparen la situación y restablezcan el equilibrio, o sea, que contemplen sus deseos y necesidades conscientes, así como las normas y valores que haya aceptado de manera inconsciente.

9. Recuerde que cuando decimos "Fulano hace que me sienta culpable", en el fondo lo que estamos diciendo es: "Fulano me acusa de lo mismo que me acusa mi voz interna o mi yo inconsciente".

10. Recuerde que la culpa puede aparecer de tres maneras:

- Como una sensación física por medio de algún dolor corporal, sobre todo en la cabeza, o sensaciones de opresión en el pecho.
- Como una emoción por medio del sentimiento de dolor, desasosiego, arrepentimiento y agobio (típico sentimiento de culpa).
- Como una forma mental por medio de acusaciones y autorreproches.

Lo más frecuente es que se expresen de manera simultánea o sucesiva. Así es que manos a la obra, ya no tiene pretextos para continuar con su culpa; pero si usted insiste en conservarla, responda lo siguiente:

- ¿Por qué estoy tan enojado conmigo mismo que deseo hacerme tanto daño?
- ¿Qué gano con prolongar este sufrimiento interno?
- ¿Qué ventajas obtengo de los demás si continúo sintiéndome de esta manera?
- En realidad, ¿qué temo enfrentar?

¿Acostumbro manipular a los demás?

Técnica 142

Para establecer si usted es un manipulador, lo invito a reflexionar sobre las siguientes conductas:

- ¿Intento eludir mis responsabilidades al hacer que otros las realicen por mí?
- ¿Intento que mis necesidades se satisfagan de inmediato, aun a costa de los demás?
- ¿Aparento enfado para lograr que los demás hagan lo que quiero?
- ¿Me muestro triste o desamparado cuando no obtengo lo que quiero?
- ¿Hago que los demás se sientan culpables por lo que yo mismo realicé?
- ¿Suelo no arriesgarme en ninguna relación, y hago que la otra persona sea quien pierda?
- ¿Atribuyo a otras personas mis verdaderas intenciones?
- ¿No me importa difamar o minimizar a los demás, con tal de salir victorioso?
- ¿Acostumbro imponer mis puntos de vista para que se haga lo que yo pienso?
- ¿Trato a toda costa de convencer a los demás, con tal de conseguir mis objetivos?
- ¿Estoy convencido de que los demás tienen la obligación de resolver mis problemas?
- ¿Me vuelvo intolerante cuando alguien expresa algo que amenace mis opiniones?
- ¿Siento una gran necesidad de enterarme de todo lo que sucede a mi alrededor, para que ningún detalle se escape de mi control?
- ¿Necesito dar una mejor imagen de mí mismo, aun a sabiendas de que no es real?
- ¿No me importaría recurrir a las mentiras, con tal de que nadie hable mal de mí?

*¿Cómo puedo dejar de manipular?**Técnica 143*

1. Aceptaré y me responsabilizaré de mis pensamientos, sentimientos, intenciones y comportamientos.
2. Dejaré de culpar a los demás por mis errores.
3. Ya no voy a depender de los demás, y tomaré la decisión de enfrentarme y resolver yo mismo todos mis problemas. No permitiré que otros resuelvan mi vida.
4. Dejaré de atribuirle a los demás mis deseos e intenciones.
5. Conoceré mis puntos débiles para reforzarlos.
6. Venceré mi temor al fracaso y al ridículo social.
7. Elevaré mi autoestima. Empezaré por aceptarme, quererme y respetarme.
8. Confiaré más en mí mismo y en mis capacidades, y así no temeré las evaluaciones ajenas.
9. Pensaré en las intenciones y consecuencias de mi comportamiento antes de actuar.
10. Ejercitaré mi tolerancia y escucharé los puntos de vista de los demás tratando de obtener algún aprendizaje de ellos.
11. No me empeñaré en controlar ni a las personas ni las circunstancias que me rodean. Empezaré por respetarlas y aceptarlas tal y como son.
12. Mantendré una comunicación más asertiva, honesta, clara y abierta con los demás.
13. Dejaré de pensar que todo gira en torno mío.
14. Me interesaré más por lo que les sucede a los que me rodean y aprenderé a ser empático con sus necesidades.

¿Cómo puedo dejar de actuar como víctima?

Para algunas personas el papel de víctima y una vida de constante martirio los acerca a lo que desean de los demás, por medio de la compasión que despiertan. Viendo que pueden ejercer control al actuar como desamparados, tratan de hacer sentir culpables a los que los rodean y utilizan su aparente debilidad para manipular. Lo que subyace en esta conducta son dolor profundo y enojo interno; sensación de desamparo, impotencia, insuficiencia o insignificancia.

Técnica 144

1. Descubra si usted se encuentra atrapado en el papel de víctima.
- ¿Suele culpar a los demás por los problemas que enfrenta?
- ¿Siente que no es capaz de obtener por usted mismo lo que desea?
- ¿Se le hace más fácil creer que controla lo que sucede a su alrededor en vez de reconocer lo que siente o necesita en su interior?

- ¿Se siente insuficiente?
- ¿Se le hace difícil resolver situaciones que le causan dolor emocional?
- ¿Piensa que en su vida le han sucedido más cosas negativas que positivas?
- ¿Prefiere que otras personas tomen decisiones por usted?
- ¿Desde cuándo empezó a comportarse de esta manera? ¿En su infancia? ¿Ante quiénes y por qué? ¿Cómo reaccionaban esas personas cuando usted se comportaba así?

2. Ahora que ya aceptó su rol de víctima, analice de qué manera obtiene lo que desea y ante quiénes se comporta así.

- ¿Utilizo el llanto, respondiendo con lágrimas ante cualquier provocación, al menor enfrentamiento o problema?
- ¿Respondo con enojo o amenazas como una forma de evitar enfrentar mis emociones, mis pensamientos o mis acciones?
- ¿Tiendo a autodevaluarme para conmover a los demás?
- ¿Suelo ser pasivo y mostrarme indefenso?
- ¿Suelo manipular o chantajear a los demás, con tal de que me den lo que deseo?
- ¿Por qué deseo hacer sentir mal a los demás?
- ¿Qué pasaría si los demás dejaran de verme y tratarme como una víctima? ¿Qué modificaciones traería esto a mi vida?

3. Piense en las ventajas o ganancias que obtiene al comportarse de esa manera.

- ¿Evita enfrentarse con su realidad y responsabilizarse de su vida?
- ¿Le resulta más agradable y sencillo obtener lo que necesita sin hacer algo para lograrlo?
- ¿Es una forma indirecta de descargar el coraje que siente hacia sí mismo y hacia los demás?
- ¿Qué beneficios adicionales obtiene? ¿Más muestras afectivas? ¿Asegurar una dependencia económica? ¿Ingresar en círculos sociales a los que siempre deseó pertenecer? ¿Obtener los favores de amistades?
- ¿Es su excusa perfecta para no aceptar la parte negativa o dolorosa de su personalidad, y que usted se niega a ver?

4. Ahora que ya posee más amplio conocimiento de sí mismo y de por qué actúa de esa manera, ya no tiene por qué justificar su papel de víctima. Atrévase a romper ese círculo vicioso del cual únicamente derivan más problemas que beneficios. Déle calidad a su vida.

Ya no puede seguir evadiendo su realidad, ni evitar involucrarse en la dinámica de la vida. Usted es una persona importante y valiosa. Aprenda a quererse, a aceptarse y a valorarse.

Técnica 145

1. Lleve un registro diario de todo aquello que lo impulsa a actuar como víctima; cada vez que intente adoptar el rol, haga una pausa y pregúntese qué siente en esos momentos: "¿Es necesario actuar de esa manera para obtener lo que deseo? ¿De qué otra forma puedo obtenerlo?"

Cuando vea que sí puede controlar los pensamientos y sentimientos que originan su comportamiento de víctima, podrá fortalecer sus capacidades internas y ya no tendrá que recurrir a esa actitud.

- Preste atención a lo que sucede en su vida cuando no se comporta como víctima. Analice y cuantifique los beneficios personales que obtiene cuando es usted mismo y no utiliza a los demás.

Plantéese lo siguiente:

- ¿Qué es importante para mí en estos momentos?
- ¿Cómo visualizo mi futuro?
- ¿Cómo me gustaría pasar los próximos años?
- ¿Qué me gustaría dejar de hacer?
- ¿Qué cosas hago bien y en cuáles me siento deficiente?
- ¿De qué manera puedo ser autosuficiente?
- ¿Qué limitaciones me impongo al comportarme así?
- ¿Qué problemas me ocasiona vivir así?

3. Haga una lista de sus capacidades, las cuales le servirán para lograr sus objetivos sin depender de los demás.

4. Dedíquese a incrementar su autoestima, a ser una persona más asertiva y a respetarse, para después obtener el respeto de los demás.

5. Revise y modifique su proyecto de vida, hágalo más interesante y motivador.

¿Cómo puedo vencer mi soledad?

Estar solo no es sinónimo de soledad. Sentirse solo no tiene que ver con el número de personas que lo rodean, sino con sus expectativas en la vida y su interacción con el ambiente. Todos estos factores los puede manejar.

Las dos respuestas más comunes a la soledad son:

1. Pasiva. La persona pasa la mayor parte del tiempo huyendo de su soledad con comportamientos como dormir o comer demasiado, lamentarse o llorar, y aburrirse.

2. Creativa. La persona acepta y supera su soledad con actividades que le ofrecen algún beneficio adicional, como leer, escuchar música, trabajar en alguna afición personal, estudiar.

Especialistas en la materia recomiendan la siguiente técnica para aprovechar la soledad y empezar a sentirse más sereno, creativo y feliz con ella:

Técnica 146

1. Confiar en sí mismo. Para sentirse a gusto con su soledad, primero debe estar seguro de sí mismo. El problema radica en que a menudo se depende de los demás para sentir que se es feliz. Pero cuando por diversas circunstancias (la muerte, un divorcio, etc.) esa estructura se pierde, y la persona se ve obligada a aceptar su soledad, la confianza en ella misma se ve sometida a una prueba muy dura.

2. Descubrirse a sí mismo. Cuando se encuentre solo, vea la situación como una oportunidad para descubrirse a sí mismo. Considérelo un reto. Averigüe lo que quiere ser, adónde quiere ir y qué le causa placer.

3. No privarse de recibir y dar afecto. Las personas que son amorosas y que se aceptan sin reservas, así como a los demás, pueden sentirse a gusto en medio de una multitud, lo mismo que en el silencio y la soledad. Recuerde que la depresión, la soledad y el aburrimiento son síntomas de privación de afecto hacia uno mismo y hacia los demás. Si usted se siente privado de afecto, dirija su atención a otras personas; póngase en contacto con ellas. Hágase consciente de las personas por las que usted siente afecto y no dude en demostrarlo.

4. Conservar interés en algo. En primer lugar en sí mismo y en lo que siente; en los demás; en el gran abanico de posibilidades de la vida y, en fin, en todo lo que le rodea. Es el mejor antídoto contra la soledad.

¿Por qué lloro?

Es muy probable que la última vez que usted lloró se sintió agotado, pero seguramente también se sintió mejor, pues el llanto es una clara forma de catarsis.

El doctor William Frey II descubrió que las lágrimas motivadas por una emoción contienen mayor concentración de proteínas y desempeñan un importante papel en la eliminación de las sustancias nocivas que se producen durante las diferentes fases de estrés. Por lo tanto, reprimirlo aumenta la propensión a los trastornos relacionados con el estrés.

El llanto constituye una parte importante del dolor y las penas; es una de las principales formas que tiene el cuerpo de liberar la tensión. Existe una estrecha relación entre represión del llanto, o una actitud negativa hacia él, con la aparición de enfermedades gastrointestinales como úlceras y colitis.

¿Por qué lloramos? La respuesta más pragmática es: para continuar adelante con nuestra vida.

Al llorar obtenemos los siguientes beneficios:

- Descargamos la tensión y restablecemos el equilibrio interno.
- Lo utilizamos como forma de comunicación; ya sea para manifestar dolor, o como una petición de ayuda.

Suprimir el llanto (conducta que es común a múltiples culturas y sociedades) nos lleva a inhibir la gama de emociones que experimentamos cuando nos sentimos heridos, con miedo, ansiedad, enojo, felicidad, etc. Necesitamos reaprender a llorar.

La depresión se produce cuando uno reacciona de modo inadecuado a las emociones, a la pérdida y a la aflicción. Una de las primeras acciones de las personas deprimidas cuando empiezan a manejar su depresión es llorar, y después comienzan a experimentar y a comunicar los sentimientos vinculados con su aflicción. Sin embargo, existen personas que cuando se sienten deprimidas no pueden llorar ni manifestar los sentimientos o emociones que sus problemas le ocasionan. Por ello es importante subrayar que todos tenemos la libertad y el derecho de llorar cuando lo necesitamos. Si lo deseamos hacer, ¡hágámoslo!, pero también es muy importante no sólo llorar por llorar, sino que hablemos del sentimiento que nos ocasiona el llanto.

Atienda sus sentimientos. Permítase sentir a fondo sin vergüenza alguna; dése permiso de ser totalmente humano.

¿Cómo dejar las ganancias adicionales que obtengo por medio de mi depresión?

Dejar atrás la tristeza y la depresión imponen el riesgo de no obtener ya ciertos beneficios, que suelen ser inconscientes y tienen mucho poder mientras no tomemos conciencia de ellos y decidamos modificar nuestra conducta para dar paso a formas de reaccionar sanas.

Técnica 147

1. Piense si utiliza su depresión de alguna de las siguientes maneras:

- ¿Para tener la sensación de poder sobre los demás?
- ¿Como una forma de conseguir que los otros hagan lo que usted quiere?
- ¿Como una manera de evitar comunicarse?
- ¿Para sentirse a salvo? ¿Le parece que le sirve de protección?
- ¿Para hacer que los demás se sientan culpables?
- ¿Para evitar enfrentarse con sus sentimientos?
- ¿Para mantenerse en el papel de víctima?
- ¿Para no responsabilizarse de lo que siente o sucede actualmente en su vida?

2) Pregúntese: ¿Qué obtengo al aferrarme a la depresión? Después complete las siguientes frases:

Lo que obtengo al estar así es: _____

Lo que obtengo de los demás es: _____

Si dejo de estar así, temo ya no obtener: _____

Si dejo de estar así, temo enfrentarme a: _____

Los sentimientos y emociones que esconde al estar triste son: _____

3. Sea amable consigo mismo al tomar conciencia de estos beneficios adicionales. Intenté no ser muy severo ni juzgarse. Mejor busque maneras positivas y satisfactorias de obtener lo que verdaderamente desea; pero antes, debe saber qué es lo que en realidad necesita.

4. Realice el siguiente ejercicio, le ayudará a adentrarse y contactar con sus verdaderos sentimientos y necesidades no resueltas.

Cuando se deprime, ¿cómo se siente? Respire profundamente y adéntrese en sus sentimientos:

- ¿Qué ocasiona su depresión?
- ¿Ve miedo? ¿Culpa? ¿Inseguridad? ¿Desamparo? ¿Impotencia?
- ¿Siente que lo han herido o abandonado?
- ¿Tiene una sensación de desilusión ante expectativas no satisfechas o sueños no realizados?

5. Mire más profundamente. Bajo ese miedo, culpa o frustración, tal vez exista:

- ¿Un ruego o petición consciente o inconsciente de respeto, aceptación, perdón, reconocimiento, interés o amor?
- ¿Cómo piensa resolverlo?
- ¿Qué espera de sí mismo para dejar de sentir aquello que le molesta?
- ¿Qué necesita hacer para resolver esto que le ha afectado durante tanto tiempo?
- ¿Hasta cuándo se va a permitir seguir sufriendo de esta manera?
- ¿Cómo puede defender y ayudar a su niño interno que se siente herido?
- ¿Cómo puede reparar el daño que les ha ocurrido a los demás, al reaccionar como lo ha hecho desde que está deprimido?
- ¿Qué límites va a poner?
- ¿Qué acciones va a tomar para evitar que esto le vuelva a suceder?

¿Cómo incrementar mi autoestima cuando estoy deprimido?

La pérdida de la autoestima es un factor importante en la depresión; generalmente procede de la pérdida real o imaginaria de un afecto, de una capacidad o del control sobre nuestra vida, etc.

A continuación mencionaré algunas técnicas que podrían ayudarle a elevar su

autoestima. Le aconsejo revisar en el capítulo 4 otras más.

Técnica 148

- Si se siente deprimido, busque algo que le agrade, sin importar qué tan pequeño sea. Aunque esté muy triste, siempre habrá algo que le guste.
- Haga una lista de cosas que le gusten, y anote tantas como pueda.

Técnica 149

- Cuando se sienta triste, elabore un plan de actividades que le mostrará que en verdad es usted quien crea su propia realidad, y que ésta puede ser tan maravillosa como usted quiera. Para ello, divida una hoja de papel en cinco columnas con los siguientes encabezados:

Intención: Anote sus objetivos (por ejemplo: "Yo quiero...").

Método: Decida los pasos que dará.

Necesidades: Enliste todos los recursos que pueda necesitar.

Revisión: Fije plazos realistas para ver su progreso.

Cambios: Anote los posibles contratiempos que puedan presentarse.

Técnica 150

- Su autoestima se basa en la opinión que tenga de sí mismo. Cuando la vida nos enfrenta a dificultades, no es fácil creer en nosotros mismos; y si estamos deprimidos, parece imposible considerar que somos personas especiales, valiosas y merecedoras de amor.

Cuando le parezca difícil amarse a sí mismo, practique la creencia de que usted es una persona valiosa, maravillosa, creativa. Haga una lista de afirmaciones positivas y léalas todos los días. Ejemplo: "Me quiero y me valoro", "Soy una persona maravillosa", "Merezco todo lo mejor", "Me respeto tanto que nunca haría algo en mi contra".

Técnica 151

- Para estar satisfechos con nuestras vidas, necesitamos sentir que tenemos control sobre ellas, y si nos dejamos llevar por la negatividad y la depresión, podemos llegar a sentir que perdemos el control.

Si usted se siente perdido y no sabe hacia dónde ir, decida cambiar algo en su vida. Elija algo, aunque le parezca pequeño e insignificante, para romper un hábito menor, que no requiera mucha energía pero que provoque alguna variación en su vida. Por ejemplo: Cambie la ruta para ir de su casa a la oficina, modifique su peinado, etc. En cuanto empiece a hacer las cosas de otra manera, obtendrá muchos beneficios.

- Reconocerá pautas de su conducta habitual que puede modificar.
- Desencadenará un proceso que puede sacarlo de su depresión conforme surjan nuevas posibilidades.
- Le hará sentirse que todavía tiene control sobre diversos aspectos de su vida.
- Elevará su autoestima, al ver que puede realizar cambios y puede adaptarse a ellos.

¿Cómo puedo ayudar a una persona que está deprimida?

En el cuadro depresivo, los familiares desempeñan siempre un papel importante; por ello es necesario que comprendan lo siguiente:

Técnica 152

- Reconozca que la persona transita por un mal momento y que necesita ayuda. Un error frecuente es pretender que la persona no está realmente enferma y que con un esfuerzo puede superar su estado.

Recuerde que la persona deprimida no actúa de manera consciente para molestar a los que le rodean. La sintomatología que presenta no es susceptible de eliminarla de la noche a la mañana; presionarla o culparla por lo que siente en nada ayudará. Mejor bríndele apoyo, comprensión y cariño. Las demandas exageradas de los demás sólo aumentarán sus sentimientos de impotencia, desesperanza y culpa.

- Sea prudente y tolerante. La depresión origina con frecuencia irritabilidad, lo que dificulta las relaciones interpersonales; por eso usted deberá mantener la cordura y ser paciente para evitar fricciones.
- Conviva con la persona deprimida si ella lo desea, evite hablar únicamente de su estado; conduzca la plática hacia temas constructivos, por ejemplo, de sucesos importantes, de deportes, de las noticias, o de otros personas. Si puede, convéntala de acudir a espectáculos, a ir de compras o a dar un paseo.
- No sobreproteja. La recuperación de la autoestima implica que la persona pueda tomar decisiones y actuar de la manera más idónea. Estimúlela a hacerlo.
- No exija a la persona deprimida manifestar progresos demasiado rápidos, ya que ello elevaría su angustia y empeoraría sus síntomas. Mejor acoja con auténtico beneplácito todos sus cambios positivos, aunque sean pequeños.
- No intente reconfortarla, ya que la haría considerarse tan indefensa, impotente e incapaz como ella misma se siente y evitaría poner en marcha sus recursos propios. Ayúdela a examinar nuevas opciones de solución a sus problemas.
- Refuerce sus intentos de independencia, y no le haga sentirse culpable o aver-

gonzada por ello. Usted no se sienta amenazado por las muestras de autonomía y gratificación que la persona deprimida pueda llegar a manifestar.

Técnica 153

- Reconozca su participación. La depresión no es un asunto que involucre únicamente a la persona que la padece, así es que si realmente desea ayudarla, analice su propia participación en la problemática de ella. Tal vez usted piense que no la tiene, pero, aun sin querer, podría usted estar provocando o favoreciendo inconscientemente algunas actitudes, ya sea para suplir sus propias carencias personales, o para depositar en ella lo que usted no acepta de sí mismo o no puede manejar.

El mecanismo podría ser el siguiente: En las familias generalmente hay alguien que presenta más problemas que los demás en su conducta; pueden ser la esposa, el hijo o el hermano "conflictivo". Pero lo vemos de esa manera porque inconscientemente todos los miembros de la familia depositan en él sus propias disfunciones para primero dejar de responsabilizarse de ellos mismos y, segundo, porque resulta más fácil y menos angustiante para todos concentrar en una persona toda la problemática familiar, y así culparla de los sucesos negativos, quedando todos los demás exonerados de cualquier participación. Lo mismo pasa en una relación de pareja; en ocasiones uno de ellos tiende a culpar al otro de los conflictos, sin ver su participación en todos ellos.

Por esa razón le invito a reflexionar al respecto.

- ¿Trata de sobreproteger a la persona deprimida, o fomenta su dependencia hacia usted, como una forma de sentirse necesitado?
- ¿Disculpa los errores de esa persona para evitar conflictos, ya que le generaría a usted culpa o angustia?
- ¿Está consciente de las necesidades afectivas de esa persona? ¿Le proporciona cariño, aprobación y comprensión?
- ¿Procura mantener una comunicación abierta, clara y honesta con ella y escucha con verdadero interés lo que desea exteriorizarle?
- ¿Es perfeccionista con ella, o le exige demasiado a cambio de su aprobación o afecto?
- ¿Fomenta la sumisión y la autonegación de esa persona?
- ¿Llega a culparla o a manipularla para obtener algo que usted desea o necesita?
- ¿Procura respetarla y aceptarla tal y como ella es?
- ¿Se interesa e involucra en los conflictos o problemas que ella tiene?
- ¿Busca opciones para solucionar situaciones conflictivas que afecten a ambos?
- ¿Tiende a criticarla o a juzgarla severamente?
- ¿Procura obtener conscientemente beneficios adicionales, aun a costa de ella?
- ¿La responsabiliza como única causante de la problemática familiar o de pareja?

- ¿Le proporciona suficiente afecto y comprensión?
- ¿Respeta sus derechos?
- ¿Valora los esfuerzos que ella hace?
- ¿Se involucra en los proyectos o planes de ella?
- ¿Utiliza su hostilidad o agresión en cualquiera de sus modalidades, como una forma para obtener lo que desea de esa persona?

Reconocer su participación en cualquiera de los factores citados no hace que la persona deprimida automáticamente deje de estarlo, pero sí contribuye a disminuir su sintomatología, ya que usted, al estar consciente, dejará de ejercer aquellas conductas que ahora sabe que contribuyen a la depresión.

Al realizar usted esa búsqueda interna se verá beneficiado, ya que se hará consciente de ciertas facetas de su personalidad y de sus comportamientos negativos.

CAPÍTULO 3

LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Este desequilibrio emocional que se experimenta como desazón, in tranquilidad, confusión, incertidumbre, miedo, sentimiento de amenaza, aprensión o tensión puede ir desde una leve sensación de inquietud por la anticipación de un peligro (externo o interno) hasta una enorme agitación, pánico o temor.

Generalmente, el surgimiento de la ansiedad se relaciona con la posibilidad de que se generen acontecimientos desagradables, por ello suele manifestarse como una mezcla de miedo, incertidumbre y pavor. No toda respuesta de ansiedad se considera inadecuada, ya que en forma moderada podría cumplir una función útil o de adaptación, al prevenir a la persona contra posibles estímulos de peligro; sin embargo, se podría considerar como respuesta inadecuada o inadaptable cuando se da sin que exista relación con un peligro específico externo; o cuando abruma y altera totalmente el funcionamiento social, laboral y afectivo de una persona y llega a incapacitarla totalmente.

¿Cuáles son sus síntomas?

- ¿Se ha sentido temeroso sin razón aparente?
- ¿Su corazón palpita aceleradamente mientras que usted se esfuerza por respirar?
- ¿Ha sentido como si tuviera un nudo en el estómago?
- ¿Ha tenido ganas de huir o de irse hacia otro lugar de manera inmediata e imprecisa?
- ¿Tiene la sensación de que le ocurrirá alguna desgracia y no sabe cuál?
- ¿Teme perder el control de sí mismo?
- ¿Se mueve constantemente de un lado a otro sin motivo?
- ¿Suele morderse las uñas o se frota las manos incesantemente?

- ¿Acostumbra tener el ceño fruncido la mayor parte del tiempo?
- ¿Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo?
- ¿Cree que si se viera involucrado en una situación problemática, le sería imposible superarla?
- ¿Se comporta con mucha rigidez consigo mismo y con los demás la mayor parte del tiempo?
- ¿Se preocupa demasiado por lo que los demás puedan pensar acerca de usted?
- ¿Su estado habitual es la tensión?
- ¿Se preocupa demasiado por cosas sin importancia?

Si su respuesta fue afirmativa a cualquiera de estas preguntas, es muy probable que se encuentre ansioso o angustiado; como verá a continuación, la ansiedad se puede manifestar por medio de los siguientes síntomas:

1. Síntomas físicos.

- Boca seca.
- Dolor de cabeza.
- Dolores en el pecho.
- Enrojecimiento de la piel o palidez extrema.
- Escalofríos.
- Espasmos, temblores musculares.
- Estremecimientos.
- Fatiga.
- Hipertensión arterial.
- Impotencia sexual.
- Nudo en la garganta.
- Pulso rápido.
- Respiración aumentada.
- Sensación de vacío en el estómago.
- Sensación de ahogo y falta de aire.
- Sensación de entumecimiento u hormigueo.
- Sudoraciones (oleadas de frío o calor).
- Taquicardia (latidos fuertes y acelerados).
- Tensión muscular.
- Tics nerviosos.
- Trastornos gastrointestinales.
- Vértigos, mareos o desvanecimientos.
- Voz entrecortada.
- Zumbido de oídos.

2. Síntomas emocionales.

- Anticipación de desgracias. Sensación de desastre inminente.
- Estado de insatisfacción, de descontento; se vive con desagrado.
- Evitación del contacto ocular con otras personas.

- Incapacidad para relajarse.
- Inseguridad sin razón aparente o suficiente.
- Intranquilidad, irritabilidad e impaciencia.
- Miedo.
- Nerviosismo e inquietud en algunos casos permanente.
- Opresión.
- Preocupación.
- Sensación de malestar indefinible.
- Sensación de vulnerabilidad o fragilidad.

3. Síntomas cognitivos.

- Anticipación a acontecimientos desagradables.
- Aprehensión y preocupación constante.
- Deseos de escapar de situaciones o personas.
- Despersonalización (sentir que no es uno mismo).
- Desrealización (percepción de que el ambiente está cambiado o raro).
- Dificultad de concentración.
- Dificultad para controlar pensamientos negativos.
- Distracción constante.
- Estado de hiperatención o vigilancia extrema.
- Exageración sobre un posible peligro (real o imaginario).
- Insomnio.
- Miedo a morir o a perder el autocontrol.
- Recuerdos o representaciones imaginarias constantes de un acontecimiento traumatisante.
- Reducción de la comprensión.
- Sentimiento de estar amenazado por los demás o por sucesos que no representan un conflicto.
- Sensación de estar al límite.
- Temor persistente de experimentar nuevas crisis de pánico.
- Tendencia catastrofista.

¿Qué la ocasiona?

La ansiedad obedece a múltiples causas. Generalmente es un aviso; nos indica que dentro de nosotros existe un problema real o simbólico que debemos solucionar.

Existen básicamente dos tipos de ansiedad:

- Externa. Cuando existe un peligro real externo o una amenaza a nuestra integridad física o emocional, como un siniestro, un asalto, un terremoto, una cirugía, una pérdida de empleo.
- Interna. Cuando la causa no aparece del todo clara ante nuestros ojos, ya que probablemente provenga de nuestro inconsciente y, por lo tanto, puede tener

sus orígenes en vivencias del pasado no resueltas, o en acontecimientos presentes que no queremos afrontar. Por ejemplo: Miedo al castigo por sentir que tal vez hicimos algo inadecuado; pensamientos negativos hacia algún miembro de la familia; impotencia por sentir que no somos aceptados en un determinado grupo social.

A continuación mencionaré algunos modelos psicológicos que intentan explicar el origen de la ansiedad:

1. Génesis psicoanalítica.

La mente humana se compone de tres instancias: una parte consciente que es el yo, y dos partes inconscientes que son el superyó y el ello. El yo es lo que percibimos y conocemos acerca de nosotros mismos, de nuestra realidad y del mundo que nos rodea; nos comportamos y reaccionamos sobre su base. En el superyó se almacenan todas las normas, costumbres y convicciones acerca de lo que es bueno o malo. Es nuestra parte moralista, básicamente está formada de las enseñanzas que recibimos de nuestros padres, de la religión y de la sociedad desde que fuimos pequeños. El ello es nuestra parte instintiva, irracional, caprichosa, llena de necesidades y deseos que tienden a satisfacerse de manera inmediata, sin pensar en las posibles consecuencias. ¿Recuerda al diablito y al angelito que aparecen en los dibujos animados cuando una persona se encuentra indecisa? El ello sería el diablito y el superyó, el angelito; ambos tratan de convencer a la persona (el yo) en un sentido o en otro.

El yo opera como un mediador entre esas dos instancias inconscientes, tratando de complacerlas en lo posible; es decir, trata de encontrar un equilibrio entre las exigencias inconscientes y la realidad. Cuando logra este equilibrio, todo marcha bien, pero cuando no es así, cuando complace sólo a una e ignora o reprime a la otra, surge un conflicto interno.

Así, la ansiedad se desarrolla cuando:

- La persona reprime inconscientemente un deseo realizable y se desata un conflicto interno entre lo deseado conscientemente y lo reprimido inconscientemente. Es decir, entre lo anhelado y lo inhibido; entre lo ansiado y lo frustrado.
- El yo se cree amenazado, por ejemplo, o cuando un niño se siente vulnerable en su seguridad básica o en la satisfacción de sus necesidades fundamentales; o cada vez que el yo ideal (o imagen idealizada que se tiene sobre sí mismo) se ve menoscabado, como cuando una persona se percata de que el culto demasiado que le rinde a su propia imagen idealizada no concuerda con la realidad y menos con la apreciación de los demás.
- Existe la necesidad de reprimir, distorsionar o desplazar nuestros sentimientos inconscientes de hostilidad y dependencia o nuestros impulsos sexuales; ya que de hacer lo que deseamos, surgiría un conflicto interno. Por ejemplo: Un hijo siente coraje u odio por algo que le hizo su padre, pero en lugar de demostrarlo se queda callado y se desquita con su hermano más pequeño, ya

que si expresase, el coraje hacia su padre sentiría ansiedad al considerarse un mal hijo.

Este conflicto puede darse en el superyó o conciencia si es muy severo y exigente; o el conflicto puede desatarse en el ello (la parte instintiva que reclama satisfacción inmediata de los deseos, sin pensar en las posibles consecuencias).

- Sentimos temor al ver amenazado algo que consideramos esencial para nuestra persona.
- Una aparente desaprobación interpersonal en nuestras relaciones genera tensión.
- No resolvemos una antigua tensión emocional, o prolongamos un conflicto emocional y afectivo, que de manera inconsciente lo traemos al presente por algún factor externo o interno que propició su desencadenamiento. Por ejemplo: Si una mujer está peleada con su padre y no le dirige la palabra, se sentirá angustiada al aproximarse el festejo del día del padre.

2. Enfoque conductista.

- Una persona con ansiedad se condiciona más rápidamente que una que no es ansiosa. Es decir, si a las reacciones o síntomas de este trastorno sigue algún tipo de recompensa (obtener lo que deseamos, o que los demás nos brinden apoyo, atención, etc.), se fortalecerán y aparecerán con más frecuencia. Pero si ocurre lo contrario, nuestros síntomas se debilitarán hasta el grado de extinguirse completamente.

3. Enfoque cognitivo-conductual.

- Los pensamientos catastróficos son factores importantes en el desarrollo de la ansiedad, ya que pueden funcionar como sus detonadores. Cogniciones como: "Mi mente está acelerada", "Estoy sumamente preocupado", "Tengo miedo de actuar de forma errónea", o "Me preocupa lo tenso que me siento", pueden originar que la persona empiece a desarrollar síntomas físicos de angustia, se incremente la percepción de sus sensaciones corporales, y tenga más pensamientos catastróficos que lo lleven a una angustia mayor.

4. Génesis biológica.

- Las manifestaciones físicas son las respuestas automáticas del organismo ante la aparición de un estímulo nocivo, y dependen generalmente de la división simpática del sistema nervioso central. Ellas son, por lo regular: aceleración del pulso y de la respiración; elevación de la presión sanguínea, sudoración y dilatación de pupilas, entre otras.
- La ansiedad surge de una enfermedad neuroquímica heredada, es decir, una anormalidad bioquímica del sistema nervioso, para la que existe una vulnerabilidad genética.
- Otras causas orgánicas que podrían desencadenar angustia son: Lipotimia

(pérdida súbita total o parcial de la conciencia acompañada de palidez, pulso débil, etc.); disminución de los controles vasomotores, hipertermia (elevación de la temperatura corporal por encima de lo normal) o variaciones importantes en los niveles de azúcar en la sangre.

- Un desequilibrio en los neurotransmisores puede contribuir al surgimiento de la ansiedad, al elevarse la serotonina y la noradrenalina. Asimismo, se encontró en estudios de resonancia magnética en personas con trastornos de ansiedad (generalizada o de pánico) que existen anormalidades en la amígdala, que es una parte del cerebro que regula las emociones, y en los ganglios basales talamocorticales.
- El modelo neuroanatómico de la ansiedad consta de tres componentes principales:
 - a) Los ataques de pánico surgen de la activación o estimulación del tallo cerebral.
 - b) La ansiedad anticipatoria se deriva de la activación del lóbulo límbico.
 - c) La evitación fóbica aparece tras la activación de la corteza prefrontal.

5. Modelo psicosocial.

- Identifica seis expresiones concretas de los estilos de crianza como causas del desarrollo de la angustia en una persona:
 - a) Carencia o escasez de muestras de afecto entre los padres.
 - b) Confrontaciones a gritos entre los padres en presencia de los hijos.
 - c) Amenazas de divorcio o separación.
 - d) Muerte de la madre.
 - e) Interacción rígida, autoritaria u ofensiva del padre hacia el hijo.
 - f) Padres excesivamente controladores o sobreprotectores.

6. Acontecimientos traumatizantes.

- La ansiedad aparece cuando una persona experimenta sucesos externos de gran impacto emocional como terremotos o asaltos, o si vivió algún hecho traumático en su infancia, como abuso sexual o maltrato físico, de adulto presenta una alta incidencia de trastornos de ansiedad.

¿Cuántos tipos de ansiedad existen?

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV) clasifica los trastornos de ansiedad de varias maneras, pero aquí considero únicamente la siguiente:

1. Angustia generalizada o libre. Se caracteriza por la presencia de ansiedad

y preocupación excesiva, persistente e inesperada, y cuyo estímulo de origen se desconoce o es difícil de identificar. La persona se encuentra temerosa, aprensiva, y a menudo no sabe con exactitud qué le sucede, ni a qué le teme.

2. Ataques de pánico o crisis de angustia. Se caracterizan por la aparición súbita de síntomas de aprensión, pavor o terror acompañados de una sensación de muerte inminente o miedo a volverse loco o a perder el control.

Los ataques de pánico son especialmente temidos porque ocurren generalmente de manera impredecible.

3. Fobias. Son miedos excesivos, exagerados o irracionales hacia objetos, personas o circunstancias, en donde la ansiedad se manifiesta únicamente ante la exposición de esos estímulos. Por lo tanto, la persona que la padece trata a toda costa de evitarlos.

¿Qué puedo hacer si me siento angustiado?

Las técnicas que se exponen a continuación y las que proporciono en la sección “¿Qué puedo hacer cuando tengo un ataque de pánico?”, le serán muy útiles en caso de que padezca ansiedad y aun cuando no presente un cuadro específico de este trastorno. En el fondo la angustia es la misma, ya sea que se manifieste de una manera velada u obvia.

Técnica 154

1. Relájese profundamente e imagine una situación que normalmente le cause angustia o pánico.

2. Concéntrese en los pensamientos negativos y en las respuestas fisiológicas, emocionales y de conductas asociadas con ese hecho, como sudoración de manos, alteración del ritmo cardiaco y de la frecuencia respiratoria, sensación de miedo, temor o irritabilidad.

3. Congele esas imágenes mentales y reemplácelas por pensamientos más apropiados o por emociones y sentimientos agradables. Empezará a sentirse mejor y a tener resultados más positivos y gratificantes.

4. Obsérvese a sí mismo ante esa misma situación que le ocasionaba angustia, pero ahora tenga la seguridad de que no le va a provocar la desagradable reacción anterior.

5. Mantenga las imágenes positivas todo el tiempo necesario y recurra a ellas cuando sienta que la angustia empieza a aparecer.

6. Para reforzar sus sentimientos placenteros haga una lista de diez a quince experiencias positivas que haya experimentado y manténgalas en su mente durante treinta segundos al día. Practique esto durante cinco minutos diarios y así, cuando sienta que la angustia empieza a manifestarse, le será fácil sustituir sus emociones negativas por otras gratificantes.

7. Para evitar la tendencia a centrarse en los síntomas físicos que su angustia pueda ocasionarle, así como a tener imágenes y pensamientos catastróficos de lo

que le podría suceder, aleje su atención de todo ello y manténgase concentrado en experiencias positivas y en sensaciones agradables.

8. Para solucionar los problemas que considera que son los motivadores de su angustia:

- Elabore una lista de los principales conflictos.
- Evalúe cada una de las situaciones de la manera más racional y objetiva posible.
- Haga una lista de posibles soluciones.
- Idee planes o cursos de acción.
- Fortalezca sus recursos para enfrentarlos.
- Proteja sus puntos débiles.

9. Busque la manera de realizar una catarsis positiva y de obtener el apoyo de personas cercanas. Se ha comprobado que cuando alguien enfrenta una situación angustiante, por el simple hecho de saberse escuchada, de poder expresar lo que siente sabiéndose querida, aceptada y apoyada, su angustia disminuye considerablemente y, por lo tanto, podrá aplicar con éxito los mecanismos necesarios para solucionar su problema.

10. No busque a quién culpar por lo que le está pasando. Cuando la fuente de nuestra angustia es ambigua o difícil de definir, en ocasiones solemos desplazar nuestra agresión interna hacia otros blancos, en este caso a personas convenientes para nosotros; o culpamos a inocentes.

Técnica 155

El hecho de que usted pueda predecir la inminencia de una situación angustiante, o familiarizarse con esa experiencia, puede ayudarle a prepararse para afrontarla satisfactoriamente. Por lo tanto, le recomiendo lo siguiente:

1. Infórmese acerca de qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y por qué surge, para evitar una visión distorsionada sobre lo que probablemente está sintiendo en estos momentos, o lo que podría suceder; también evitar fantasías o temores innecesarios que puedan incrementar sus síntomas y empeorar su situación actual. Recuerde que estar informado hace que usted retome la sensación de control sobre su vida y sobre lo que acontece.

2. No se preocupe por sentir angustia. Ella no tiene poder alguno sobre usted. Cuanto menos miedo tenga a la aparición de los síntomas, éstos ocurrirán con menor frecuencia. En cambio, si permite que su ansiedad persista, puede llegar a generalizarse y agravarse.

3. Ponga en marcha todos los recursos externos que conozca (como relajación, respiración profunda), así como todos los recursos internos posibles (análisis de pensamiento y emociones negativas, etc.). Asimismo, le recomiendo practicar ejercicio moderado (por ejemplo: caminar veinte minutos diarios).

4. Practique la higiene del sueño para evitar el insomnio y retomar su ciclo normal de sueño. Le recomiendo leer en el capítulo 4 la sección "Combata el insomnio".

5. No olvide que usted, con sólo desecharlo, puede detener los pensamientos o emociones negativos que ocasionan su sintomatología y cambiarlos por algo positivo y agradable. Para volverse todo un experto en ello, le recomiendo leer el último capítulo.

6. Modifique la manera de enfrentar sus pensamientos y sentimientos negativos; cámbielos por otros positivos, o dirija su energía hacia actividades que lo mantengan alejado de un estado de ánimo negativo.

Le ayudará desarrollar habilidades de autocontrol por medio de las siguientes formas:

- Automonitoro. Ponga especial atención a las cosas positivas que realiza.
- Autoevaluación. No sea tan severo ni perfeccionista.

7. Identifique, confronte y corrija sus pensamientos distorsionados. No asuma que existe una sola forma apropiada de pensar, sentir y actuar. Recuerde que sus pensamientos se convierten en anormales sólo cuando son mal adaptados, perjudiciales para usted o si afectan a terceras personas.

8. Incremente sus habilidades sociales.

9. Afronte y solucione sus problemas. No los posponga ni los evada, ya que ello incrementará su ansiedad.

10. Detecte con las técnicas de autorregistro y autoobservación que menciono en el último capítulo qué factores emocionales desencadenan sus crisis, con el objeto de conocerlos a fondo y modificarlos para que ya no le causen dolor emocional.

11. Aprenda a identificar los factores desencadenantes de su ansiedad y, una vez detectadas las condiciones externas o internas, o los comportamientos que le causan angustia, decídase a elaborar un plan de cambio.

12. Procure reanudar su cotidianidad. Ello, además de que le asegurará un sentimiento de control y poder, le evitará pensar obsesivamente en lo que le sucede.

13. Deje de ingerir refrescos de dieta, de cola, té negro, chocolate, café y otros alimentos estimulantes. Fume menos y prescinda de drogas o bebidas alcohólicas cuando se sienta ansioso.

¿Puede ayudarme algún tipo de fármaco?

Los fármacos más reconocidos para el tratamiento de la ansiedad son:

1. Los ansiolíticos, como las benzodiazepinas, que refuerzan una sustancia química del cerebro que inhibe la excitabilidad de las células nerviosas. Algunos son Diazepam (valium y librium), Clonazepam, Adinazolam, Alprazolam y Lorazepam.

Las ventajas reconocidas de las benzodiazepinas son su margen de seguridad amplio, el riesgo bajo de dependencia si se usan en forma adecuada, y la comprobada actividad ansiolítica (que reduce la ansiedad) sin sedación excesiva en dosis terapéuticas.

2. Los antidepresivos, como los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina, que han reportado éxito al tratar la angustia; al parecer, reducen no solamente la depresión sino también los temores y angustia extremos. Esto se debe a la función de la serotonina en la regulación de los síntomas, y tienen una mejor tolerancia y relativamente menos efectos secundarios. Suelen indicarse en una sola toma y combinarse con ansiolíticos. Por ejemplo: Fluvoxamina, Paroxetina y Clomipramina.

La elección del fármaco que le ayude a combatir su ansiedad la prescribe única y exclusivamente un médico especializado, quien para recetarlo se basa en factores como el diagnóstico clínico, experiencia previa del paciente, la preferencia o familiaridad del médico con la sustancia.

De todas formas, se recomienda que el uso no sea muy prolongado (no más de tres meses consecutivos).

Los fármacos no son la única vía posible de ayuda; es imprescindible poner interés en cambiar lo que nos molesta, nuestros malos hábitos, suprimir las causas que nos producen ansiedad, aprender a conocer y modificar nuestros pensamientos negativos y mejorar nuestro control de impulsos y emociones.

¿Qué es un ataque de pánico?

Una persona sufre un ataque de pánico cuando, de manera inesperada, comienza una rápida escalada de ansiedad creciente y miedo intenso que provocan síntomas como respiración acelerada, taquicardia o variación en el ritmo cardíaco, dolor en el pecho acompañado de una sensación de opresión, sudoración excesiva y escalofríos, sensación de sofocamiento, resequedad de boca, hormigueo en las extremidades, temblor de manos, mareos, desconcierto, sensación de irrealdad y de que algo horrible está a punto de suceder. Por lo general, la persona siente miedo a morir, a estar sufriendo un infarto o derrame cerebral, a perder el control, o a volverse loca.

Los síntomas somáticos se presentan bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros diez minutos; la crisis llega a una duración total de aproximadamente 30 minutos, aunque los efectos residuales pueden persistir durante más tiempo. La ansiedad característica de los ataques de pánico se puede diferenciar de la ansiedad generalizada en que en el ataque de pánico la ansiedad es intermitente, paroxística (con exacerbación de los síntomas) y de máxima intensidad; mientras que en la ansiedad generalizada es permanente y sus síntomas se mantienen en forma más o menos constante.

El individuo que padeció alguna vez esta crisis vive constantemente preocupada por la aparición futura de nuevos ataques y, por lo tanto, evita las situaciones en que se manifestó el pánico la vez anterior, o en las que existen altas probabilidades de que los síntomas se aparezcan, lo cual resulta incapacitante. Por ejemplo: Si una persona sufre un ataque de pánico lo suficientemente severo a bordo de un avión, puede sentirse incapaz de volver a subir a un avión, ya que se crea un miedo irracional o fobia a esa situación determinada.

Algunos ataques se presentan después de un suceso claramente identificable que los precipita; sin embargo, otros se presentan sin razón aparente, por lo que se les llama "espontáneos". De ahí que se clasifiquen en:

- Ataques de pánico con motivo aparente. También suelen llamarse "crisis de angustia situacionales o desencadenadas por estímulos ambientales". Están vinculados con la situación, es decir, ocurren antes o durante la exposición de una persona al estímulo que causa temor. Suelen presentarse cuando una persona es expuesta a una circunstancia externa real que funciona como detonador, o si se encuentra ante una situación que representa un peligro inminente. Por ejemplo: la muerte de un ser querido, un terremoto, un asalto, agresiones físicas.
- Ataques de pánico sin motivo aparente. También se les conoce como "crisis de angustia inesperadas o no relacionadas con estímulos situacionales". En estos casos no existe una amenaza reconocible, y suelen ocurrir de manera impredecible. Como se presentan en cualquier momento, la persona, al responder con un miedo extremo sin entender qué le está sucediendo, tiende a asociarlo con la actividad que realizaba en esos momentos, o con las personas con quienes se encontraba, generando un comportamiento evasivo y fóbico. Es decir, asocia el miedo a circunstancias inocuas que rodeaban la primera crisis, por lo que circunstancias similares podrían hacer volver la ansiedad y disparar nuevos ataques de pánico. Por ejemplo: Si se presenta cuando una persona se encuentra manejando su automóvil, asociará el ataque al hecho de manejar, y por lo tanto, evitará a toda costa volver a conducir, ya que temerá que el ataque se manifieste de nuevo. Entonces surge la ansiedad y empieza un interminable círculo vicioso, que deberá romperse únicamente con el conocimiento, control y modificación de las verdaderas causas que generaron el ataque de pánico inicial.

¿Qué puede causar un ataque de pánico?

Ya hemos visto que estas crisis pueden ser ocasionadas por factores externos e internos. En el primer capítulo se mencionan muchas de las causas externas que podrían ocasionarlo. Para no redundar, en esta sección abordaré específicamente los ataques de pánico sin motivo aparente. Existen diversas teorías que arrojan luz sobre el posible origen de este tipo de crisis emocional, que se atribuyen a:

1. Factores psicológicos y emocionales.

- Se ha propuesto que los ataques de pánico resultan de una interpretación exagerada (catastrófica) de las sensaciones corporales relacionadas con respuestas normales de angustia. Es decir, si una persona muy sensible a la ansiedad percibe las diferentes sensaciones corporales como más peligrosas de lo que realmente son, se atemorizará e intensificará sus reacciones, que, por

lo general, son las que más teme. Los ataques de pánico suelen desarrollarse en personas hipersensibles a los estímulos externos e hipervigilantes de sus síntomas internos. Por ejemplo: una persona con gran sensibilidad a sus sensaciones corporales puede interpretar un aumento en su ritmo cardíaco como un inminente ataque al corazón; mientras que una persona con una baja sensibilidad podría interpretar ese mismo síntoma como una benigna señal de estrés.

- El trastorno se puede asociar con la angustia que el niño siente durante su infancia por la pérdida o separación de sus padres. Ciertos autores concluyen que estas pérdidas en la niñez son factores significativos de riesgo para la generación de trastornos de ansiedad durante el desarrollo de la persona.
- Son resultado de un conflicto inconsciente e inconcluso que la persona conserva desde su pasado; como no está resuelto trata de salir a la superficie. Por lo tanto, cuando sufrimos un ataque de pánico es conveniente tratar de identificar qué pudo ocasionarlo, asociándolo con algún recuerdo desagradable o un temor hacia algo del pasado que en el presente podría tomar vigencia por cualquier circunstancia externa, como un sonido, una imagen, un aroma. Por ejemplo: Alicia se encuentra en un almacén realizando sus compras, cuando de repente sufre un ataque de pánico; no sabe qué hacer y acude inmediatamente con un médico, que la encuentra en perfecto estado de salud y le sugiere que sus síntomas son producto del estrés y que asista con un psicólogo. En consulta con este profesional, examina detalladamente a qué estímulos externos estaba sujeta cuando empezó el ataque, y qué factores internos podrían haberlo desencadenado. Después de analizarlo profundamente, se llega a la conclusión de que lo provocó el recuerdo de un acontecimiento traumático que evocaron unas simples toallas femeninas para su hija menor. Alicia asoció estos objetos con su embarazo a los quince años de edad, unos meses después de su primera menstruación, que como fue un embarazo no deseado, le generó muchos conflictos. Cuando su hija empezó a menstruar, manifestó un temor inconsciente a que le pudiera suceder lo mismo.

En este caso, un simple objeto puso a Alicia en contacto con su dolor, miedo y culpa internos que obviamente no estaban resueltos y los proyectó en su hija. Aunque ya no recordaba ese episodio, quedó guardado en algún rincón de su mente, y la hizo reaccionar con angustia y temor al enfrentar una situación similar.

Por lo general, cuando se sufre un ataque de pánico no se tiene conciencia de que pueda relacionarse con algo experimentado en el pasado, y mucho menos cuánto tiempo lleva guardado luchando por salir.

Citaré otro ejemplo: Roberto, de 35 años, ejecutivo de una importante empresa, presidía una habitual junta de accionistas cuando empezó a sufrir un ataque de pánico. Los asistentes pensaron que podía ser un ataque cardíaco y lo trasladaron de inmediato al hospital. Los exámenes médicos revelaron que su estado de salud era el adecuado y lo remitieron con una psicóloga, pues diagnosticaron un alto nivel de estrés. Al analizar detalladamente con ella los sucesos ocurridos ese día y sus vivencias del pasado, se concluyó que la crisis se desencadenó justo

en el momento en que uno de los accionistas empezó a fumar su acostumbrada pipa, pero en esa ocasión con una nueva mezcla de tabacos, exactamente igual a la que el padre de Roberto solía fumar. Roberto recordó a su padre, una persona sumamente estricta, severa y emocionalmente fría y a quien nunca pudo llegar a comunicarle sus sentimientos ni sus necesidades afectivas. Un padre que le exigía ser perfecto y que lo castigaba duramente cuando cometía una equivocación. Aunque se había preparado muy bien para presidir la junta esa mañana, al oler el tabaco y evocar al padre y sus exigencias imposibles de satisfacer, comenzó a dudar de sí mismo y de la información que presentaba en esos momentos, hasta llegar al punto de paralizarse y suspender la junta por su indisposición. Roberto reconoció que recordar al padre le provocó tensión, dudas, deseo de reconocimiento, aceptación y aprobación por parte de los demás, en especial por quienes consideraba figuras de autoridad (como lo eran los miembros de la junta de consejo). Quedó claro que mientras no pudiera superar su añejo conflicto, su dolor interno persistiría y seguiría funcionando como detonador de posibles crisis de pánico en el futuro.

Como se vio en este ejemplo, la situación conflictiva no resuelta, asociada con un estímulo externo, propició por momentos una regresión dolorosa a la etapa infantil.

Hay ocasiones en que el estímulo desencadenador no es tan claro como en los ejemplos anteriores, y puede costar un poco más de trabajo interno descubrir qué lo genera. Pero no se desanime, porque con voluntad no es imposible.

2. Factores orgánicos.

Se ha encontrado que algunos de los síntomas presentes en los ataques de pánico pueden originarse por los siguientes factores:

- Las personas que experimentan trastornos de pánico suelen tener una disfunción biológica en los receptores que controlan la cantidad de oxígeno en la sangre, que dan el mensaje incorrecto de que es insuficiente el oxígeno, desencadenando temores de asfixia e hiperventilación.
- Las crisis pueden estar asociadas con una disfunción del *locus ceruleus*, el cual es parte del sistema de ansiedad central del cerebro.
- La hipersensibilidad biológica al lactato de sodio produce sentimientos de alarma.
- Entre las enfermedades físicas que pueden producir ataques de pánico se encuentran el hipertiroidismo, el hiperparatiroidismo, el feocromocitoma, los trastornos del sistema vestibular, los trastornos comiciales y algunas enfermedades cardíacas como arritmias o taquicardia supraventricular.
- Variaciones importantes en el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre pueden ocasionar síntomas de pánico. Esto puede suceder como consecuencia de una dieta incorrecta, un ritmo de vida estresante, reacciones secundarias a medicamentos (pastillas anticonceptivas, esteroides, tranquilizantes, betabloqueadores y algunos diuréticos afectan la tolerancia a la glucosa, al metabolismo del colesterol y de los triglicéridos) y por aumentar el consumo de

productos como alcohol, tabaco, drogas (como heroína, cocaína y marihuana), té, café y refrescos de cola.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre cae bruscamente, las glándulas suprarrenales (que están sobre los riñones) producen cortisona y adrenalina para hacer que la glucosa almacenada en el hígado esté disponible; por lo tanto, un aumento de adrenalina ocasiona muchos de los síntomas del ataque de pánico.

Recordemos que el azúcar es un componente importante de nuestro cuerpo e ingresa en él por los alimentos. El cerebro consume también glucosa, por eso cuando el nivel de azúcar en la sangre desciende, se altera la química cerebral. Una dieta que incluya carbohidratos complejos no refinados (cereales integrales, trigo, avena, arroz, centeno, frutas y vegetales), que pueden ser descompuestos lentamente por el sistema digestivo antes de pasar a la sangre en forma de glucosa, podría ayudarle a mantener los niveles correctos de azúcar. Evite o reduzca los carbohidratos refinados (azúcar, dulces, chocolates, pan blanco, harina, pasteles, galletas, alcohol, bebidas dulces, etc.). Coma proteínas animales (carne, pescado, aves, queso, huevo, leche) y proteínas vegetales (frutos secos, semillas, leguminosas y hortalizas), ya que le proporcionarán los minerales, las vitaminas esenciales y la fibra que necesita.

- Reacción a diferentes fármacos. Las reacciones alérgicas y los efectos secundarios de algunos fármacos pueden provocar aumento de ansiedad y ataques de pánico. Algunos ejemplos podrían ser los tipos de anestesia local que contienen adrenalina (utilizados por el dentista), los inhibidores del apetito, los esteroides, ciertos antihipertensivos, corticoides o antihistamínicos.
- La intoxicación con estimulantes del sistema nervioso central, como cocaína, anfetaminas y marihuana pueden presentar síntomas similares a los de un ataque de pánico.
 - a) Intoxicación por alucinógenos: Taquicardia, sudoración, palpitaciones, visión borrosa, temblores, incoordinación, ansiedad o depresión marcadas, miedo a perder el control.
 - b) Intoxicación por anfetaminas: Ansiedad, tensión, cólera, taquicardia, tensión arterial aumentada, sudoración o escalofríos, náusea o vómitos, depresión respiratoria, dolor en el pecho o arritmias cardíacas.
 - c) Intoxicación por marihuana: Ansiedad, taquicardia, sequedad de boca, deterioro de la coordinación motora, sensación de que el tiempo transcurre lentamente.
 - d) Intoxicación por cocaína: Ansiedad, tensión o cólera, taquicardia, aumento o disminución de la tensión arterial, sudoración o escalofríos, náuseas o vómitos, depresión respiratoria, arritmias cardíacas.
- Abandono de un fármaco o de un hábito o dependencia (alcohol, cigarro, drogas). Cuando se deja de tomar repentinamente cualquier fármaco con efectos sedantes, los niveles de adrenalina aumentan y se pueden sufrir ataques de pánico. Por ello debe hacerse de forma gradual y bajo supervisión

médica. Algunos ejemplos de estos fármacos son: Diacepam, Loracepam y Oxacepam. En cuanto al tabaco, la nicotina produce adicción, porque seda y estimula a la vez. Los ataques de pánico tras dejar el tabaco (síndrome de abstinencia) se mencionan en la literatura. Lo mismo sucede con las drogas. Aquellas personas que toman alucinógenos como el LSD, *speed* (anfetaminas), cocaína, inhalantes, así como los que mezclan drogas y benzodiacepinas (tranquilizantes y pastillas para dormir), son los que corren mayores riesgos de sufrir ataques de pánico y depresión cuando dejan de consumirlas. El síndrome de abstinencia de alcohol se desarrolla después de interrumpir o reducir el uso prolongado de grandes cantidades, y provoca sudoración, pulsaciones, temblor de las manos, insomnio, náuseas o vómitos, alucinaciones visuales, táctiles o auditivas transitorias, agitación psicomotora, crisis de ansiedad. Estos síntomas pueden provocar un malestar significativo o un deterioro del desempeño laboral, social y de otras áreas importantes de la actividad de la persona.

¿Qué puedo hacer cuando tengo un ataque de pánico?

Técnica 156

1. Trate, dentro de lo posible, de mantener la calma; no se preocupe por pensar que está sufriendo un ataque cardiaco; tenga presente que aunque algunos de los síntomas son parecidos, usted no se encuentra en ese caso. Si se preocupa en demasía por ello o le atribuye algún tipo de peligro a lo que está sucediendo en su cuerpo, aumentará la angustia y empeorará la sintomatología presente. Tampoco se angustie al pensar que podría estar volviéndose loco; lo que le está sucediendo tiene una causa real inconsciente, de modo que usted puede recobrar el control sobre lo que está sintiendo y minimizarlo hasta el punto de desaparecer todos los síntomas. Cuando se haya recuperado, con calma y serenidad podrá llegar al origen, para que nunca más tenga que volver a experimentar otra crisis. Recuerde que en sus manos está retomar el control de lo que le sucede.

2. Reconozca que se trata de una crisis que probablemente ya ha tenido en otra ocasión y, por lo mismo, sabe que aunque los síntomas son muy desagradables, solamente durarán escasos minutos. Por lo tanto, no luche contra los síntomas, ello tensaría más sus músculos o aceleraría su respiración. Simplemente muévase con ellos y deje que ocurran, mientras se repite mentalmente: "Ya pasará", "Ya está pasando", o "No te angusties; tranquilo, que no pasa nada", "Este sentimiento, aunque es desagradable, puedo manejarlo". Sólo cuando deje de luchar contra sus síntomas logrará que bajen de intensidad y finalmente podrá controlarlos. Verá cómo, lejos de perder el control, lo gana.

3. Si se encuentra acompañado, sin alarmar comente lo que le ocurre para que la persona esté dispuesta a ayudarle si se requiere. Mientras tanto, busque un lugar relativamente tranquilo y seguro, en donde pueda sentarse o pasear sin apresurarse, mientras espera que la crisis disminuya su intensidad. Pero si se en-

cuenta solo y está muy asustado, puede llamar por teléfono a alguien de su confianza y explicarle cómo se siente; pídale que le llame pasados diez minutos. Le tranquilizará saber que no está solo y que alguien está al pendiente de usted.

4. No centre su atención en lo que está sintiendo. Intente relajarse lo más posible y distraerse con los estímulos neutros del ambiente, por ejemplo: Observar a las personas que caminan enfrente de usted; fijarse en las placas de los vehículos que circulan; mirar los aparadores; contar retroactivamente del cien al uno de tres en tres, o evocar recuerdos o canciones agradables.

5. La sensación de falta de aire puede hacer que usted respire más rápido y profundo de lo normal, lo que empeoraría su situación ocasionando una hiperventilación cuyos síntomas son, entre otros, sensación de mareo y visión borrosa. Mejor recuerde que la sensación de falta de aire es más subjetiva que real, y que usted no corre ningún peligro; intente normalizar su respiración mientras experimenta el ataque de pánico. Para ello debe aumentar sus niveles de dióxido de carbono poniendo sus manos alrededor de la nariz y boca mientras sujetá una bolsa de papel (nunca de otro material) que las abarque y respirando con normalidad, sin soplar o resoplar en la bolsa, ya que esto empeoraría los síntomas; verá que empezará a sentirse mejor. Si está ante una situación que anteriormente le había provocado una crisis de pánico, puede anticiparse y utilizar el mismo método para evitar la hiperventilación.

Otra forma de regular su respiración es realizar lentes inspiraciones elevando el diafragma, expandiendo el pecho y las costillas y elevando ligeramente los hombros; al exhalar, deje caer lentamente los hombros, que las costillas vuelvan a su sitio, suma el estómago y luego muévalo suavemente hacia arriba para expulsar el resto del aire. Si coloca las manos encima del abdomen, cada vez que inhale sienta cómo sus manos se desplazan hacia afuera (o sea, saque el estómago), haga una pequeña pausa y exhale por la boca; las manos vuelven a su posición inicial. Recuerde que los movimientos tienen que ser lentos y tranquilos. Esto se llama "respiración completa", y le ayudará a dominar emociones negativas y a disminuir síntomas físicos indeseados; en este tipo de respiración se utilizan los pulmones completos, es decir, las partes superior, media y baja, los alvéolos y todos los músculos respiratorios. Sea paciente cuando practique este tipo de respiración; los resultados valen la pena.

A algunas personas el agua fría les resulta de gran ayuda para normalizar la respiración. Puede intentar mojarse la cara o ponerse algo frío (hielo, una bolsa de verduras congeladas) sobre la nariz y las mejillas. Tan pronto como se encuentre mejor, coma o beba algo dulce.

Para ampliar la información sobre ejercicios respiratorios, lo invito a leer en el último capítulo lo referente a técnicas de relajamiento y respiración.

6. Si la aceleración de los latidos de su corazón le preocupa al extremo de pensar que podría sufrir un ataque cardiaco, espere unos momentos para comprobar que su corazón empieza a recuperar de forma progresiva su ritmo normal, o puede provocarse el reflejo de Valsava para disminuir rápidamente la frecuencia de sus latidos. Saque con fuerza el estómago y manténgalo así por cinco segundos y vuélvalo a su posición inicial. Repita las veces que sean necesarias.

7. Relaje su tensión muscular. Al contraerse prolongadamente, los músculos

no pueden volver a su tamaño y forma naturales por sí mismos, y se afectan la circulación y el drenaje linfático, las toxinas que quedan en los músculos no pueden expulsarse y forman cristales que causan dolor, rigidez y, en ocasiones, inflamación.

Además de las técnicas sugeridas en el capítulo final, a continuación indicaré otras formas rápidas de hacerlo:

- Para relajar la mandíbula. Intente bostezar; esto permite que entre aire rápidamente en los pulmones y ayuda a relajar la tensión. Para evitar que la mandíbula se tense de nuevo, coloque la lengua detrás de los dientes de adelante.
- Tensión en el cuero cabelludo. Sujétese la cabeza con los dedos juntos en la línea media, mueva el cuero cabelludo de lado a lado. Dé masaje a las sienes, la frente, detrás de las orejas y en la base del cráneo y luego a toda la cabeza, como si estuviera lavándose el cabello. Abra bien los ojos y relájese.
- Hombros rígidos. Inspire lentamente, y eleve los hombros y déjelos caer en espiral. Con los brazos juntos a los costados del cuerpo, empiece a moverlos uno por uno en pequeños círculos siguiendo el sentido del reloj. Vuelva a respirar profundamente y continúe, ahora en sentido opuesto.
- Para relajar las piernas. Acuéstese en la cama y patalee vigorosamente hasta cansarse un poco.
- Para liberar la tensión general acumulada. De pie, intente sacudir todo su cuerpo desde la cabeza hasta los pies; trate de imitar las sacudidas de un perro cuando lo acaban de bañar.

8. Practique visualizaciones positivas. *Visualizar* significa crear imágenes mentales para ayudarle a obtener lo que desea. Por ejemplo, si desea calmarse, puede imaginarse yendo a la deriva en un lago tranquilo, o que está flotando en una suave nube, o que es un bebé y le están meciendo suavemente en la cuna. Nunca menosprecie el valor de las visualizaciones, ya que pueden ser muy poderosas. Elegir las imágenes correctas es algo muy personal, pues solamente usted sabe qué le hará sentirse mejor y seguro.

Le recomiendo practicarlas mientras realiza sus ejercicios de relajamiento y respiración, al sentir un ataque de pánico, o como medida preventiva ante situaciones que le causen angustia.

9. Confíe en sí mismo, en sus capacidades y en la ayuda que pueda recibir del exterior. Sepa que va a poder controlar su estado y recuperarse. No vea su ansiedad como un enemigo invencible contra el cual usted se pueda encontrar indefenso e incapacitado. Así es que mientras respira adecuadamente, se relaja y hace visualizaciones positivas, repítase frases como: "Me estoy tranquilizando", "No me va a pasar nada malo", "Puedo controlar lo que me pasa", "Soy lo suficientemente capaz para enfrentar esto", "No voy a exagerar mis síntomas" o cualquier otra que sea apropiada para usted en esos momentos.

Técnica 157

1. Hágase consciente de sus pensamientos pesimistas y deténgalos, pues le

dan una imagen negativa a cada aspecto de su vida. No le dé demasiada importancia a temas que no la tienen. Tampoco exagere sus dificultades, y mucho menos eche a andar su imaginación anticipando desenlaces fatales. Mejor revise la forma como vive actualmente, examine su actual proyecto de vida, haga una lista de las dificultades por vencer y explore opciones de acción más prácticas y realistas. Asimismo, elabore una lista de todos los aspectos positivos de su existencia y valórelos.

2. Convierta su ataque de pánico en algo benéfico para usted e impida que vuelva a surgir. La mejor manera de lograrlo es llegar al origen consciente e inconsciente de sus sentimientos negativos, de sus síntomas y de sus problemas o conductas relacionadas con su ataque de pánico. Es decir, tratar de encontrar y descifrar el detonador de su ansiedad, con el objetivo primordial de conocer, desarmar y eliminar para siempre todo lo que le cause un dolor emocional. Para ayudarle a lograr esto le sugiero que conteste lo siguiente:

Exploración de los síntomas en el pasado:

- ¿Anteriormente había sentido algo parecido?
- ¿Cómo lo vivió?
- ¿Con qué intensidad y frecuencia?
- ¿Qué estaba sucediendo en esos momentos en su vida?
- ¿Dónde estaba?
- ¿Qué había sucedido ese día?
- ¿Ante qué situación o personas se encontraba en el momento de sufrir la crisis?
- ¿Cómo reaccionaron esas personas?
- ¿Cómo logró que su ataque de pánico cesara?
- ¿Reconoció algún tipo de sentimiento o emoción predominante durante esa crisis? ¿Miedo, culpa o coraje?
- ¿Qué pasaba por su mente en esos momentos?
- ¿Reconoció algún pensamiento negativo que le obsesionara? ¿Cuál era?
- ¿Se extendió su miedo hacia alguna situación o persona en específico? Por ejemplo: Si usted tuvo un ataque de pánico en un cine, ¿desde entonces evita acudir a uno por temor a que le vuelva a suceder algo similar?
- ¿Qué medidas preventivas ha tomado para evitar nuevas crisis?

Exploración del actual ataque de pánico:

- ¿Dónde estaba usted cuando se inició?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Se encontraba solo o acompañado?
- Si estaba con alguien, ¿qué representa esa persona para usted? ¿Qué sentimientos le despierta?
- ¿Le había sucedido algo específicamente desagradable ese día?
- Intente recordar si tuvo alguna preocupación o pensamiento negativo específico antes de que se sintiera mal.

- ¿Recordó algún suceso que le causara dolor? Por ejemplo: La muerte de alguien querido o la separación de una persona con quien tenía una estrecha relación.
- ¿Bajo qué tensiones emocionales se encuentra actualmente?
- ¿Sintió que hizo algo malo, o que tomó una decisión errónea por la que pueda sentirse culpable?
- ¿Se vio involucrado en alguna experiencia desagradable sobre la cual no sentía control alguno?
- ¿Existe algo por lo que actualmente se encuentre preocupado o temeroso de que algo negativo le suceda?
- ¿Algún recuerdo desagradable llegó a su mente cuando empezó a sentirse angustiado o temeroso?
- ¿Cuáles son sus preocupaciones actualmente?
- ¿Cómo visualiza su futuro?
- ¿Le parece incierto o angustiante su presente?
- ¿Se siente capaz y confiado en sí mismo para salir adelante en la vida?
- ¿Existen algunos sucesos o recuerdos negativos que le causen angustia y los piense constantemente?
- ¿Existe alguna situación que trate de evitar porque le altera o le causa cierto temor?
- ¿Existe alguna creencia negativa arraigada en su mente y que lo limita? Por ejemplo: "Para merecer hay que sufrir", y por lo tanto, lo que usted va a obtener de la vida serán carencias y sufrimientos; o: "Nunca puedo hacer las cosas bien", y, entonces, haga lo que haga, sin importar lo acertado que esté, le generará frustración e impotencia.
- ¿Qué pensaba durante el ataque de pánico?
- ¿Qué sentía?
- ¿Cuáles eran sus peores temores?
- ¿Cuánto tiempo le duró el malestar?
- ¿Qué recursos utilizó para salir de él?
- ¿Cómo reaccionó después del ataque de pánico?
- ¿Se reprochó algo?
- Si no estaba solo cuando vivió su crisis, ¿cree posible haber obtenido algún tipo de ganancia adicional? Por ejemplo: Hacer sentir culpable a la persona que se encontraba con usted por lo que le estaba pasando; o algún beneficio específico como atención, afecto o colaboración.

3. Ahora, con todo ese autoconocimiento, ¿podría identificar el detonador de su crisis?

Independientemente de sus respuestas, lo primero que debe hacer es felicitarse por dar el primer paso para vencer su crisis y explorar sus sentimientos y pensamientos, por muy dolorosos que le hayan resultado. Se necesita tener valor y voluntad para hacerlo.

4. Si ya tiene más claro qué originó su ataque de pánico, le será más fácil controlarlo. Si descubrió que viene arrastrando una herida del pasado que no ha resuelto, le sugiero practicar las múltiples técnicas especializadas que menciono

a lo largo de este libro para cerrar la herida y olvidarse de la posibilidad de que por ese motivo vuelva a indisponerse. Y si el origen está en la manera como se desarrolla su vida actualmente, una vez que usted decide modificar los factores disfuncionales, su dolor desaparecerá. Para ello le será de ayuda localizar en este libro el problema específico al que debe enfrentarse y utilizar las técnicas sugeridas.

5. Si usted aún no tiene claro qué pudo ocasionar su ataque de pánico, no se sienta mal consigo mismo, ni tampoco se frustre; pronto sabrá a qué obedece; es cuestión de no dejarse vencer por sus propias resistencias internas y continuar explorando.

Esas resistencias son normales. Cada vez que nos acercamos al origen de nuestros conflictos por medio del autoanálisis, desatamos conductas de autosabotaje para impedir conocerlo y evitar una mayor angustia o culpa al reconocer nuestra participación en dichos problemas. Lo importante es adquirir una fortaleza interna tal que sea capaz de vencerlas.

Lo principal es que usted ya tiene conciencia de que el trastorno se debió a algún suceso externo o a algún material inconsciente sin resolver y que tarde o temprano, con la autoexploración y autoobservación, podrá finalmente desecharlo de su vida.

Ya no percibirá un ataque de pánico como algo que no puede controlar. La próxima vez que empiece a sentir algunos de los síntomas, inmediatamente retome el control, respire profundamente mientras se repite a sí mismo:

- “No hay necesidad de sentirme así.”
- “Yo tengo el poder y el control sobre lo que me está pasando.”
- “Esta vez no voy a permitir sentirme tan mal.”
- “Todo tiene una solución y voy a dar con ella.”
- “No me voy a castigar al permitirme sentirme mal.”
- “Yo puedo vencer lo que me está sucediendo.”
- “Yo decido cómo sentirme.”

Técnica 158

1. Otra forma de llegar al material inconsciente reprimido es escribir un diario donde anote cualquier situación, hecho o persona que le provoque algún síntoma ansioso. Registre la clase de incidente ocurrido, por ejemplo: Recibir una contestación airada; que le hayan prestado poca atención; resultar criticado por alguien; una noticia frustrante. O anotar si alguien en particular le hizo sentirse desvalido, impotente o tratado injustamente.

2. Averigüe qué pensamientos se encuentran asociados a cada una de esas circunstancias. Detecte también las emociones que experimentó, pero, sobre todo, cuál fue el comportamiento que contribuyó a que sucediera. En caso de que usted no pueda localizar hechos concretos que hayan sido los posibles detonadores de su angustia, haga una lista de hipótesis que respondan a las tres siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas de las que me suceden últimamente podría yo estar propiciando?
- ¿Cuáles son las inquietudes que acuden a mi mente?
- ¿Cuáles son las emociones que habitualmente siento día a día?

3. Sus formas de responder también deben plantear la necesidad de mejorar aspectos de su control emocional, como lo sería evitar o minimizar sus reacciones desagradables, o encontrar opciones de acción oportunas y concretas para solucionar problemas derivados de su comportamiento. Ayudaría mucho preguntarse lo siguiente:

- ¿Y ahora cómo podría arreglar esto?
- ¿Qué beneficios adicionales obtengo al comportarme de esta manera?
- ¿Qué podría hacer para sentirme bien?
- ¿Qué haré la próxima vez para tener mejores resultados?

No olvide considerar los problemas como realmente son: Un error o una situación no prevista ante la cual no sabemos todavía cómo responder. El objetivo esencial es entender su realidad y responder con nuevas acciones basadas en expectativas razonables.

4. No se recluya en casa ni evite los contactos sociales por temor a otro ataque de pánico; las relaciones sociales y afectivas le pueden proporcionar un sentimiento de compañía y apoyo; aumentarán su autoestima; le ayudarán a ampliar y a revitalizar sus puntos de vista y le motivarán a enfrentar situaciones que le preoculen.

5. Solicite el apoyo y la comprensión de sus familiares más cercanos, pero sin olvidar que ellos también tienen necesidades, y que, aunque sean bien intencionados, en ocasiones no sabrán bien a bien cómo ayudarle. Hable con ellos de la manera más directa, sincera y objetiva que pueda; hágales saber clara y específicamente qué espera o qué tipo de ayuda necesita en esos momentos. Tener un ataque de pánico no justifica totalmente sus demandas y su estado de ánimo posiblemente alterado (por ejemplo: Actuar de manera irritable, quejumbrosa o exigente).

Considere seriamente los puntos de vista de los demás acerca de lo que le sucede. Si su crisis es consecuencia o reflejo de algún conflicto no resuelto con alguno de ellos, trate de resolverlo, manteniendo respeto y una absoluta comunicación. No olvide que en todo padecimiento (ya sea físico o emocional) existe una parte de ganancias adicionales o secundarias que puede ser explotada de manera inconsciente.

6. Intente recuperar sus horas de sueño, de manera que sean suficientes y pueda adaptarse a su rutina y disminuir su tensión. Para ampliar sobre el tema, le recomiendo leer en el capítulo 4 lo referente al insomnio.

7. Planifique sus actividades. Intercale descansos entre actividades, o cambie las tareas que le causen menos tensión con otras que le demanden mayor atención. Incluya en su rutina espacios destinados a la recreación, a los amigos y a convivir con su familia.

8. Realice alguna actividad que le haga sentirse útil o necesario. Así valorará positivamente su potencial interno y la importancia que podría llegar a tener para los demás, aumentará su autoestima y pondrá a prueba sus propios recursos personales.

No dude relacionarse con grupos deportivos, educativos, culturales o de autoayuda; además de desarrollar otras facetas de su personalidad, podrá conocer a otras personas.

9. Le recomiendo iniciar un programa de ejercicio físico acorde con su edad, salud, nivel de condicionamiento físico y exigencias personales. Inicie con un ejercicio suave hasta obtener poco a poco mejor condición física. No practique deportes extremadamente violentos ni llegue a esforzarse de más. Tenga en cuenta que el ejercicio adecuado evitará la rigidez y el exceso de activación del sistema nervioso, y propiciará un sano cansancio que favorecerá un sueño reparador y calmará el exceso de cavilaciones negativas.

10. Ponga en marcha las técnicas que le proporciono; sentirá recobrar el control y no dejará que esos síntomas lo aborden nuevamente. Es importante detener energicamente todo tipo de pensamiento negativo o catastrófico, así como las ideas sobre sí mismo en torno a su capacidad para evitar, afrontar y resolver lo que le está sucediendo. Intente modificarlos por pensamientos y aseveraciones positivas.

Si durante su ataque de pánico desarrolló un miedo excesivo o fobia hacia el lugar donde lo padeció la última vez, le invito a continuar leyendo este capítulo, sobre todo lo referente a las fobias, e intente algunas de las técnicas sugeridas.

¿Qué es una fobia?

- ¿Le teme a algo específico, que no asusta a las demás personas que conoce?
- ¿Existe alguna actividad o lugar que lo haga sentirse incómodo o ansioso y, por lo tanto, intenta evadirlos?
- ¿Evita aproximarse a algún objeto, persona o animal porque siente un miedo tal que se paraliza por completo?
- ¿Percibe que esos miedos son irracionales, ilógicos e inapropiados para usted?

El término *fobia* proviene de una palabra griega que significa temor. Una fobia es un miedo intenso, irracional, persistente, sobrecogedor; un temor desproporcionado, insuperable, de una intensidad desbordante, superior a uno mismo, y que se produce ante hechos, personas, objetos, situaciones o actos que normalmente no preocupan a otros. La persona que la padece, aunque reconoce que es un miedo absurdo, no puede controlarlo y, ante la sola presencia, o simplemente ante la idea del objeto temido, la persona suele manifestar inmediatamente una respuesta de ansiedad que suele variar en función del grado de proximidad con el estímulo, y no puede hacer otra cosa más que huir de ello. Básicamente muestra una actitud de evasión, huida o aplazamiento del objeto de su fobia. En ocasiones aparecen crisis de pánico cuando la persona se ve obligada a permanecer en una situación fóbica, o cree que la huida es imposible. Por ejemplo: si una persona

teme a los perros, ese miedo se intensificará a medida que el perro se acerque, y disminuirá a medida que se aleje; pero si la persona siente que el perro nunca se irá de ahí, por más esfuerzos que haga para alejarlo, entonces caerá en un ataque de pánico.

Los elementos característicos de la fobia son:

1. Un temor acusado, persistente, excesivo e irracional hacia un objeto, persona, animal o situación.
2. Sentir el deseo apremiante de evitar, alejarse o posponer la situación que le provoca ese miedo excesivo. Aun en detrimento de su actividad social, laboral o funcional.
3. Ansiedad ante la presencia física o simbólica del estímulo fóbico. En ocasiones, se manifiestan respuestas severas de ansiedad o crisis de pánico ante la presencia física, o ante la sola idea, pensamiento o visualización del objeto temido.
4. Angustia significativa al reconocer que el temor es excesivo.

Las fobias también pueden hacer referencia a la posibilidad de perder el control, angustiarse o desmayarse al exponerse al objeto temido. Por ejemplo: Una persona que tiene miedo a las alturas también puede sentir inquietud por los mareos; o una persona que le tiene miedo a las aglomeraciones, puede preocuparse también por la posibilidad de perder el control y de gritar cuando se encuentre rodeada de gente.

Examinemos el siguiente ejemplo: Fernanda fue de compras; de repente, mientras cruzaba la calle, sintió un mareo intenso acompañado de palidez y pulso débil. De inmediato experimentó una grave angustia al sentirse desamparada en medio del tráfico.

En adelante ya no quiso salir sola a la calle por temor a que se repitiera la experiencia. Cada vez que tenía que salir se hacía acompañar, y en ocasiones se quedó recluida en su domicilio si nadie podía hacerlo. Cuando no podía evitar salir sola, caminaba junto a las paredes o a los autos estacionados, para sentirse protegida.

¿Cuál es la diferencia entre miedo y fobia?

El miedo es una emoción útil, necesaria e indispensable que permite la supervivencia, adaptación y evolución del ser humano. Es una respuesta innata y automática. Generalmente lo experimentamos como un temor específico, determinado y objetivo ante algún peligro real que nos amenaza en algún sentido. Este peligro proviene del exterior; genera inquietud, desasosiego y alarma, por lo que reaccionamos con medidas defensivas con el fin de evitar o superar esa intranquilidad, al mismo tiempo que nuestro organismo se prepara para la acción, ya sea para combatir el peligro, en caso de poder enfrentarlo, o para huir si el peligro lo sobrepasa.

La fobia es una reacción de miedo extremo frente a un objeto desencadenante, que normalmente no sería capaz de provocar dicha respuesta. Es un temor desproporcionado, irracional, que sobrepasa el control voluntario, y se experimenta solamente ante estímulos muy precisos, lejos de los cuales la persona se siente a salvo. Ocasiona molestias, daños y hasta interfiere notablemente en la vida diaria de la persona que la padece, y en ocasiones llega a incapacitarla.

La persona que siente miedo puede controlarlo de alguna manera, así como los acontecimientos externos que lo provocan, ya sea con acciones o con argumentos lógicos. En cambio, la persona que padece una fobia percibe que no puede controlar lo que siente, que su temor la rebasa y es superior a ella. Por lo tanto, su reacción habitual es huir, no enfrentar lo que ocasiona su miedo, o aplazarlo lo más que pueda. Es cuando puede presentar ansiedad extrema o ataques de pánico ante la sola presencia del estímulo fóbico.

El miedo se puede vencer a voluntad fácilmente, con realizar pequeños esfuerzos personales. Quien padece alguna fobia, aunque lo deseé intensamente, no podrá superarla, a menos que utilice alguna estrategia psicoterapéutica.

¿Cuántos tipos de fobia existen?

Pueden ser extremadamente variados, ya que todo objeto, persona, acto o situación puede llegar a ser fóbico cuando una persona fija o desplaza su angustia hacia éstos. Por ello es muy difícil realizar una clasificación exhaustiva, ya que su variedad es tan amplia que cualquier cosa puede convertirse en fobígena.

Sin embargo, a continuación mencionaré las fobias más comunes:

- Hacia objetos: Cuchillos, agujas, tenedores, alfileres, metáles, etcétera.
- A situaciones o lugares: Espacios vacíos o con mucha gente; espacios cerrados, lugares altos, transportes públicos, etcétera.
- Hacia animales: Vivos, en fotografía o en representaciones.
- Hacia personas o fobia social: Multitudes, ceremonias o reuniones sociales, hablar en público, iniciar o mantener conversaciones.
- Ambientales o a fenómenos atmosféricos: Tormentas, rayos, temblores, agua, ríos, mares, etcétera.
- A amenazas externas: Ladrones, suciedad, cadáveres, violación, etcétera.
- A amenazas internas: Volverse loco, tener ideas raras, a la alegría desbordante, etcétera.
- A las enfermedades: Afecciones múltiples, cáncer, sangre, etcétera.
- Hacia funciones orgánicas: Deglución, atragantamiento, vómito, defecar, etcétera.

De acuerdo con los objetos de las fobias, se les denomina de las siguientes maneras:

- Acrofobia: Miedo a las alturas, a las cimas, a las cumbres.

- Agorafobia: Miedo a los espacios abiertos. Temor a quedar atrapado o desamparado en lugares públicos o abiertos.
- Aicmofobia: Miedo a los alfileres.
- Ailirofobia: Miedo a los gatos.
- Algofobia: Miedo al dolor, a no ser capaz de resistir o padecer una enfermedad.
- Amatofobia: Miedo al polvo.
- Antropofobia: Miedo a los espacios donde se encuentra mucha gente reunida.
- Aracnofobia: Miedo a las arañas.
- Astrapofobia: Miedo a las tormentas, truenos y relámpagos.
- Astrofobia: Miedo a los astros, a las estrellas.
- Aviofobia: Miedo a los aviones.
- Cainotofobia: Miedo a las novedades.
- Cinofobia: Miedo a los perros.
- Claustrofobia: Miedo a los espacios cerrados.
- Dementofobia: Miedo a la locura.
- Disismofobia: Miedo a expeler malos olores.
- Fotofobia: Miedo a la luz intensa.
- Galenofobia: Miedo a los médicos.
- Galeofobia: Miedo a los gatos.
- Genitofobia: Miedo a los genitales.
- Glosofobia: Miedo a hablar en público.
- Harpaxofobia: Miedo a los ladrones.
- Hematofobia: Miedo a la sangre.
- Hidrofobia: Miedo al agua.
- Metalofobia: Miedo a los metales.
- Microfobia: Miedo a los gérmenes.
- Misofobia: Miedo a la suciedad, a la contaminación.
- Misoginofobia: Miedo a las mujeres.
- Monofobia: Miedo a estar solo.
- Musofobia: Miedo a los ratones.
- Necrofobia: Miedo a los cadáveres.
- Nictofobia: Miedo a la noche, a la oscuridad.
- Nosofobia: Miedo a las enfermedades.
- Oclofobia: Miedo a las multitudes.
- Patofobia: Miedo a las enfermedades.
- Pirofobia: Miedo al fuego.
- Querofobia: Miedo a la alegría desbordante.
- Tanatofobia: Miedo a la muerte.
- Topofobia: Miedo al desempeño personal.
- Toxifobia: Miedo a los venenos.
- Xenofobia: Miedo a los extranjeros.
- Zoofobia: Miedo a los animales en general.

¿Qué ocasiona una fobia?

Son varios los factores que originan una fobia. Cada corriente psicológica apoya diversos factores que pueden llegar a desencadenarla. A continuación mencionaré algunos de ellos:

1. Enfoque psicoanalítico.

- Las fobias son expresiones de los deseos, temores o fantasías inconscientes que la persona no acepta como propios y los desplaza a un objeto, situación o persona, porque con ello le resulta menos amenazador que si reconoce sus propios impulsos inconscientes subyacentes. Por ejemplo: El temor a los cuchillos podría representar un instinto agresivo que la persona tiene hacia sí misma, o hacia alguien significativo; al no reconocer la existencia de ese conflicto, no lo puede resolver satisfactoriamente. Por lo tanto, la persona bloquea en su conciencia la fuente real de la ansiedad (la agresión, en este caso) y evita (al alejarse de los cuchillos) el peligroso impulso inconsciente que representa su fobia.

La persona sustituye el temor difuso de su ansiedad por un temor concreto real, físico y externo. Con tal de no sentir una ansiedad interna, que no sabe qué se la ocasiona, ya que no ha reconocido su conflicto, desplaza su ansiedad hacia el exterior, expresándola con miedo intenso pero bien delimitado. Es una forma de evitar ponerse en contacto con todo aquel material inconsciente reprimido que le provoca angustia o culpa.

Por lo tanto, la fobia es sólo síntoma de un conflicto instintivo y afectivo inconsciente. Las causas internas de dicha ansiedad pueden ser múltiples y variar de acuerdo con cada persona, pero, por citar un ejemplo: Puede tratarse de una angustia ligada a conflictos de la infancia que hayan sido olvidados o reprimidos. La génesis de este ejemplo se podría relacionar con la teoría freudiana que considera la fobia como una represión de la libido o instinto sexual con liberación de angustia.

2. Enfoque cognitivo.

- Tener pensamientos negativos como: "Estaré atrapado", "Perderé el control", "No tendré salida" ocasionan que la persona desarrolle fobias. Como los pensamientos originan determinadas emociones y actuamos acordes con ellas, si nos dirigimos pensamientos negativos nos predisponemos a imprimir esa negatividad en situaciones u objetos reales de forma innecesaria y exagerada, y creamos un temor que nos llevará a un comportamiento evasivo e inseguro.

También se ha observado que las personas que adquieren fobias sociales manifiestan generalmente algunas de las siguientes características:

- Hipersusceptibilidad a la crítica, a la valoración negativa y al rechazo por parte de los demás.

- Dificultad para autoafirmarse.
- Baja autoestima y sentimientos de inferioridad.

3. Enfoque conductual.

- Aprendizaje por medio de una experiencia directa. Algunas fobias pueden resultar de un acontecimiento traumático experimentado en el pasado. Por ejemplo: José desarrolló fobia a las alturas desde que en su adolescencia, durante una excursión, sufrió un desmayo que le hizo quedar al borde de un precipicio. Su angustia se extendió a toda situación que lo obligara a estar a cierta altura, como un puente, una escalera o un balcón.

Los ataques de pánico están estrechamente relacionados con este aprendizaje, y pueden convertirse en fobias. Cuando una persona padece una crisis tiende a exagerar desproporcionadamente el estímulo distorsionador, otorgándole características propias, inusitada importancia o un exagerado protagonismo, convirtiéndolo en fóbico, por temor a la posibilidad de que el ataque pueda repetirse. Por ejemplo: Si una persona sufre un ataque de pánico a bordo de un avión, es muy probable que surja una fobia hacia los aviones.

Otro ejemplo es el de Gustavo, que desarrolló una fobia a hablar en público a raíz de que al dar un discurso se le olvidó lo que tenía que decir y el público se burló de él; en esos momentos sufrió una crisis de ansiedad.

- Aprendizaje por medio de una experiencia indirecta. Esto se puede realizar de dos maneras:

- a) Por medio de la observación. La persona aprende a sentir miedo extremo por lo que personas cercanas suelen temer. Por ejemplo: Si usted cuando era niño observaba que su madre sentía angustia ante la presencia de un perro, probablemente usted desarrolle en forma gradual una reacción emocional similar cada vez que vea un perro.
- b) Por medio de la sugestión. A la persona que constantemente se le habla de posibles peligros o catástrofes que puede vivir si se expone a una determinada situación u objeto, terminará adquiriendo una fobia. Por ejemplo: Cuando se le dice a un niño que las arañas o ratones le harán daño, o cuando vemos en los medios de comunicación reportajes sobre catástrofes aéreas, o cuando se le insiste a un niño en que no puede salir solo porque lo pueden robar.

4. Enfoque biológico.

- Algunos factores biológicos pueden predisponer al desarrollo de reacciones de temor extremo. Es posible que un cierto nivel de reactividad del sistema nervioso autónomo sea hereditario y que las personas que nacen con una alta reactividad de éste, respondan con más intensidad a los estímulos, lo cual eleva sus posibilidades de desarrollar una fobia.

¿Cómo puedo liberarme de mis fobias?

Técnica 159

En ocasiones, las causas o conexiones asociativas de nuestra fobia son bastante claras y directas para nosotros mismos, pero otras veces son más inconscientes y difíciles de detectar, por lo que le sugiero realizar el siguiente análisis interno con el objeto de poder ayudarle a descubrir dicho origen:

1. Adquiera información. Aprenda todo lo que pueda acerca de su fobia; rastree, en lo posible, el origen de ese miedo. Un conocimiento más completo del porqué de su fobia puede brindarle una sensación de mayor seguridad y control sobre ésta. Plantéese lo siguiente:

- ¿Ya había experimentado antes ese miedo?
- ¿Desde cuándo?
- ¿Qué edad tenía?
- ¿Cómo ocurrió por vez primera?
- ¿Con quiénes se encontraba?
- ¿Qué consecuencias positivas o negativas tuvo al experimentarlo?
- ¿Alguien cercano a usted le hizo sentir ese miedo?
- ¿Vio si algún familiar o amigo manifestaba ese miedo también?
- ¿Qué representaban ellos para usted?
- ¿Qué representa para usted el objeto de su miedo?
- ¿Lo relaciona con un hecho o acontecimiento vivido en el pasado?

2. Realice su propio rastreo psicológico; utilice una hoja en blanco y divídala en tres secciones.

- Autorretrato psicológico. Anote breve y claramente los adjetivos positivos y negativos que usted podría utilizar para describirse.
- Anote todo aquello que usted quitaría o añadiría a su actual perfil de personalidad, con el objeto de sentirse mejor. Utilice términos precisos.
- Traumas biográficos. Escriba de manera concisa aquellas experiencias desagradables o traumáticas que haya experimentado a lo largo de su vida.

3. Concrete el posible origen y desarrollo de su fobia:

- Describa las actividades de un día normal.
- Describa las actividades del fin de semana.
- Defina claramente ante qué situación, persona u objeto se presenta su fobia.
- Especifique su frecuencia, intensidad y duración (diaria, semanal, mensual, anual, etcétera).
- Anote ante qué hechos se intensifica esa conducta fóbica.
- Indique cuándo o ante qué influencias internas o externas se alivia o se reduce ese terrible miedo.

- Anote las posibles sugerencias que piensa que podría llevar a cabo para que su fobia desaparezca o deje de ser un problema para usted.

4. Establezca relaciones. Trate de articular la información que reunió; vincule los aspectos más negativos de su personalidad y sus experiencias desagradables con la naturaleza de su fobia y la aparición de la sintomatología. Por ejemplo: Francisco se describió a sí mismo como una persona rígida, estricta e inflexible. También recordó una situación desgradable: hace poco los directores de su empresa se burlaron de él cuando les exponía su trabajo; a raíz de esa situación, Francisco labora más de ocho horas diarias tratando de rescatar su imagen ante ellos. También mencionó que se tensa y se angustia ante la presencia de cualquier directivo de la empresa y sufre de ansiedad cada vez que se le asigna un trabajo o proyecto nuevo. Solamente puede encontrar un remanso de paz en la soledad de su casa. Recordó también que cuando era niño vivió una experiencia similar con su padre, quien era una persona sumamente estricto, rígido y controlador; exigía siempre la perfección en todo lo que Francisco realizaba, por lo que éste sufría mucho al intentar complacerlo y obtener su amor y confianza. Quizás la causa de su fobia sea interna y se deba a los altos estándares de perfección y control que él mismo se ha impuesto ocasionado primero por las enseñanzas recibidas de su padre, mismas que Francisco perpetúa hasta estos momentos; así como por el temor interno de no ser aceptado o querido por los demás al sentir que no es perfecto. Otro elemento importante es que Francisco también aprendió a depositar su propia valía en los comentarios o actitudes de los demás.

Si usted advierte que adquirió su fobia por aprendizaje y observación, pues alguno de sus padres le tenía miedo al mismo objeto, plantéese si usted, al alimentar ese temor, lo hizo como una forma de identificación con él, o por querer llamar su atención o recibir más afecto. Es decir, como una forma de solidarizarse con ese parente y demostrar más cariño. Si éste es su caso, ¡felicitese!, porque ahora ya no necesita de ese miedo para sentir que sigue vinculado con ese parente, ahora ya puede deshacerse de él poco a poco, e intentar resolver esa vieja herida con el parente y aprender nuevas y mejores formas de expresar sus sentimientos hacia él; pero sobre todo, aprenderá a solicitarle de una manera sana el amor y respeto que usted espera y necesita.

O si usted se enteró de que su miedo es resultado de alguna vivencia del pasado, antes de adentrarse en su significado, refuerce su confianza y seguridad de adulto; ya no es un niño indefenso ni inexperto. También dígase a sí mismo que ya cuenta con más conocimientos y herramientas para hacerle frente a dicha situación y salir victorioso de ella. Posteriormente, vaya un paso más atrás de lo obvio e intente clarificar qué significado emocional le otorgó a la vivencia. ¿Podría ser un sentimiento de desamparo e indefensión? ¿Un sentimiento negativo reprimido por algo que usted haya realizado? ¿Una culpa tal vez, por haber hecho algo que usted sabía que era incorrecto? ¿Una forma de llamar la atención de alguien que era muy importante en su vida?

5. Emprenda acciones positivas encauzadas a alejar su fobia.

- Busque un lugar tranquilo, relájese y respire profundamente.
- Imagínese que está en su situación fóbica de modo que la sienta real, y cuando aparezca la angustia, respire profundamente y repita: "Estoy en un lugar seguro, nada me puede pasar", y vuelva a la situación imaginaria.
- Ya no dramatice la situación; quítele todas las fantasías o poderes misteriosos que le haya otorgado anteriormente. Vea el objeto de su fobia tal y como es, dejando de considerarlo como un poderoso enemigo y empiece a percibirlo como algo inocuo.
- Ahora vuelva a imaginarse la situación, restándole la importancia que antes le otorgaba y véase a sí mismo dentro de ella, pero más fortalecido, seguro y confiado. Si lo desea, considérese un gigante que controla o destruye el objeto de su miedo.
- Repita sus visualizaciones hasta que tolere mentalmente esa aproximación, y sienta que se va reduciendo la ansiedad.
- Pase de la imaginación a la acción. Provoque poco a poco acercamientos sucesivos, cortos y graduales al objeto de su miedo y, cada vez que empiece a sentir angustia, respire profundamente y véase así mismo fuerte, poderoso y en control sobre lo que siente, piensa y lo que podría sucederle; mientras, repase pensamientos positivos.

En el caso de Francisco, para que pueda vencer su fobia a hablar en público y a presentar sus proyectos a los directores de su empresa, recomiendo lo siguiente:

- a) Reconocer que es un ser humano y, por lo tanto, que no puede, aunque quiera, ser perfecto.
- b) Aprender a conocerse y a aceptarse tal y como es.
- c) Comenzar un proyecto de modificación gradual de las expectativas propias y de las que tenga hacia los demás, convirtiéndolas en más lógicas y reales.
- d) Imaginarse a sí mismo como una persona fuerte, segura y confiada, y percibir a los directores de su empresa como personas débiles, inseguras y frágiles.
- e) Comenzar un programa de registro diario de los intentos, avances, retrocesos y detenciones que tenga diariamente en su oficina, sobre todo ante la presencia de cualquier directivo de la empresa.
- f) Acostumbrarse a ver a los funcionarios de su empresa como hombres comunes y corrientes, es decir, dejar a un lado las atribuciones fantuosas y extraordinarias que depositó en ellos.
- g) Iniciar su propia curación emocional con la figura paterna, con el objeto de cerrar el capítulo y que no siga perturbándolo emocionalmente. Al respecto, ampliarán su panorama terapéutico las técnicas sugeridas en el capítulo 1, básicamente en "Problemas familiares".
- h) Premiarse cada vez que logre alcanzar una meta, por pequeña que sea, y así se animará a no desistir.
- i) Realizar un plan para que poco a poco vaya perdiendo el miedo a desempeñarse en presencia de personas importantes. Procurar un encuentro aparentemente casual con algunos de ellos en lugares fuera de la sala de juntas (podría

ser la cafetería o el baño), y propiciar una breve y superficial charla mientras bajan por el ascensor, u organizar una comida e invitarlos para conocerlos mejor y compartir momentos más agradables.

- j) Generalizar la confianza que vaya adquiriendo en sí mismo, hacia otras personas y circunstancias. Es decir, platicar sobre los proyectos que realiza en la oficina a sus familiares o amigos.

6. Apóyese en técnicas de relajamiento, respiración y visualizaciones positivas. Para ello, le recomiendo poner a prueba las técnicas relacionadas que se explican ampliamente en el último capítulo.

Técnica 160

1. Vigile sus pensamientos. Cada vez que usted piense en el objeto de su fobia, o esté en su presencia, deberá vigilar los pensamientos o cogniciones negativas que se presenten. Deténgalos de inmediato y desvirtúelos con razonamientos lógicos y positivos. Los pasos que le sugiero le ayudarán a hacer posible ese cambio.

- Lleve un registro de sus pensamientos automáticos. Puede ayudarle cualquiera de las técnicas del capítulo 4.
- Identifique los pensamientos que le provocan ansiedad y reemplácelos por afirmaciones de afrontamiento positivas.
- Comprenda la relación entre sus pensamientos negativos y su conducta fóbica.
- Genere respuestas u opciones más racionales.
- Desarrolle habilidades para solucionar sus problemas.

2. Cambie la expectativa. Cuando vaya a exponerse al objeto de su miedo, o si ya se encuentra ante él, detenga inmediatamente todos esos pensamientos o representaciones mentales sobre lo que le podría pasar y dígase a sí mismo: “¡Basta!” Procure mantener la mente en blanco por treinta segundos y posteriormente pensar en algo agradable, ya que de lo contrario aumentarán su terror y sus síntomas, y tendrá pensamientos más desastrosos.

Al repetirnos instrucciones positivas, ya sea en voz alta o baja, podemos romper los hábitos de pensamiento negativo y deshacernos de viejos patrones de aprendizaje. Por ejemplo:

- “Puedo superar el miedo, basta con que yo piense en vencerlo.”
- “De nada me sirve preocuparme.”
- “Un paso a la vez... yo puedo manejar la situación.”
- “No pienses en el miedo... piensa sólo en lo que debes hacer.”
- “Relájate, todo está bajo tu control.”
- “Respira profundo... ahora me siento mejor.”
- “No trates de suprimir por completo tu miedo, basta con que lo mantengas en límites controlables.”

- “No es tan terrible como tú piensas.”
- “Seré paciente conmigo mismo y volveré a tener el control sobre lo que me pasa.”
- “Tengo todo lo que necesito para ponerme mejor.”
- “Soy una estupenda persona y merezco todo lo mejor.”

Podemos aprender nuevos patrones de pensamiento que sustituyan a los anteriores. Muchas veces también es de gran ayuda escribirlos y practicar sustituir los pensamientos negativos por otros positivos cuando estemos relajados, para así convertirlos en automáticos al encontrarnos en situaciones comprometidas. Por ejemplo: Usted teme viajar en el Metro y evita a toda costa usarlo, pero un día su coche no funciona y tiene una cita muy importante; entonces se arma de valor y decide hacerlo. Pero qué pasaría si ya en el vagón empieza a imaginar lo siguiente:

- Que las puertas no se van a poder abrir y usted se encontrará irremediablemente atrapado.
- Que el tren sufrirá una avería entre dos estaciones y los usuarios no podrán salir por el peligro de electrocutarse.
- Que un loco extraño incendiará uno de los vagones y usted podría morir asfixiado o quemado.

Y qué tal si en lugar de darle rienda suelta negativa a su imaginación la detiene y se concentra en pensamientos como:

- “No voy a permitir que esta situación me angustie.”
- “Yo soy más fuerte que esta situación.”
- “Yo domino y controlo todo lo que quiero sentir.”
- “Me va a ir muy bien en el Metro y llegaré a tiempo.”
- “El material que preparé para mi junta será todo un éxito.”

Y si además lleva consigo un libro, una revista o un crucigrama que absorban por completo su atención, unos auriculares con música relajante que escucha mientras practica respiraciones profundas, o si prefiere hacer visualizaciones placenteras mientras razona que su miedo es excesivo y absurdo y que no le va a suceder nada negativo, entonces le aseguro que en lugar de salir huyendo del Metro, sintiéndose terriblemente culpable por no ser capaz de continuar el viaje, usted podrá no solamente realizar el viaje y llegar puntualmente a la junta, sino que se sentirá cada vez más fuerte, seguro y confiado de sí mismo y de sus capacidades para controlar lo que siente y lo que piensa. E irá venciendo poco a poco su miedo.

3. Planifique.

- Elija circunstancias en las que pueda tener mayor libertad de acción o se sienta más seguro.
- Practique respiraciones profundas (diafragmáticas), visualizaciones y ejerci-

cios de relajación para mantener la calma cuando tenga que estar ante la presencia del estímulo fóbico.

- Traiga consigo fotografías o un libro interesante, u otros artículos que le fortalezcan cuando tenga que estar en presencia de lo que teme.
- Concentre su atención en cosas placenteras.
- Hable de su temor con las personas que le acompañan. Ellos podrían tranquilizarle.
- Evite usar medicamentos sin receta médica. Y no crea que con alcohol podrá manejar su temor.

Técnica 161

1. Acepte su miedo y véalo como un aliado en lugar de un poderoso enemigo. Un aliado por el que logrará su libertad. Trate de conocerlo muy bien; para ello le recomiendo lo siguiente:

- Visualice su miedo otorgándole la forma que usted quiera. Imagine por ejemplo que tiene un cuerpo, una cara, y déle los atributos que prefiera.
- Ubíquelo en un escenario similar a donde desarrolló la fobia, o rodéelo con las personas o circunstancias a las que usted teme.
- Trate de ponerse en el lugar de su miedo, conviértase en él por unos instantes y desde esa posición, exprese libremente los motivos por los que piensa que se hace presente en usted. Pregúntele cuáles son sus motivaciones internas para que se manifieste y le cause tanto daño.
- Ahora regrese a ser usted mismo nuevamente, y desde esa perspectiva exprésele a su miedo todos los sentimientos y emociones desagradables que le ocasiona, así como todos los problemas que tiene por su culpa.

2. Identifique con claridad y precisión lo que verdaderamente está detrás de su miedo. Por ejemplo: La probabilidad de sentirse solo, o ser excluido por los demás; el temor al rechazo o a la burla; llegar a sentirse abandonado, etcétera.

3. Identifique bajo qué circunstancias se presenta el miedo, y analice las opciones que tiene, o los recursos con los que cuenta para reequilibrar su situación de desventaja y así poder manejar las emociones y sentimientos subyacentes en el miedo.

Si le cuesta trabajo este punto, vuelva a la imagen física que creó de su miedo y pregúntele qué necesita para sentirse mejor y dejarlo de molestar.

4. Si la retirada es la única alternativa que tiene, no la experimente como un fracaso, sino como parte de su derecho a elegir las condiciones más propicias para enfrentarse nuevamente a su miedo y poder tener un mejor desempeño.

5. Ponga en marcha su plan. Se dará cuenta de que al solucionar el origen del miedo, la sensación de desventaja que usted sentía desaparecerá automáticamente y el miedo ya no tendrá que invadirlo nuevamente.

Cuando por fin logre superar su fobia, aprenda de esta experiencia y véala como una medida preventiva. Pero, sobre todo, evite generalizarla o llevarla hacia otras nuevas situaciones.

Técnica 162

Esta técnica se denomina “Desensibilización sistemática” y consiste en asociar de manera gradual y repetida una respuesta placentera (como la relajación y los pensamientos positivos) con el objeto temido.

Para ello se deberá hacer lo siguiente:

1. Elabore una lista jerarquizada de las escenas que le producen miedo o ansiedad. Empiece por la menor hasta terminar con la que le cause un verdadero pavor. Por ejemplo: Mariana es una estudiante universitaria que sufre intensas reacciones de miedo cada vez que llegan los exámenes escolares de fin de año. Lo que Mariana debe hacer es una lista de las situaciones que le provocan temor, iniciando por la de menor intensidad y terminando con la mayor.

He aquí la posible lista de Mariana:

- Pensar en los exámenes escolares mientras me encuentro de vacaciones.
- Estar en el salón de clases un día en que no haya examen.
- Estudiar una semana antes para el examen.
- Estudiar tres días antes del examen.
- Dirigirme al salón donde se efectuará el examen.
- Estar sentada en el aula y comenzar el examen.

2. Ahora que ya tiene su lista, busque un lugar tranquilo y acogedor dentro de su casa, en el que usted se sienta seguro, y practique la relajación muscular (para lograrlo se le recomienda ver en el capítulo final lo relacionado con técnicas de relajación y respiración).

3. Empiece a visualizar la escena de su lista que menos miedo le provoque. Siguiendo el ejemplo anterior de Mariana, sería: “Pensar en los exámenes escolares mientras me encuentro de vacaciones”. Probablemente imaginar esta escena le cause algún grado de ansiedad; cuando empiece a sentirla, detenga la imagen. Relájese, respire profundamente mientras se dice pensamientos positivos como: “Es ridículo, no tengo por qué sentir miedo”, “No va a pasar nada malo, yo puedo controlar lo que me sucede”.

4. Cuando se sienta más tranquilo, retome su visualización en donde la dejó anteriormente y repita el proceso las veces que sea necesario, hasta que esa escena en particular ya no le provoque miedo o ansiedad evocarla o imaginarla.

5. Pase a la segunda escena de su lista y comience nuevamente todo el proceso.

Técnica 163

Una variación de la técnica anterior, que también ha dado magníficos resultados para eliminar las fobias, es que en lugar de interrumpir la visualización cuando usted sienta miedo o angustia, deberá proseguir, intentando controlar su miedo e imaginando que está superando la situación. Esto puede lograrlo mediante relajación muscular, respiraciones profundas, inhibición de pensamientos negativos e inquietantes, por ejemplo: “Me estoy poniendo nervioso y no puedo pensar con

claridad”, concentrarse en afirmaciones positivas que faciliten la confrontación y superación del miedo.

Técnica 164

Mencionaré otra variante de la técnica de desensibilización; consiste en el entrenamiento para la relajación, sumado a una exposición gradual a la situación que más teme. Para ello, le aconsejo realizar lo siguiente:

- Preparar una lista de todo lo que teme hacer. Empezará por lo que menos miedo le dé, y avanzará gradualmente.
- Busque un lugar tranquilo en su casa y visualice una situación en la que se sienta seguro. Por ejemplo: frente al mar escuchando el romper de las olas, o en un jardín rodeado de flores sintiendo el viento en la cara.
- Cuando se encuentre en donde quiere estar, practique respiraciones suaves y completas durante diez minutos. Manténgase relajado.
- Ahora imagínese a sí mismo yendo hacia la situación que teme y empiece a decirse: “Estoy tranquilo”, “Esto es más fácil de lo que pensé”, “Lo estoy haciendo muy bien”. Utilice cualquier frase o elogio que le proporcione tranquilidad y seguridad en sí mismo, hasta que el viejo temor quede borrado de su mente y sienta seguridad y fuerza interior al estar en presencia de ese estímulo que anteriormente le ocasionaba temor.
- Practique día a día.

Técnica 165

Denominada “Terapia de exposición”, consiste en exponer a la persona en forma gradual a la situación causante de su temor. Por ejemplo: José es agorafóbico (le tiene miedo a los lugares públicos o abiertos), por lo tanto, los encuentros iniciales con el objeto de su fobia serán únicamente imaginados. Sólo después que haya reducido un poco su temor se le pedirá que comience la exposición gradual física al objeto fóbico. En el caso de José, primero, cada vez que tenga que salir de su casa, lo hará acompañado de un adulto. Posteriormente, podría estar en algún lugar público acompañado de un niño; esto le ayudaría a sentirse relativamente a salvo, ya que ¿cuánta protección recibiría de un niño si sintiera que algo le puede ocurrir? Luego, José podría elegir algún objeto personal con el que se sienta seguro (una fotografía, un libro, etc.). Cuando haya adquirido una mayor confianza en sí mismo, podría empezar a salir solo, sin el objeto transicional, y realizar una breve caminata, que irá incrementando todos los días, hasta que salir solo ya no le cause conflicto.

Es importante subrayar que durante todo este proceso, la persona detenga cualquier tipo de pensamiento negativo e intente modificarlo con aseveraciones positivas que refuercen sus acciones y le infundan confianza y seguridad.

Otro ejemplo: Supongamos que usted le teme irracionalmente a las serpientes y por nada del mundo puede ver una y mucho menos estar cerca. Lo primero que debe hacer es sentarse cómodamente, hacer respiraciones profundas y relajar-

se. Una vez que ya se encuentre totalmente relajado y tranquilo, piense en una serpiente. Trate de imaginarla; en cuanto empiece a sentirse angustiado deje de pensar en ella y haga otra vez respiraciones profundas hasta que se calme. Vuelva a intentarlo las veces que sea necesario hasta que el imaginarse una serpiente ya no le resulte angustiante. Después consiga la fotografía de una serpiente y repita el ejercicio, pero ahora en lugar de imaginarla tendrá que observar la fotografía. Cuando ya se sienta listo, hágase acompañar por una persona de toda su confianza, y diríjase hacia algún serpentario cercano, y su primera meta será acercarse a ese lugar. En cuanto se sienta temeroso o angustiado, respire profundamente y visualice algo positivo y tranquilizante para usted, y regrese a casa. Al día siguiente su meta será acercarse a la puerta de entrada del serpentario, y así sucesivamente hasta que pueda estar en presencia de una serpiente sin que le horrore. Pero si usted quiere ir más allá, continúe con la técnica hasta que pueda tocar una sin sentirse angustiado. Pero no lo haga con especies peligrosas. Si intenta esta técnica, le aseguro que con el tiempo suficiente, con voluntad y fortaleza para enfrentarse al objeto de su miedo, éste se habrá ido para siempre.

Es fundamental que se enfrente poco a poco a lo que le teme, a lo que hizo y a lo que sintió. De esta manera podrá aprender más acerca de lo que le preocupa y por qué le preocupa, y podrá conquistar su temor. Si usted tiene miedo de caminar por la calle, trate primero de cruzarla y vaya avanzando poco a poco; si tiene miedo a los perros, juegue primero con un perro de juguete y después con un cachorro, hasta lograr estar en presencia de un perro adulto, sin sentir miedo.

Si aun todo esto le parece excesivo, empiece por imaginarlo, para después, cuando ya no sienta ansiedad al pensarlo, dar el siguiente paso. Esto le ayudará a desaprender lo equivocado y reaprender. Y aunque sabe que sus temores son absurdos, siempre que esté por sentir ansiedad, piense en su aprendizaje reciente y olvide su miedo.

Técnica 166

Se denomina "Saturación". Se basa en que el miedo desaparece a consecuencia de una repetida presentación real o imaginada, pero no traumática, del objeto que lo ocasiona.

Para que esta técnica surta efecto, usted deberá realizar lo siguiente:

1. Imaginar con granrealismo y sin interrupción el objeto de su miedo, hasta que aminore notablemente. Esta técnica probablemente le parezca algo dura, pero se basa en la teoría de que si usted siente miedo y deja de pensar en la situación que lo provoca, la próxima vez que vuelva a visualizarla su miedo será aún mayor.

2. Pase de la imaginación a objetos reales, que podrían ir desde fotografías, películas, reportajes que traten sobre el objeto de su miedo, hasta poder estar físicamente ante el objeto o situación sin que ello le ocasione angustia.

Por ejemplo: Alicia tiene fobia al mar y se le pide imaginar situaciones diversas en las que primero solamente lo mira. Enseguida, se le incita a imaginar que moja los pies y que avanza después en el agua. La angustia suscitada por estas vi-

sualizaciones puede ser apaciguada por pensamientos o sugerencias tranquilizantes; pero nunca se deberán interrumpir.

Por fin, Alicia imagina que entra completamente en el agua y que logra nadar. En pocas semanas, al término de estas visualizaciones, Alicia podrá liberarse progresivamente de su fobia y entonces se le pedirá que viaje al mar y físicamente empiece, en forma gradual, a tener contacto con el agua y no detenerse hasta sentir que pudo vencer su miedo. Claro está, Alicia constantemente tendrá que repetirse pensamientos positivos; o puede hacerse acompañar por una persona de toda su confianza para que la ayude durante esos momentos difíciles. Al finalizar, Alicia quedará libre de la fobia.

Técnica 167

Esta técnica se llama “Terapia de modelamiento”. Consiste en observar a otra persona, mientras realiza el acto de afrontar de manera apropiada la situación que a usted le cause temor. Por ejemplo: Si alguien le teme a las alturas, puede observar cómo otra persona logra con éxito cruzar un puente colgante, o escalar un muro. El objetivo es que usted aprenda a comportarse en circunstancias similares y que adquiera una mayor seguridad al observar que existen otras personas que pueden enfrentarse con éxito a su propio miedo y vencerlo. Mientras observa, repítase a sí mismo: “Si esa persona pudo hacer eso, quizás yo también pueda lograrlo”.

Para llevar a cabo esta técnica, puede usar una situación en vivo, o programas de televisión, películas, simuladores o utilizar juegos de realidad virtual.

CAPÍTULO 4

TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS

En el maravilloso proyecto de rescatarse a sí mismo y de planear una mejor forma de vida se encuentra el autoconocimiento, esa capacidad que usted puede desarrollar tan profundamente como se lo proponga para liberarse de sus problemas emocionales y, por lo tanto, del sufrimiento innecesario.

Las técnicas y estrategias que se describen en las páginas siguientes abren un abanico de posibilidades para cualquier caso. Si ya practicó algunas de las que se sugieren en los capítulos anteriores, sus esfuerzos de recuperación se enriquecerán significativamente con ellas y con las explicaciones que las acompañan. Usted puede utilizarlas de acuerdo con sus necesidades inmediatas o por el grado de trabajo interno que impliquen, o simplemente porque le atraigan. Puede partir de las más sencillas y, a medida que adquiera mayor fortaleza interna, abordar aquellas que tengan para usted un costo emocional elevado, como las que lo confrontan con usted mismo. Cuanto más técnicas ponga en juego, más rápido dejará de sentir ese peso que tanto lo agobia.

En este proceso de expandir sus horizontes usted deberá vencer sus resistencias para verse tal y como es, sin intentar engañarse ni distorsionar su personalidad. El primero de muchos pasos será aceptar sus debilidades y su participación en todo lo desagradable que sucede en su vida. Desde luego esto no es fácil, requiere constancia, mucho trabajo y, sobre todo, una firme determinación. Pero créame, los resultados sí valen la pena.

AUTOOBSERVACIÓN Y REGISTRO

Es una destreza que debemos desarrollar para percibir la aparición de alguna conducta que nos cause problemas. Ello requiere el manejo de sólo dos elementos: Una conducta, pensamiento o sentimiento que queramos observar, descrito en términos muy concretos para evitar confusiones o generalizaciones; y tener cerca de nosotros un instrumento de registro, que bien pueden ser un cuaderno o una grabadora.

El objetivo de este ejercicio es:

1. Tomar conciencia de cómo se inicia la secuencia de una conducta, pensamiento o sentimiento que no nos agrade.
2. Que a partir de ahora, el registro comience a ser una acción de autoconocimiento, autocontrol y autorregulación.
3. Enfocar más fácilmente nuestros problemas.
4. Adquirir la sensación interna de poder, al manejar una conducta personal y saber qué estímulos la ocasionan.
5. Disminuir las conductas negativas y aumentar las positivas.
6. Incrementar nuestra motivación.

Para llevar a cabo un registro adecuado, debe ser capaz de identificar por qué se siente de determinada manera. Para ello recomiendo mantener un diario por dos o tres semanas con intervalos de medios o cuartos de días, donde describa sus pensamientos y emociones predominantes y, desde luego, los comportamientos que derivan de ellos.

En algunos casos será útil llevar también un registro de las reacciones físicas que suele tener; esto procede sobre todo si:

- Es deficiente el control sobre sus emociones.
- Suele desviar la angustia o depresión hacia su cuerpo, lo cual puede incrementar las posibilidades de enfermarse.
- Reconoce y se responsabiliza de sus acciones y de las consecuencias respectivas.

A continuación se presentan varios ejemplos de técnicas que usted puede utilizar.

Técnica 168

Una vez que concluya sus reportes diarios, le sugiero realizar lo siguiente:

Día de la semana: Lunes

	<i>Actividades que realiza:</i>	<i>Pensamientos:</i>	<i>Comportamientos y sentimientos:</i>
<i>Mañana:</i>	Se descompuso el auto. Guardería cerrada. No conclui un encargo.	De preocupación por las demoras. De temor por un posible regaño del jefe. Imaginar qué será lo siguiente por hacer.	Impaciencia. Irritabilidad. Apresurarse. Equivocarse. Ansiedad. Enojo.
	Comer en el escritorio.	Inquietud por los trabajos pendientes.	Me siento acelerado mientras como.
	Redactar tres reportes. Llamadas telefónicas. Ver al mecánico del auto.	Tengo que terminar. No tengo tiempo. ¿Cuánto costará reparar el auto?	Ansiedad. Apresurarme. Preocupación.
<i>Tarde:</i>			
<i>Noche:</i>	Preparar la cena y ver a los niños. Platicar con mi pareja. Descansar por primera vez en el día.	Revisar las tareas de los niños. Atenderlo. Estoy tranquila. Me siento bien.	Impaciencia. Irritabilidad. Amabilidad. Estoy sonriente y relajado.

- Rastree qué actividad por lo general le resulta desagradable o generadora de conflicto. Qué acontecimientos pudo haber prevenido y cuáles estuvieron fuera de su control. Realice una lista de opciones para solucionarlos.
- Identifique de qué pensamiento puede prescindir y de cuál no, para empezar a modificarlo. Preste atención a aquellas creencias negativas que se encuentran arraigadas en usted, como: "Todo lo puedo", "Si no lo logro, seré un fracasado", "Tengo que satisfacer a los demás".
- Determine qué comportamientos o sentimientos negativos predominan en usted y plantéese lo siguiente: "¿Era necesario sentirlo?", "¿El comportarme de esa manera hizo que mi trabajo estuviera más rápido o mejor?"
- Tome las medidas necesarias para resolver lo que es necesario. Por ejemplo: Si detectó que tiene conflictos con el control de su tiempo y en encontrar opciones para resolver un imprevisto, analice de qué otras maneras puede obtener lo que desea, cambie su impaciencia por tranquilidad para manejar mejor la situación e idear soluciones.

Con este esquema verá cuáles suelen ser las causas de sus problemas cotidianos, podrá darse cuenta de su forma de reaccionar y de las emociones que conllevan. Poco a poco empezará a familiarizarse con sus mecanismos desencadenadores y podrá no solamente solucionarlos adecuadamente, sino llegar a su prevención.

Técnica 169

A continuación le proporciono otro tipo de autorregistro, el cual le será útil cuando algún problema le ocasiona conflictos internos. Le servirá para que tome conciencia de sus emociones negativas, elabore un rápido diagnóstico sobre las causas que generan su problema y determine el grado de responsabilidad suya; además, podrá poner en orden sus ideas y buscar nuevas y mejores opciones de solución.

1. Problemas que tengo.
2. Emociones que se presentan.
3. Probables causas:
 - Mi responsabilidad.
 - Responsabilidad de otros.
 - Responsabilidad compartida.
4. Opciones de solución.

Técnica 170

Esta técnica le permitirá manejar sus emociones. Lleve una bitácora durante cuatro semanas, en donde anote el día y la hora en que presentó alguna emoción no deseada o que desea controlar, y asígnale una intensidad. Por ejemplo:

- 0 = Ausencia de coraje.
- 1 = Coraje leve.
- 2 = Coraje moderado.
- 3 = Coraje moderado que se incrementa.
- 4 = Coraje severo.
- 5 = Coraje severo e incapacitante.

Es muy importante registrar bajo qué circunstancias experimenta esa emoción. Con este diario notará que no siempre está sujeto a ella, que no ocurre siempre con la misma intensidad y que sólo bajo ciertas condiciones se presenta. Asimismo, observará que existen factores que la atenúan, a los cuales no les ha prestado la atención suficiente. Empezará a tener conciencia y a ver su emoción negativa con más objetividad, y podrá identificar cuándo se presenta, cómo se manifiesta, ante quiénes, etc., lo que le permitirá prevenirla y ejercer control sobre ella.

Cuando haya concluido su registro, relájese profundamente y produzca una imagen agradable totalmente opuesta a la emoción negativa. Memorícela muy bien y utilícela diariamente por al menos una semana, hasta que llegue a ser parte de usted. Visualice el momento menos crítico en que se presentó la emoción (número 1 en la escala de intensidad) e inmediatamente cámbielo por la imagen agradable. Si se presenta en su cotidianidad una situación que desencadene esa emoción negativa, recurra de inmediato a su imagen agradable y respire profundamente.

Se dará cuenta de que los estímulos que le causan emociones negativas pierden eficacia y aprenderá a reaccionar de otra manera. Asimismo, al sentir que tiene el control sobre lo que siente, se fijará otras metas.

Ahora deberá aprender a relajarse mejor y lo más rápido posible ante estímulos más intensos. Realice el ejercicio ascendiendo en la escala, hasta que cubra todos los niveles.

Técnica 171

1. Tome su agenda y resérvese cierto tiempo para enfrentarse a sus ansiedades y conflictos. Empiece por concederse un mínimo de una hora. Eso le proporcionará de inmediato el primer alivio a su mente, dejándolo en libertad para utilizar su tiempo productivo y su energía en otras cosas, sin ese constante fastidio que a veces persiste todo el día.

2. Tome tres hojas de papel y escriba en la primera todo lo que le inquieta y le gustaría resolver. Dedíquele entre diez y quince minutos.

3. Divida la segunda hoja en dos columnas, la primera para "Inconvenientes" y la otra para "Posibles soluciones"; anote todo lo que le inquiete y señale las opciones y compromisos que puedan constituir soluciones. Dedíquele entre quince y veinte minutos. Por ejemplo:

<i>Inconvenientes</i>	<i>Posibles soluciones</i>
Fatiga y estrés.	Realizar ejercicio. Utilizar técnicas de relajación. Escuchar música y darme un masaje.
Enojo con mi jefe.	Transigir hasta un punto razonable.

4. Relea la lista de posibles soluciones y numérelas por orden de prioridad, urgencia y posibilidades reales. Anote cuándo va a llevarlas a cabo.

5. En la tercera hoja elabore una nueva lista de soluciones en el orden de importancia que usted haya decidido; añada las fechas y los momentos en los que podrá llevarlas a la práctica. Ponga esta lista en algún lugar visible y siga sus indicaciones. Se sentirá mucho mejor después de haberle hecho frente a sus problemas con una visión constructiva; además, es posible que al trasladarlos al papel, sus problemas ya no le parezcan tan graves.

Recuerde que parte de los objetivos de llevar este tipo de registro es poner las pérdidas y problemas en palabras, para que pueda asimilarlos y manejarlos más fácilmente. Esto le ayudará a ser sensible y advertir situaciones o personas potencialmente aversivas, lo cual le permitirá anticiparse a ellas, evitarlas o corregirlas.

Técnica 172

Cada vez que experimente cualquier emoción o sentimiento negativos, conteste el siguiente cuestionario, que podrá ayudarle a conectarse con ellos, detectar su intensidad y darse cuenta de sus posibles efectos.

1. Origen.

- ¿Cuándo surgió?
- ¿Antes había tenido ese problema?
- ¿Se ha incrementado desde entonces?
- ¿Cuándo se sintió así por vez primera?
- ¿Qué lo llevó a que esto sucediera?
- ¿Qué representa para usted sentirse así?
- ¿Cuáles cree que fueron las causas para que usted se sintiera así?
- De esas causas, ¿cuáles pudo evitar?
- ¿Cuál cree que haya sido su participación para que esto sucediera?
- ¿Qué hubiera hecho posible que este incidente fuera diferente?
- Cuando empezó a sentirse así, ¿sucedía algo importante en esos momentos en su vida?
- ¿Qué estaba pensando o sintiendo antes de que se empezara a sentir así?

- Al sentirse de esa manera, ¿podría estarse ocultando de algo?
- ¿Qué otros sentimientos tenía cuando empezó a sentirse así? ¿Enojo? ¿Culpa? ¿Dolor?

2. Frecuencia.

- ¿Cuántas veces al día o a la semana le pasa esto?

3. Ambientación.

- Cuando experimenta esta emoción o sentimientos, ¿suele estar solo o rodeado de otras personas?
- Si está con alguien más, ¿cómo le gustaría que reaccionara esa persona?
- ¿Existen situaciones o personas con las que el síntoma se presenta con mayor frecuencia o intensidad?
- ¿Qué representan para usted aquellas personas con las que suele sentirse de esa manera?
- ¿Tiene conflictos no resueltos con alguna de ellas?

4. Ganancias adicionales o secundarias.

- ¿Qué obtiene de los demás al manifestar este síntoma?
- ¿Qué deja de hacer cuando se siente de esa manera?
- ¿Existe la posibilidad de que utilice lo que siente como una manera de obtener atención y cariño de alguien en específico? O bien, ¿le serviría para descargar su ira o frustración sobre alguien?
- ¿Qué ventajas personales obtendría si se animara a desechar ese síntoma?
- ¿Cómo se vería afectada su vida si dejara de sentirse así?
- ¿Cómo cambiaría su conducta con las personas importantes de su vida, si usted no se sintiera así?
- ¿Cómo cambiaría la manera en que pasa el tiempo cuando se encuentra a solas si se sintiera mejor?
- ¿Qué cosas haría de otra manera?

5. Efectos sobre su vida.

- ¿Qué efectos tiene ese síntoma sobre su conducta y sus decisiones?
- ¿Qué consecuencias positivas o negativas le trajo en esos momentos?
- ¿El sentirse de esa manera le ha ocasionado problemas o conflictos en sus relaciones familiares, o con amigos o compañeros de trabajo?
- ¿De qué manera le ha afectado?
- Su salud, sus hábitos de sueño y alimenticios, o sus actividades normales, ¿se han visto afectados?

6. Problemas.

- Nombre al menos tres problemas que ese síntoma le haya ocasionado.
- El tener ese síntoma, ¿le hace sentirse más triste, miedoso, irritado o autodevaluado?
- ¿Sentirse así afecta su autoestima?

Reflexione sobre su estilo de vida

Todos tenemos la capacidad de modificar el entorno y adaptarnos, a la vez que la libertad de elegir cómo interactuar con él y con las personas que nos rodean. Y aunque en ocasiones nos afectan los sentimientos y comportamientos ajenos, éstos no son determinantes ni decisivos en nuestra vida. Por lo tanto, no es conveniente culpar a los demás de nuestros problemas. No tenemos por qué pasarnos la vida explicando que nuestros problemas obedecen a los errores de terceros. Tampoco sirve pensar que como padecimos carencias y sufrimientos en el pasado, personas cercanas en nuestro presente deban compensar tales deficiencias o, peor aún, pagar por ello.

Es aquí cuando corresponde reflexionar en lo que hemos vivido y en las influencias de los demás, aceptar las responsabilidades y consecuencias de nuestros actos para prevenir comportamientos destructivos, modificar lo que sea posible, así como aprender a vivir con todo lo que sea imposible cambiar.

Técnica 173

1. Perspectivas.

- ¿Cuáles son los elementos más importantes en mi vida ahora (amor, salud, dinero, trabajo, familia, etcétera)?
- ¿Qué está cambiando mi vida?
- ¿Cuáles son mis sueños, mis ambiciones?
- ¿Qué espero de mí mismo?
- ¿Cuáles son mis fuerzas y mis debilidades?
- Cuando tenga 70 años, ¿qué quisiera haber alcanzado? ¿De qué podría sentirme bien?
- ¿Mi vida tiene un balance?
- ¿Qué satisfacciones busco en la vida?

2. Valoración de comportamientos.

- ¿Disfruto estar con mi familia?
- ¿Soy tan saludable como debo?
- ¿Tengo planes específicos?
- ¿Qué me gustaría empezar a hacer?
- ¿Tengo ambiciones específicas?
- ¿Soy feliz con mi pareja?

- ¿Estoy satisfecho con mi trabajo?
- ¿Estoy trabajando el tiempo correcto?
- ¿Debo capacitarme para desempeñar mejor mi trabajo?
- ¿Cuánto dinero necesito realmente para vivir?
- ¿Me estoy poniendo bajo presiones financieras, únicamente por guardar las apariencias ante los demás?
- ¿Cuánto tiempo programo cada semana para estar con las personas que quiero?
- ¿Cuáles son mis pasatiempos e intereses?
- ¿Es divertida mi vida?
- ¿Cuido mi cuerpo en forma adecuada?
- ¿Tengo tiempo bastante para hacer todas las cosas que quiero y necesito hacer?

3) Explore su parte interna.

- ¿Cómo calificaría mi autoestima en este momento?
- ¿Sé cómo usar palabras adecuadas que impulsen mi autoestima?
- ¿Estoy en contacto con mis emociones?
- ¿Me siento abrumado por ellas?
- ¿Tengo miedo de contactarlas?
- ¿Qué pensamientos negativos o rígidos tengo hacia mi persona?
- ¿Evito palabras como *debería, tengo que, siempre*?
- ¿Ejerzo algún tipo de presión sobre mí mismo?
- ¿Me siento mentalmente estimulado?
- ¿Deseo aprender y experimentar cosas nuevas?
- ¿Comunico mis necesidades, deseos y opiniones a los demás?
- ¿Soy capaz de confiar en los demás?
- ¿Cuento con personas que me ayudan cuando las cosas se ponen difíciles?

4. Recursos estimulantes.

- ¿Qué hago cuando me siento estresado (masajes, aromaterapia, voy al cine, a fiestas, descanso, leo, tomo un largo baño, etcétera)?
- ¿Practico algún tipo de ejercicio?
- ¿Qué debería estar haciendo en estos momentos para cuidarme mejor?
- ¿Cuándo fue la última vez que me refí plenamente?

Intente llegar a la raíz de sus problemas y de los motivos por los que le afectan. No se quede en la superficie, no se contente con las primeras respuestas, vuelva a plantearse de otras maneras los puntos que considere necesarios. El objetivo es llegar al fondo para comprender y poder realizar cambios favorables.

Interprete o represente el problema

Explore el sentido personal de los sucesos de su vida y entienda por qué reacciona de maneras específicas ante estímulos particulares. Encuentre otra manera de encarar sus problemas y descubra formas más creativas para solucionarlos.

Cambie las fantasías, la mala información de lo que le ocurre por modos más realistas, objetivos y fundamentados en el conocimiento; ello contribuirá a que pueda manejar mejor sus emociones. Si aprende que sus síntomas no son singulares y alarmantes, sino más bien comunes y esperados ante situaciones similares, tal vez se desvanezca su sensación de invalidez e impotencia y se sienta motivado a realizar los cambios necesarios.

Deshágase de las distorsiones sobre la situación, trate de entender mejor los mecanismos de sus problemas y vea qué opciones tiene para compensar lo ocurrido. Ensaye varias formas de interpretar el problema utilizando todos los recursos que tenga a la mano.

Técnica 174

Táctica de eliminación

- Haga una lista de todas las soluciones que acudan a su mente.
- Descarte las que no respondan a sus objetivos.
- Examine detalladamente las aportaciones de otras personas.
- Analice a fondo para no descartar una opción que aparentemente conduzca a un resultado indeseable, pero que pudiera ser una excelente solución.

Técnica 175

Visualización

Para comprender mejor su problema y facilitar la afluencia de ideas para solucionarlo realice gráficas, diagramas, dibujos, cree un modelo o mapa mental, o simplemente visualícelo. Analice objetivamente la situación y diseñe en los posibles cursos de acción.

Técnica 176

El chispazo de luz o insight

¿No le ha pasado que simplemente no puede llegar a la solución del problema después de una preparación cuidadosa y de esfuerzos sostenidos? Para ayudarle a concretar deje de pensar en él por un tiempo, con la finalidad de abordarlo desde otra perspectiva, ya que es muy fácil quedar atrapado en los detalles y perder de vista lo obvio. Además, descansar del problema lo puede llevar a descubrir un tratamiento más fresco y novedoso.

*Técnica 177**Redefina el problema*

Nuevamente planteese:

- ¿Cuál es el verdadero problema?
- ¿Se puede interpretar de otra manera?

Al redefinirlo, tal vez descubra que ha abierto nuevos caminos hacia soluciones creativas que no había considerado.

*Técnica 178**Lluvia de ideas*

- Formule muchas ideas, por más disparatadas que le parezcan. Puede invitar a que sus amigos o familiares se unan a usted, y entre todos opinar y hacer propuestas.
- Revise minuciosamente cada una de ellas y evalúelas de modo objetivo, parcial y práctico.
- Mantenga una actitud abierta. No rechace una posible solución únicamente porque a primera vista no le parece idónea, a veces ocurre que después de un minucioso examen, sí lo es.

MODIFIQUE SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Durante la niñez aprendimos qué emociones es apropiado demostrar y ante qué situaciones. Con base en ese modelo desarrollamos la tendencia a filtrar, evaluar, oponer resistencia y, sobre todo, suprimir las que nos resultan dolorosas.

Cuando aprendimos su expresión social también aprendimos a sentirnos de determinada manera, según los requerimientos o expectativas de los demás. Estas experiencias tempranas se grabaron profundamente en nuestras mentes, a grado tal que día a día influyen en cómo vemos nuestra realidad y en cómo manejamos nuestras vidas. Sin embargo, con la supresión de los sentimientos negativos no se logra su eliminación, sino que se quedan atrapados en el inconsciente y al enfrentarnos a sucesos relacionados con ellos, resurgen, en ocasiones de maneras no muy adecuadas. Por ejemplo: Creemos que estímulos externos son los causantes de nuestra ira, del sentimiento de soledad, del miedo que nos paraliza, cuando en realidad proceden de nuestro inconsciente emocional reprimido, pero como los hemos tenido guardados nos resultan desconocidos, y por consiguiente no los aceptamos como parte nuestra y tampoco podemos modificarlos.

Aunque aparentemente estaban dormidos, siempre estuvieron activos, influ-

yendo y perturbando nuestra cotidianidad. Es más, son las emociones y los sentimientos reprimidos los que nos indican, y a veces hasta nos ordenan, cómo relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos; desde luego, también alteran nuestra capacidad para ser felices.

Al contactar con nuestras emociones, aceptarlas y entender su dinámica en nuestras vidas podremos restablecer el equilibrio interno, curarlas y lograr un estilo de vida más libre y sano. Se trata, pues, de mantenerse alerta para que, cuando surjan, en lugar de volver a reprimirlas, tomaremos conciencia de ellas y aprenderemos a manejarlas. De lo contrario, perpetuaremos su negatividad, así como el dolor interno que producen. Recuerde que la causa de gran parte de ese dolor proviene de la resistencia que oponemos a nuestros sentimientos y emociones.

El siguiente es un proceso gradual muy sencillo (desde el conocimiento al dominio) que le facilitará el camino, mientras se lo hace mucho más agradable y placentero.

Diferencia entre sentimiento y emoción

Un sentimiento es un estado afectivo que acompaña un pensamiento o conducta. Es el resultado de predisposiciones y experiencias de agrado o desagrado con relación a personas, objetos o situaciones. No son buenos ni malos; es la forma en que los manejamos la que causa directamente nuestro bienestar o malestar.

Negarlos o no expresarlos no los hace desaparecer; pero si los expresamos adecuadamente, ello redunda en nuestro beneficio interno, y además nos da la oportunidad de contactar con otros sentimientos placenteros. Por ejemplo: Si manejamos adecuadamente el coraje que sentimos hacia otras personas, podemos experimentar hacia ellas también ternura, cercanía o empatía.

Los sentimientos tienden a perdurar; las emociones suelen ser breves e intensas.

Una emoción es una experiencia afectiva que se caracteriza por un fuerte sentimiento acompañado de una expresión muy acentuada, de corta duración, que motiva nuestra conducta, capaz de desencadenarla en formas complejas.

Las emociones no surgen únicamente en respuesta al ambiente, sino también a los pensamientos y actitudes que se tengan respecto de sí mismo y del mundo. En cambio, los estados de ánimo dependen considerablemente de las creencias y de lo que uno se dice a sí mismo.

Es importante señalar que no sólo reaccionamos emocionalmente ante estímulos potencialmente peligrosos, sino también nos anticipamos e imaginamos lo peor de una situación (que tal vez en realidad no sea tan amenazadora). Esta percepción distorsionada, que a veces genera emociones más intensas que la de la realidad, tiende a afectarnos bastante.

Para que usted aprenda a conocer sus sentimientos, familiarizarse con ellos, aceptar y comunicar sus emociones y controlar todo aquello que le ocasione conflicto, le proporciona una serie de técnicas y consejos.

Atrévase a conocer sus sentimientos

Las emociones son impulsos que nos hacen actuar; surgen en el transcurso de nuestras vivencias y dependen de la manera como valoramos lo que nos sucede, lo que realizamos y los resultados de nuestro comportamiento. Por lo tanto, tienen un papel esencial en la toma de decisiones.

Los sentimientos y las emociones son la expresión más clara de nuestros afectos y de lo que nos perturba. En el transcurso de la vida hemos aprendido a darles nombres y a valorarlos como negativos o positivos.

Podemos identificar algunas emociones con más facilidad que otras, en especial cuando son placenteras, pero a veces no se presentan solas, sino entremezcladas y ello dificulta saber qué nos pasa y por qué. Para evitar eso hay que atreverse a conocer tanto los sentimientos positivos como los negativos, sin miedo, temor, ni vergüenza; verlos como una parte interna muy importante que determina nuestro comportamiento e influye en el pensamiento.

Decídase a compartir su vida con ellos y a dejar de verlos como algo ajeno y mucho menos como algo fuera de su control.

Para promover el contacto con sus propios sentimientos y evitar que usted se desconecte emocionalmente en un intento de dejar de sentir culpa, miedo, coraje o tristeza, le recomiendo la práctica de estos ejercicios:

Técnica 179

1. Para saber qué está sintiendo, reconocer, aceptar y poder familiarizarse con sus sentimientos y emociones, le sugiero que lleve un registro de ellos cada hora de su tiempo de vigilia, durante una semana. Pregúntese: "¿Cómo me siento en estos momentos?"

2. Trate de llegar al origen. Indague profundamente qué lo hace sentir de esa manera. Descubra si se está enfrentando a viejas y conocidas emociones, o sea, si continúa repitiendo patrones según los cuales usted debería sentirse así. Pregúntese qué esquemas diseñaron su interior. Por ejemplo: Cuando usted era niño sus padres le hicieron sentir que no era lo suficientemente importante para ellos; o que nadie lo iba a querer por como era. Esas creencias las hacemos tan nuestras desde la infancia que forman parte de nosotros y nos siguen ocasionando miedo, coraje, frustración, impotencia, tristeza, etcétera.

Le ayudarán en su trabajo de exploración estas interrogantes:

- ¿Cuándo fue la última vez que me sentí así?
- ¿Qué estaba sucediendo en mi vida durante esa época?
- ¿Alguien me hizo creer que debía sentirme así?
- ¿Cuáles eran mis necesidades en aquella época?
- ¿Mis necesidades afectivas aún son las mismas?

3. Detecte las emociones negativas impuestas en el pasado y esfuércese en modificarlas por sentimientos positivos, para que aprenda patrones más funcio-

nales. No se desanime si no lo logra en los primeros intentos, recuerde que usted tardó muchos años en asimilar esas viejas creencias; por lo tanto, no espere una transformación radical de la noche a la mañana. Pero sí puede alcanzar su objetivo si practica diariamente.

A lo largo de este capítulo encontrará más información puntual y diversas técnicas para deshacerse de sus emociones negativas.

4. Responsabilícese por lo que siente. En esta etapa deshágase de su basura emocional. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Tengo una razón real u objetiva para sentirme de esta manera?
- ¿Cuáles son mis necesidades actuales?
- ¿Qué voy a hacer para dejar de sentir esto?
- ¿Necesito apoyo de alguien para lograrlo o puedo hacerlo yo solo?

5. Trate de obtener un balance emocional.

- Empiece por proporcionarse usted mismo todo el afecto, aprobación, respeto y reconocimiento que necesita, y no espere que todo ello provenga únicamente de los demás.
- Quiérase y luche día a día para erradicar la negatividad, que tanto daño le ocasiona.
- Sea usted mismo el único responsable de su crecimiento emocional, e intente aportar lo mejor de sí día a día.

Identifique sus sentimientos

Estos breves lineamientos le servirán de apoyo en la tarea de esclarecer su interior:

Usted se siente:

Cuando dice:

Ambivalente.

“Ya no soporto vivir con mi esposo, pero no puedo dejarlo porque lo quiero mucho.”

Ansioso.

“Siempre llego una hora antes cuando tengo una cita. No me gusta llegar tarde.”

Avergonzado.

“Me siento mal cada vez que pierdo la paciencia.”

Confuso.

“Quiero conseguir un trabajo, pero en realidad no sé qué hacer.”

Depresivo.

“Quisiera estar lejos de todo.”

Abandonado.

“Mi madre murió, no tengo amigos, me siento perdido.”

Desesperado.

“No encuentro una solución a mi problema. No sé qué hacer.”

Decepcionado.

“No puedo creer que ella haya hecho algo así.”

Desconfiado.

“No me está diciendo todo lo que en realidad sabe.”

Apenado.	"Me gustaría hablar del problema, pero prefiero no hacerlo."
Empático.	"Entiendo cómo te sientes."
Temeroso.	"Podría perderme si voy por otro camino."
Culpable.	"Debí ayudar a mis hijos."
Impotente.	"Nada puedo hacer, las cosas no cambiarán."
Desesperanzado.	"Ahora que mi hijo se casa, ¿qué voy a hacer? Mi vida ya no tiene sentido."
Herido.	"Mi hija quiere pasar la Navidad con sus suegros."
Celoso.	"Ella siempre recibe los mejores regalos y yo no."
Solo.	"No hablo con nadie en todo el día."
Incomprendido.	"Mis padres no aprueban a mi pareja."
Apesadumbrado.	"No he ido a visitar a mi mamá ahora que está enferma; no me gustaría que piense que no la quiero."
Aliviado.	"Por fin pudimos hablar y ya arreglamos nuestros problemas."
Con remordimientos.	"Si él viviera, le diría cuánto lo quiero."
Respetuoso.	"Tienes derecho a ser así."
Triste.	"Siento deseos de llorar."
Tímido.	"Me gustaría decirle que la quiero."
Tenso.	"Me siento inquieto cada vez que la veo, las manos me sudan."
Comprendido.	"Cuando teuento mis problemas entiendes lo que siento."

Familiarícese con sus sentimientos

Muchas veces, por cuestiones culturales o sociales, a la mayoría no se nos permite hacer contacto profundo con nuestra sensibilidad, y mucho menos aceptarla y expresarla.

Técnica 180

1. Para ayudarle a familiarizarse con el mundo de los sentimientos, le sugerimos completar las siguientes frases:

- Cuando estoy con otras personas y permanezco callado, me siento _____

- Cuando estoy con una persona y ésta no habla, me siento _____

- Cuando me enfado con alguien, me siento _____
- Cuando alguien se enfada conmigo, me siento _____
- Cuando critico a alguien, me siento _____

- Cuando alguien que está conmigo llora, me siento _____
- Cuando le digo un cumplido a alguien, me siento _____
- Cuando me dicen un cumplido, me siento _____
- Cuando alguien es injusto conmigo, me siento _____
- Cuando ayudo a los demás, me siento _____
- Cuando obtengo comprensión de los demás, me siento _____
- Cuando las cosas no me salen bien, me siento _____
- Cuando alguien compite conmigo, me siento _____
- Cuando controlo a los demás, me siento _____
- Cuando logro que los demás hagan lo que yo quiera, me siento: _____

2. Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Me costó trabajo llenar las frases? _____
- ¿Cuáles y por qué? _____
- En términos generales, ¿cómo valoro mis sentimientos? _____
- ¿Me es fácil expresarme? _____
- ¿Estoy atento a mis sentimientos? _____
- ¿Les doy la debida importancia? _____
- ¿Suelo reprimirlos o negarlos? _____
- ¿Me avergüenzo de alguno de ellos? _____

Acepte y experimente sus sentimientos

Técnica 181

Una vez que identifique sus sentimientos, acéptelos y no sienta culpa por ello. Recuerde que nadie es perfecto y que todos podemos experimentar emociones negativas, pero que el éxito radica en saber detectarlas a tiempo y, sobre todo, controlarlas. Así que si quiere sentir a fondo, hágalo. Por ejemplo: Si desea llorar, llorre plenamente. Véase como un adulto que tiene el control sobre lo que le sucede y no como aquel niño indefenso, asustado y temeroso que no sabía enfrentarse a lo que le causaba dolor. Asegúrele a su niño interno que es sano dejar salir ese dolor y que no pasará nada malo si lo hace.

Si en esta experiencia catártica usted siente que sus sentimientos se desbordan y le causan más daño que beneficios, o que lo imposibilitan, lo paralizan o le impiden continuar con su forma de vida, deténgase y analice lo siguiente:

- ¿Qué hay detrás de este sentimiento tan amargo?
- ¿Qué otras emociones están luchando por salir?
- ¿Qué emociones tengo miedo a sentir y, por lo tanto, las oculto con llanto?
- ¿Realmente me quiero y estoy satisfecho conmigo mismo?
- ¿Por qué no me quiero como debería hacerlo?
- ¿Deseo inconscientemente ocasionarme algún tipo de daño?
- ¿Deseo en el fondo sabotear mi felicidad?
- ¿Por qué siento que no debo ser feliz?
- ¿Realmente quiero hacerle daño a los demás con mi comportamiento actual?
- ¿Qué ventajas obtengo al dejar fuera de control esta emoción negativa?
- ¿La estoy utilizando para manipular a los demás?

Exprese adecuadamente sus emociones

Técnica 182

- Cuando tenga que expresar lo que siente, dígalo directamente a la persona indicada. Precise abiertamente lo que experimenta y por qué. Pero es muy importante que lo haga a cabalidad, sin valerse de medios como el sarcasmo.
- Declare lo que siente de una manera clara y puntual; evite que se malinterprete. No caiga en el típico error de disminuir o minimizar tanto el nivel como la intensidad de su emoción. Por ejemplo: Si en lugar de decir “Estoy aterrado”, que es como verdaderamente se siente, lo minimiza y dice: “Me siento un poco preocupado”.
- No niegue ni reprima sus emociones, sobre todo si son negativas. Mejor exprese lo que está sintiendo realmente, sin temor. Pero que no causen un problema adicional, ni lastimen a nadie.
- Procure que exista congruencia entre lo que dice sentir y lo que transmiten su expresión facial, su postura, la distancia que guarda, etc. Por ejemplo: Una mujer le dice a su esposo: “No estoy enojada contigo por lo que sucedió”, manteniendo el ceño fruncido, los labios apretados, los brazos tensos y cruzados al frente y distante, o azota la puerta al salir.
- Así como a veces enviamos mensajes emocionales contradictorios, verbales o no, también diferimos en nuestra capacidad para interpretar los mensajes que nos envían los demás. Por lo tanto, observe cuidadosamente las entonaciones vocales, los movimientos faciales y corporales, etc. Pero no intente adivinar, porque no funciona. Mejor pregunte directamente a la otra persona qué está sintiendo.

Explore sus emociones negativas

La siguiente técnica le podría ser de utilidad para explorar lo más complejo:

Técnica 183

1. Empiece por anotar una breve descripción del sentimiento que lo perturba; por ejemplo: "Me siento enojado porque..." o "me siento triste porque...".

2. Respóndase las siguientes preguntas. Intente ser espontáneo, pero manténgase fiel a sus sentimientos más profundos; sea honesto. Dédique media hora o más a considerar cada sentimiento o emoción que lo perturbe.

- ¿Cómo suelo expresar ese sentimiento?
- ¿Lo hago de manera verbal o también con mi conducta?
- ¿Sólo a mí mismo o también a otras personas?
- ¿Qué palabras uso para hacerlo?
- ¿Qué tipo de personas o circunstancias me hacen sentir de esta manera?
- ¿A lo largo de la vida, he tenido ese mismo sentimiento?
- ¿Estaba dirigido a alguien en particular?
- ¿Cómo me siento ahora al recordar?
- ¿Reaccioné de diferente manera o sigo reaccionando igual?
- ¿Qué otras emociones se involucran con lo que estoy sintiendo ahora (enojo, culpa, dolor, miedo, etcétera)?
- ¿Qué pienso obtener al sentirme así?
- ¿Percibo esta emoción como un castigo por algo que hice o dejé de hacer? ¿Por qué?
- ¿Me siento culpable por haber hecho algo o por dejar de hacerlo?
- ¿Cómo me gustaría sentirme ahora?
- ¿Cómo veo mi futuro?
- ¿Cómo pienso lograrlo?
- ¿Qué pienso hacer para dejar de sentirme así?

Enfrente sus sentimientos incómodos

El psiquiatra Tom Rusk, especialista en la materia, sugiere las tres técnicas siguientes para enfrentar los sentimientos incómodos.

Técnica 184

Considere sus sentimientos negativos como mensajes en clave que deben descifrarse.

- ¿Qué siento exactamente y por qué?
- ¿Qué sucede actualmente en mi vida?

Este análisis puede realizarlo escribiendo un diario, utilizando una grabadora o platicando con un amigo; puede incluso mirarse a los ojos en un espejo.

Los sentimientos no se equivocan, pueden llevarnos a inesperados descubrimientos o informarnos que algunas de nuestras conductas son improductivas o

destructivas y entonces lo que procede es empezar a cambiarlas, que es el camino más seguro para sentirnos mejor.

Técnica 185

Trate de tener compasión por usted mismo y por su dolor. Esto significa comprender conscientemente al niño vulnerable y herido que hay en su interior, que responde a los estímulos actuales desde la base de algún trauma. También significa hacer a un lado cualquier juicio o autocensura al comenzar a desarrollar una actitud de aceptación, compasión y perdón para sí mismo.

Técnica 186

Haga algo por mejorar su situación actual, que probablemente le ocasiona sentimientos de incomodidad. Intente vencer el miedo a cambiar. Trate de experimentar sus sentimientos negativos, pero ahora de una manera más productiva; por ejemplo, aprenda a utilizarlos como indicadores de los cambios que usted quiera realizar en su vida.

Cómo expresar sus emociones negativas

La siguiente serie de técnicas le serán de utilidad cuando tenga que expresar sus emociones negativas. Más adelante, en “Técnicas para controlar emociones y sentimientos específicos”, hallará también diversos ejercicios que enriquecerán su repertorio para manejar enojo, envidia, incertidumbre, dolor y presión.

Técnica 187

Esta técnica es perfecta para deshacerse de cualquier emoción negativa causada por alguna persona y que no pueda expresar libremente. Recuerde que si no exterioriza sus sentimientos, le ocasionarán más problemas de los que tiene. Siempre es mejor dejarlos fluir que reprimirlos.

1. Busque un lugar donde nadie lo interrumpa y pueda hacer todo el ruido que quiera. Tome un cojín o una silla e imagínese que se trata de la persona con la que tiene necesidad de hablar (el jefe, la mamá, el cónyuge, etcétera).

Coloque el cojín o la silla frente a usted y empiece a decirle todo lo que necesita expresar. También puede cerrar los ojos para visualizar a la persona. Hágale de manera razonable o exponga desde un principio sus emociones. En cualquier caso, asegúrese de no dejar nada pendiente. Recuerde que no habrá nadie para juzgar lo que diga.

2. Déle rienda suelta a sus emociones y permítase descargar realmente sus sentimientos. Una vez que haya manifestado todo lo que sentía, cambie los papeles: colóquese en el lugar del cojín o la silla y trate de ponerse en el lugar de la otra

persona. Cierre los ojos y hable desde el punto de vista de ella; conteste a todo lo que usted acaba de argumentar. Cuando termine de expresar lo que piensa al respecto, vuelva a ocupar su posición inicial y decida si quiere o no responderle.

3. Intercambie los papeles todas las veces que sea necesario, hasta agotar el asunto. Cuando termine, se sorprenderá al comprobar hasta qué punto ha cambiado su estado de ánimo. Se habrá liberado toda la energía necesaria para enfrentarse al problema.

El simple hecho de exteriorizar sus emociones le proporcionará una sensación general de relajación y alivio. Por otra parte, usted habrá tenido la maravillosa oportunidad de liberar y expresar todos sus sentimientos negativos.

Técnica 188

Exprese sus emociones negativas por medio de la pintura o el dibujo. El arte puede ser una excelente válvula de escape, sobre todo para las personas que no se sienten capaces de comunicarlas. La idea es utilizar los materiales artísticos como un medio para liberar emociones profundamente arraigadas.

Por lo tanto, prepare la superficie y los materiales con los que vaya a trabajar (carboncillo, lápiz, pintura, etc.) y asegúrese de tener a la mano suficiente papel.

1. Para empezar, haga una serie de esbozos rápidos durante unos cinco minutos. Concéntrese en su estado de ánimo y, utilizando todo el papel que quiera, pinte, dibuje o haga garabatos. Puede hacer algo figurativo, abstracto o ambas cosas a la vez. No se preocupe por la precisión, ya que no necesita demostrar que es un artista. Concéntrese y dé forma a sus sentimientos con esos materiales, con el objeto de expresar todos los sentimientos que quiera.

2. Dédique entre diez y quince minutos a expresar un solo sentimiento, el que usted elija. Vuelva a concentrarse en su estado de ánimo, deje que surjan sus sentimientos desagradables tal y como los siente; déjese llevar, golpee literalmente la hoja con el pincel si está enfadado; deformé, distorsione, desahóguese, concentrado siempre en ese sentimiento. Cuando haya terminado, destruya los papeles. La finalidad es que, al deshacerse de ellos, sienta que está deshaciéndose de aquello que lo agobiaba.

Técnica 189

Esta técnica es una excelente visualización que usted puede realizar, para que sus emociones desagradables desaparezcan como flotando por los aires.

1. Recuéstese o siéntese cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas; apoye los pies firmemente en el suelo. Imagínese que tiene un puñado de globos desinflados en las manos. Piense en algunas emociones que le estén ocasionando problemas y asigne un globo a cada una de ellas; visualice cómo rotula cada uno de los globos con el nombre de una emoción.

2. Visualícese inflando el primer globo e imagine que en el aire con que lo infla va depositando los aspectos negativos relacionados con esa emoción. Por

ejemplo: Si usted está enojado con alguien traiga a su mente cada uno de los elementos del conflicto, incluida la persona, y al inflar el globo deposite en él toda la carga emocional generada. Mientras lo infla, mire el nombre de la etiqueta que tiene el globo y vea cómo el globo aumenta de tamaño. Cuando sienta que ya soltó todo lo que tenía guardado, siga con otro globo.

3. Con este método deshágase poco a poco de todo el potencial negativo al que ha dado albergue. Infle globos hasta sentir que ya expulsó todo.

4. Ahora, visualícese al aire libre, sosteniendo en la mano todos sus globos inflados. Suéltelos y observe cómo flotan y se elevan hasta desaparecer. Mientras, usted permanece totalmente relajado y libre de aquellos sentimientos que únicamente le causaban daño.

Controle sus emociones negativas

Técnica 190

Controlar las emociones negativas no quiere decir reprimir lo que se siente, sino canalizarlas hacia una adecuada expresión adaptativa (sobre todo social y afectivamente) que se ajuste a sus necesidades reales.

Desde luego, esto implica autoconocimiento; en este caso, poder identificar y familiarizarse con lo que siente. Los siguientes consejos ampliarán su panorama.

1. Anticípese. Si usted sabe que determinados factores le van a ocasionar sentimientos y emociones específicos que no pueda evitar experimentar, tome las acciones necesarias para anticiparse a ellos y prevenir esa descarga emocional. Para ello le recomiendo prepararse mentalmente y utilizar todos los recursos posibles para poder manejar sus emociones de manera adecuada, sin que le causen más conflictos. Por ejemplo: Sammy sabe que el domingo debe visitar a su suegra, quien prácticamente lo detesta y no pierde oportunidad para agredirlo. Debe decidir entre ir y pasarlo muy mal, o tratar de ver el lado positivo de esa situación y pasársela lo mejor posible, independientemente de lo que su suegra le diga. Además, tendrá que estar consciente de que para ello ejercitara su tolerancia a la frustración y su paciencia; verá esa situación como una magnífica oportunidad para ejercitarse un adecuado manejo asertivo; tratará de ver a su suegra desde otra perspectiva, es decir, no como a la adulta que lo agrede, sino como a la niña asustada e insegura que está en su interior, suplicando atención y cariño. Sobre todo, no permitirá que nada de lo que le diga afecte su autoestima.

2. Evite los factores desencadenantes. Si ya detectó qué facilita la expresión de sus emociones negativas, trate por todos los medios de evitarlo. Por ejemplo: Si sabe que para ir a su trabajo la ruta habitual demorará aproximadamente unos treinta minutos debido al congestionamiento vehicular, evítela e investigue otras, así ya no se enfadará ni se sentirá angustiado o tenso.

3. Modifique lo que siente. Esto tal vez le parezca imposible, pero no lo es, ya que solamente de usted dependerá seguir atado o liberarse de sus emociones y

sentimientos negativos. Nadie puede presionarlo ni obligarlo a sentir o a pensar negativamente. Es usted quien tiene la responsabilidad, el control y la decisión sobre qué sentir, cuándo y cómo comportarse. Usted es el único que debe decidir qué estilo de vida llevar y cómo se relaciona con las personas que lo rodean.

Si decide conservar una emoción negativa, como sentirse deprimido en vez de estar alegre, plántese lo siguiente:

- ¿Por qué no quiero ser feliz?
- ¿Por qué no me permito estar en mejores circunstancias?
- ¿Qué gano con estar así todo el tiempo?
- ¿Por qué me da miedo cambiar este sentimiento por otro que me haga sentir mejor?
- ¿Será que ya me acostumbré a sentirme así y ello me da seguridad, y cambiarlo representaría todo un reto para mí?
- ¿O será que estando triste obtengo más de los demás?
- ¿Controlo mi entorno basado en mis emociones?

Atrévase a dar el paso y advertirá los grandes beneficios que implica librarse.

Podemos afirmar que los sentimientos y las emociones son mensajeros de nuestro interior. Bien descifrados, nos informan si vamos o no por el camino correcto y si vivimos auténticamente y como queremos o solamente toleramos. Jamás ignoraremos lo que nuestros mensajeros tienen que decirnos.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS ESPECÍFICOS

Enojo, ira, agresión

Nos enojamos cuando algo nos frustra, es decir, cuando un obstáculo se interpone entre nosotros y la realización de un deseo o una necesidad. El enojo puede afectarnos en forma negativa, tanto física como mentalmente.

Formas de reaccionar ante el enojo

Cuando nos sentimos enojados podemos reaccionar de cuatro maneras diferentes: 1. Expresando nuestro coraje, 2. Suprimiéndolo conscientemente, 3. Repri-miéndolo inconscientemente y 4. Reflexionando serenamente.

1. Expresar el coraje. Puede ser de las siguientes formas:

Agresión directa e indirecta.

- Por medio de una agresión o castigo verbal dirigido a la persona que nos ofendió.
- Negación o retiro de algún beneficio que le otorgábamos.
- Agresión o castigo físico directo contra el ofensor.
- Agresión, daño o lesión hacia algún objeto o persona importante para el ofensor.
- Decirle a una tercera persona lo ocurrido, con el fin de vengarnos o sentir que con ello castigamos a nuestro ofensor.

Agresión desplazada.

- Canalizamos y expresamos nuestra ira hacia otra persona no relacionada con el problema, en lugar de hacerlo directamente con quien nos ofendió.
- Manifestamos nuestro enojo lastimando a algún animal o destruyendo un objeto no vinculado con la incitación.

Respuestas no agresivas.

- Discutimos el incidente directamente con la persona que nos ofendió, sin mostrar hostilidad.
- Hablamos sobre el asunto con una persona neutral, sin intención de dañar o hacer quedar mal a quien nos ofendió.
- Ocupamos nuestro tiempo en actividades que nos calmen. Por ejemplo: Dar un paseo, leer un libro o escuchar música.
- Realizamos acciones opuestas a la expresión de nuestra ira. Por ejemplo: Portarnos mucho más amigables con el ofensor.

2. Suprimir conscientemente el enojo. Estar conscientes de que vamos a inhibir nuestras posibles respuestas de enojo hacia la persona que nos ofendió, ya sea porque no queremos iniciar un pleito o porque no deseamos lastimarla.

3. Reprimir inconscientemente el enojo. Es básicamente una negación del coraje; solemos hacerlo de manera inconsciente porque aceptarlo causaría un conflicto interno mayor; nos sentiríamos culpables. Por ejemplo: Una persona abriga desde los seis años de edad sentimientos de enojo hacia su padre, pero no puede aceptarlo y mucho menos demostrarlo, ya que se consideraría un mal hijo.

4. Reflexionar serenamente: Tanto el ofensor como nosotros mismos buscamos un momento para calmarnos y propiciamos un encuentro posterior para discutir en tono amable el origen del problema, teniendo como meta la resolución del conflicto.

Si en lugar de reconocer y enfrentar nuestro coraje lo suprimimos o lo reprimimos, además de estar enojados, también nos sentiremos impotentes y deprimidos por no habernos podido defender ni detener la agresión.

Intensidad

De la forma en que percibamos el entorno dependerá el grado de enojo que sintamos. Si consideramos que una persona actúa a propósito contra nosotros, la frustración se convierte en un enojo destructivo; pero si concluimos que esa persona no se opone deliberadamente a nuestros deseos, la frustración seguirá existiendo, pero evolucionará hacia otro tipo de emoción, como la resignación o la pena.

Formas para demostrar nuestro enojo

Un factor importante es la manera de reaccionar, es decir, si el enojo tiende a resolver o a destruir. No siempre con gritos o violencia física; también se expresa con ceños fruncidos, sonrisas irónicas, muecas de disgusto, comentarios hirientes, chistes pesados y otras variantes de hostilidad visual y verbal. Sin embargo, cuando nuestros sentimientos de coraje no tienen una expresión libre sino controlada y adaptativa, producen ansiedad, miedo e inquietud emocional.

¿De qué manera debemos manejar nuestra ira?

Técnica 191

Si el propósito fundamental del enojo es comunicar el disgusto por el daño que el comportamiento de otra persona nos causa, recobrar el equilibrio implica encontrar soluciones a corto y largo plazos de esos problemas. El mejor modo de hacerlo dependerá del conflicto y de las circunstancias. Debemos considerar la forma en que nos sentimos, la importancia del asunto, con quién estamos enojados y la manera de responder de la persona que nos ofendió.

Todo ello con la finalidad de encontrar un equilibrio entre la expresión de nuestros sentimientos, corregir las injusticias, planear las medidas que se tomarán para evitar futuros conflictos y no generar hostilidad por asuntos que tal vez no son tan importantes.

En caso de irritaciones momentáneas y triviales, quizás lo mejor sea permanecer callados y distraernos para que el enojo se disipe con rapidez. En caso de dificultades sustanciales que persistan, es necesario discutir el problema con calma y objetividad evitando sesgos hirientes que empeoran la situación al inhibir la comunicación. Si controlamos la ira es más viable el diálogo y, por lo tanto, una solución favorable.

Técnica 192

Para tomar el control sobre sus impulsos agresivos le recomiendo identificar su manera habitual de manejar su ira y observar cómo la canaliza, bajo qué circuns-

tancias o ante qué personas suele actuar de modo agresivo, y los recursos que suele usar para autocastigarse. El siguiente cuestionario le ayudará a esclarecerlo.

- ¿En realidad con quién estoy enojado?
- ¿Acaso conmigo mismo y desplazo mi ira hacia el exterior?
- ¿Con quien realmente estoy enojado es con alguna figura parental y reconocer ese sentimiento me ocasionaría sentirme culpable y angustiado?
- ¿Tal vez no he resuelto algún suceso importante en mi pasado que no obstante me sigue causando conflictos?
- ¿Qué beneficios obtengo al reaccionar con agresividad?
- Si quisiera transformar mi ira, ¿a qué emoción o sentimiento la cambiaría y por qué?
- ¿Qué beneficios y qué problemas me traería expresarme de forma no agresiva?

Técnica 193

Para que emita una respuesta no agresiva ante una situación que lo lastime o que le ocasione un conflicto, le recomiendo:

- Discuta el incidente directamente con la persona que lo ofendió, sin ser hostil.
- Hable sobre el asunto con una persona no involucrada en el conflicto sin la intención de dañar al instigador o de hacerle quedar mal; simplemente como un medio de catarsis y para escuchar un punto de vista neutral.
- Procure ocuparse en actividades que le resulten calmantes, satisfactorias o relajantes.
- Cuando se sienta demasiado alterado, realice un poco de actividad física, como caminar, andar en bicicleta o asistir al gimnasio. O bien, puede sacar su coraje pegándole a una almohada o a cajas de cartón, amasar plastilina, rugir como un león, etcétera.
- Dibuje lo que siente para desahogar su ira y su agresión.

Técnica 194

Para que maneje adecuadamente su enojo, le sugiero ponerse en el lugar de la persona que lo agredió y encontrar una justificación para su conducta. Por ejemplo: Una suegra le hace comentarios hirientes a su nuera, quien razona así: "Es una persona sola que depende totalmente de su único hijo, quizás por eso me vea como una rival que trata de robarle su cariño y atención; estoy segura de que se comportaría igual si él se hubiera casado con otra mujer, así que sus agresiones no las voy a tomar como algo personal, ni voy a permitir que me sigan lastimando".

Solemos irritarnos más por lo que pensamos que por lo que realmente sucede, ya que magnificamos los hechos ("¡Hubieras visto, se puso como un loco, ya casi me golpea!"), o los personalizamos ("Lo que pasa es que no me quiere"), o suponemos intenciones ocultas ("Lo hizo porque quiere perjudicarme"). Estos pensamientos hacen que nos enfademos más.

Técnica 195

El mayor problema que se nos plantea es aprender a descargar el coraje de una manera aceptable socialmente y, sobre todo, saludable para uno mismo. Para ello le sugiero lo siguiente:

1. Evoque alguna escena reciente y significativa en la que usted sintió intensamente enojo. Recuerde quiénes eran los protagonistas y cuál el motivo.
2. Observe su reacción (explosiva, agresiva, conciliadora, etc.) y sus consecuencias positivas y negativas.
3. Imagine de nuevo la escena, pero en esta ocasión intente expresar su enojo de manera más asertiva, conciliadora y propositiva. Esto es con la finalidad de modificar sus reacciones negativas y realizar los cambios necesarios.
4. Observe cómo se siente cuando expresa su enojo de esa nueva forma. Intente suponer las consecuencias de ese comportamiento.
5. Si le resulta satisfactorio, aplique el nuevo modelo a otras escenas de enojo. Repítalo cuantas veces sea necesario, hasta incorporarlo a su repertorio de comportamientos y se convierta en una forma de reacción habitual en usted. No se desespere ni abandone su propósito si no lo puede lograr desde el primer intento. Los cambios requerirán cierto tiempo para consolidarse, ya que debe desaprender lo que usted practicó durante años.
6. Recuerde que lo importante es que usted haya aprendido a utilizar la energía de su enojo para resolver el desacuerdo que lo provoca y para minimizar los daños que puede ocasionar a todos los participantes en el conflicto.

Técnica 196

1. Provoque la catarsis que lo libere del coraje que siente. Puede golpear almohadas, patear un balón, caminar, bailar o sencillamente gritar. Le recomiendo disponer de un lugar específico que facilite la descarga de la intensidad de su enojo sin interrupciones. Después estará en mejores condiciones para intentar resolver el problema.

2. Otro elemento que ayuda a la descarga es el tiempo. A medida que el tiempo transcurre disminuye la adrenalina en el torrente sanguíneo; de ahí la conseja popular de contar hasta diez antes de responder, o la recomendable propuesta de conversar después acerca del problema. Por ello, para evitar descargar todo su coraje, con el inevitable deseo de hacer sufrir y castigar a la persona que lo ofendió, espere hasta sentirse totalmente calmado. Así no podrán surgir agresiones innecesarias, descalificaciones ni enjuiciamientos absurdos.

3. Ya calmado, analice su participación en la situación que lo hizo enojar y pregúntese los motivos que tuvo. Asimismo, analice los factores externos que originaron su enojo y piense cuáles pudo haber modificado.

4. Tome el control sobre la situación y actúe. Al conocer qué lo hizo enojar, por qué eligió enojarse y cómo participó de manera consciente o inconsciente para que esto sucediera, le sugiero lo siguiente:

- Modifique las circunstancias externas para que no vuelva a repetirse el suceso. Si hay personas involucradas, hable tranquilamente con ellas para que sepan que su comportamiento le causó un gran enojo y un profundo malestar.
- Reconozca los comportamientos que lo llevaron a participar en esta situación, e intente modificarlos.
- Perciba a los participantes en el conflicto como realmente son, procurando no magnificarlas, disculparlas o negarlas. Trate también de ubicarlas dentro de un contexto más objetivo.
- Elimine las respuestas negativas de coraje, como agredir, insultar, castigar o herir. Trate de adquirir nuevas formas de reacción, con las cuales pueda obtener lo que desea, sin que ello implique lastimar a los demás.

5. Formule una propuesta para reparar el daño ocasionado por el conflicto e intente rescatar lo que se pueda de esa relación. Asegúrese de que ese problema no se repita. Recuerde que simplemente expresar el enojo no basta, es preciso encontrar una auténtica solución al conflicto, de lo contrario, la tensión seguirá operando.

Técnica 197

A continuación presento siete pasos para canalizar de una forma saludable su enojo.

1. Reconozca su enojo. No lo niegue para evitar sentirse culpable o temeroso por experimentarlo, esto únicamente ocasionará esconderlo en su interior y permanecerá sin resolverse el conflicto que lo originó.

2. Determine qué lo hizo enojar. Si la causa es un disgusto menor, pregúntense si vale la pena y olyídello. Pero si no puede hacerlo, tal vez la fuente de su ira no sea exactamente el incidente que la desencadenó, sino que está utilizando la situación como un pretexto para sacar un viejo coraje que usted se empeña inconscientemente en conservar.

3. Analice la verdadera causa de su hostilidad. Sáquela a la superficie y enfréntela para resolverla de una vez por todas y evitar un mayor daño interno. En ocasiones entender por qué se tienen ciertos sentimientos sobre una acción determinada y por qué se cometió la acción sirve para resolver el enojo en su nivel más profundo.

4. Trate de empatizar con el provocador de su ira, e intente encontrar una justificación razonable del porqué de su comportamiento. Escúchelo atentamente y concédale el beneficio de la duda. Éste es el paso clave no solamente en la resolución del conflicto, sino también en la eliminación de su enojo.

5. Controle su comportamiento. No reaccione impulsivamente con un arranque descontrolado y explosivo. Primero cálmese, utilice alguna técnica de relajación o visualización y luego discuta razonablemente el conflicto.

6. Manifieste su queja abiertamente hablando en primera persona. Por ejemplo, en vez de decir: "Tú me hiciste enojar", es más efectivo decir: "Yo me siento enojado". Hable de sus sentimientos de una manera que tenga mayores probabi-

lidades de producir una resolución satisfactoria para ambos.

7. Intente resolver o modificar las causas externas de su enojo; pero si por más intentos que realiza, la solución no está en sus manos, o la otra persona no desea un arreglo, aléjese definitivamente de ellas.

Técnica 198

Descargue su ira escribiendo una carta a la persona que lo ofendió. Cuando haya expresado todo su coraje, destrúyala.

Esta técnica es una opción más para descargar la cólera y liberarse de emociones negativas o para el caso en que no es posible un diálogo para resolver el conflicto.

1. Tome un cuaderno y escriba.

2. Externe todo lo que tenga guardado. Enfádese, blasfeme e insulte si lo necesita. Describa cómo se sintió con esa persona; dígale hasta qué punto lo hirió y lo mal que la pasó. Anótelos todo, aunque tarde varios días en terminar la carta. Cada vez que la retome, añada lo que pase por su cabeza, no importa lo poco razonable, terrible o sentimental que suene.

3. Cuando le parezca que ya descargó todo, destruya la carta de la manera que guste: quémela o ráskuela lentamente o rómpala con violencia. Es irrelevante cómo se deshaga de ella; lo importante es que usted se sienta mejor.

Técnica 199

Cuando se sienta muy enojado, tenso, lastimado o impotente hacia alguna persona o situación específica, grite con todas sus fuerzas.

1. Busque un lugar apropiado para gritar, o espere a estar solo, cierre todas las ventanas o puertas y ponga música antes de empezar.

2. Cuando se encuentre listo, ensanche el pecho y grite. Si le vienen a la cabeza palabras o pensamientos enojosos, suéltelos rápidamente y al máximo volumen que pueda, como si quisiera romperle los tímpanos a todo el vecindario. Si realmente piensa que pueda ser oído y eso le da vergüenza y le impide explotar, pegue la cara a una almohada o un cojín grande y grite sin miedo. Haga que su grito surja de la boca del estómago (no de la garganta para no lastimarla) y libere todo lo que le molesta.

3. Quizá quiera agregar algo de acción. Procure tener un cojín al alcance y patéelo o píselo. Aprenda de los niños, ellos sí saben desahogarse.

No se quede con nada pendiente. No se reprenda. Acuéstese en la cama, patalee y dé puñetazos al aire. Quizá le parezca un poco loco o exagerado, pero qué importa. Nadie lo ve y la técnica funciona. Cuando acabe, se sentirá lleno de energía y relajado.

Técnica 200

1. Busque tiempo para hablar de las causas de su enojo con la persona que lo ocasionó. Cuando alguna emoción le inquieta es mejor desahogarse y exponerla. Es una forma de sentir que todavía dispone de algún tipo de control sobre la situación y que puede solucionarla.

2. No deje que el problema adquiera dimensiones desproporcionadas, ni le dé vueltas en la cabeza durante semanas. Busque el momento oportuno para aclarar la situación, antes de que se convierta en algo mayor. Encuentre la forma de enmendar los malos entendidos en el momento en que se producen, en lugar de esperar a que crezcan en su interior, abrumándolo. A veces los problemas adquieren complejidad en la mente y la otra persona involucrada no comprende el motivo de su furia.

3. Empiece por expresar algún pensamiento positivo para evitar una conversación a la defensiva. Si usted comienza diciendo algo agradable sobre su interlocutor, se sentirá mucho más predisposto al diálogo.

Cuando aborde el conflicto utilice frases que empiecen con las palabras: "A mí me parece que", en lugar de "Deberías", "Tienes que" o "Lo que tú hiciste", ya que muchas personas se sienten agredidas cuando se les responsabiliza y contratan poniéndose a la defensiva.

4. Asuma su parte de responsabilidad en el conflicto. Escuche atentamente y tome en consideración lo que la otra persona tenga que decirle, y exprese todo lo que quiera.

Por lo general, este tipo de encuentros están marcados por una fuerte carga emocional, lo que hace que en el calor del momento, usted olvide algunas cuestiones que quería puntualizar. Por lo tanto, tener preparada una lista de los temas puede ser de gran ayuda.

5. Antes de reaccionar agresivamente piense que la forma en que usted resuelva su ira y la situación que la provocó servirá de modelo para quienes lo rodean (especialmente sus hijos), y aprenderán a reaccionar de la misma manera.

Técnica 201

1. Reconozca y admita su ira.
2. Identifique qué la ocasionó.
3. Describa la situación que lo hizo enojar.

- Sea muy específico.
- Diga exactamente lo que sucedió, cuándo, dónde y con qué frecuencia le acontece.
- No emplee términos abstractos o vagos ni tienda a generalizar.
- Tampoco adivine las intenciones o los motivos de la persona con la que tuvo el conflicto.

4. Diga cómo se siente acerca de la situación.

- Hable con calma.
- Declare sus sentimientos de una manera positiva.
- Diga cómo se siente acerca de la situación y no acerca de la persona.
- Evite desencadenar explosiones emocionales que resulten innecesarias.
- No insulte ni ataque a la otra persona.

5. Comuníquele a la otra persona exactamente lo que usted desea que ella haga.

- Solicite uno o dos cambios de comportamiento a la vez.
- Diga exactamente qué tipos de conductas no desea que se repitan.
- Evite pedir cambios demasiado grandes o que la persona, aunque lo deseé, no pueda llevar a cabo.
- No ignore las necesidades de la otra persona.
- No suponga que únicamente la otra persona tendrá que modificar su comportamiento, sino que también usted tendrá que responsabilizarse de su propia participación en el conflicto y cambiar algunas de sus conductas.

6. Hágale notar a la persona con la que tuvo el problema los beneficios que ambos podrían obtener si realizan esas modificaciones.

Envidia

Es una reacción de dolor y enojo que tenemos al percibir que otra persona ha alcanzado algo que nosotros deseamos y que por algún motivo no hemos podido obtener todavía. Básicamente sentimos envidia cuando:

1. Experimentamos ciertas necesidades, deseos o fantasías y percibimos que alguien ya logró realizar alguno de ellos.
2. Cuando, además, creemos que no dispondremos de los recursos para lograr nuestros deseos o cubrir nuestras necesidades.
3. Cuando tampoco contamos con una cuota suficiente de deseos satisfechos y disfrutados, como para equilibrar el dolor que nos producen los deseos no realizados. Es decir, nuestra balanza interna se inclina más hacia la insatisfacción.

Cuando sienta que la envidia se está apoderando de usted y le ocasiona conflictos internos, utilice la siguiente técnica; será de gran ayuda para vencer ese sentimiento con facilidad.

Técnica 202

1. Observe cuál es el deseo o necesidad interna que no ha podido satisfacer y con la cual se ha puesto abruptamente en contacto. Por ejemplo: Fernanda, muy emocionada, le comenta a María que ya tiene novio. Cuando María escucha esto,

inconscientemente se conecta con su deseo no satisfecho de tener pareja, y empieza a envidiar la relación afectiva de Fernanda.

2. Admita que su coraje o frustración no es contra la persona que posee lo que usted desea, sino contra el hecho de que usted no ha podido satisfacer todavía esa específica necesidad interna. Por lo tanto, no se muestre agresiva ni tienda a descalificarla o a censurarla. Siguiendo con el ejemplo anterior, María agrede a Fernanda al decirle: "Pero si lo acabas de conocer", o: "Me estás presumiendo porque sabes que yo no tengo novio; eres una engreída".

3. Acepte y legitime su deseo insatisfecho y exprese la dualidad que le genera. De esta manera, usted reconocerá sus dos realidades: La alegría por el logro del otro y el dolor por su propia carencia. Por ejemplo: María le dice a Fernanda: "Me alegra que tengas novio porque te veo muy feliz, pero también siento tristeza porque a mí también me gustaría estar enamorada en estos momentos".

4. Piense por qué no ha logrado realizar ese deseo en particular. Descubra los pensamientos negativos que tenga sobre su deseo y que probablemente le impiden realizarlo. María podría pensar: "No tengo novio porque como mujer soy una inútil, entonces ningún hombre que valga la pena se podría interesar en mí".

5. Analice con detenimiento y objetividad qué necesita para cumplir su deseo.

6. Modifique todas las circunstancias internas o externas que le impidan alcanzar su meta, como podrían ser los pensamientos negativos sobre sí mismo, para que su situación interna se equilibre, pueda valorarse mejor y tener más logros.

7. Si con todos los recursos existentes no logra obtener lo que desea, tiene estas alternativas: a) Eliminar la percepción distorsionada de los logros de la otra persona, y no permitir que le afecten. b) Adecuar su deseo a su realidad, de manera que no se fije metas imposibles. Por ejemplo: "Deseo ser campeona de tenis pero tengo 65 años". Haga un recuento de todos los logros que haya tenido a lo largo de su vida.

Incertidumbre

En ocasiones la tensión en la vida diaria es difícil de superar, y empeora con la incertidumbre, ya que nos mantiene en un estado constante de semíexcitación.

Cómo reaccionamos habitualmente ante acontecimientos tensores

1. Presuponemos automáticamente que nuestros esfuerzos no van a cambiar en nada la situación actual y, por lo tanto, decidimos no actuar, aunque esté en nuestras manos modificarla. Es cuando acabamos por sentirnos víctimas.

2. Creemos que nada está fuera de nuestro control y que todo problema es responsabilidad nuestra, de modo que vivimos constantemente preocupados por situaciones que nunca podremos resolver. Esta actitud invariablemente nos lleva a la frustración y al agotamiento.

3. Desconfiamos de nuestras habilidades y capacidades y, por lo tanto, nos bloqueamos para discernir entre las situaciones controlables e incontrolables de nuestra vida, ya que nos creemos impotentes y a la vez culpables por no actuar.

Primero deberemos determinar cuándo necesitamos o no sentirnos responsables de los acontecimientos. Hay que definir ante todo las preocupaciones que están dentro y fuera de nuestro control y luego decidir si queremos o no actuar.

Descubriremos entonces que la mayoría de nuestras preocupaciones no valían la pena, o que son anticipatorias, es decir, tememos lo que podría suceder.

A continuación encontrará algunas técnicas que podrían ser benéficas para controlar la preocupación o ansiedad que le genera su incertidumbre.

Técnica 203

Si le preocupa un problema del futuro, imagínese en medio de la situación; posteriormente, imagínese luchando contra ella y finalmente goce su victoria y los beneficios respectivos. Por ejemplo: Una persona sabe que próximamente debe realizar un viaje de negocios, pero teme a los aviones; podría reemplazar su temor con imágenes positivas como el encontrarse cómodamente sentado disfrutando de la vista desde la ventanilla de su asiento, o imaginarse saboreando una deliciosa comida a bordo del avión.

Si ve sombrío su futuro, trate de imaginar las peores consecuencias posibles e imagínese enfrentando y resolviendo la situación.

Técnica 204

Pregúntese si sus preocupaciones se apoyan en hechos reales. ¿Fue usted incapaz de enfrentar algo semejante en situaciones del pasado? Si su respuesta es no, deje de preocuparse y de anticiparse; confíe en sus capacidades y en el plan de acción que elabore para resolverlo. Si su respuesta fue positiva, deje de desconfiar de sus capacidades, habilidades y recursos, e intente nuevas estrategias para afrontar y resolver esa situación; tal vez los recursos que utilizó en el pasado no fueron los adecuados.

Presión

La presión se presenta cuando nos sentimos forzados a acelerar, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta; o cuando nos sentimos obligados a avanzar con una norma superior de rendimiento.

Esta presión puede surgir de dos formas:

1. Interna. De nuestras metas e ideas y puede ser destructiva si los criterios que nos fijamos son imposibles de lograr.

2. Externa. De demandas externas como la competitividad, la aprobación, el

vivir para cumplir con las expectativas de los demás, el estatus socioeconómico al que deseamos pertenecer, etcétera.

Técnica 205

Para aliviar la presión, tanto interna como externa, recomiendo lo siguiente:

1. Realice un examen objetivo y personal de sus capacidades, posibilidades y metas.
2. Revise de qué forma se valora a sí mismo. Vea si su autoestima depende de cómo lo ven y califican los demás.
3. Revise sus valores y su escala de prioridades en la vida.
4. Ubíquese en su realidad, por muy desagradable que sea. Realice los planes necesarios para tratar de modificar lo que verdaderamente esté en su poder lograr.
5. Use sus potencialidades para no sabotearse y así poder enfrentar las presiones con una visión más madura y con mayores opciones de cambio positivo.

Dolor

Cuando no se ha resuelto el sentimiento de dolor, cuando la persona herida no puede avanzar, es como si el victimario siguiera ejerciendo daño y tratando de controlar la vida de su víctima. Para salir de ese círculo le sugiero practicar lo siguiente:

Técnica 206

1. Haga un recuento del daño que le han hecho.
2. Admita su participación en lo ocurrido y acepte el daño que usted también ocasionó. Acepte la parte interna negativa que ha estado tratando de evadir. Reconozca sus defectos, por muy doloroso que le resulte.
3. A continuación plántese las siguientes preguntas:
 - ¿Qué hice para que esa persona me lastimara?
 - ¿Cómo contribuí a su reacción hacia mí?
 - ¿La herí de alguna manera?
4. Haga un inventario de las emociones que acompañan su dolor. Esto le permitirá ver su herida dentro de un contexto más realista.
5. Contéstese las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué quiero seguir siendo víctima?
 - ¿Por qué deseo perpetuar mi propio castigo?
 - ¿Estoy permitiendo ser el rehén emocional de alguien que me trató mal?

- ¿Por qué no me permito ser feliz?
- ¿Qué pienso hacer al respecto?

Todo esto está encaminado a que usted pase de una actitud pasiva a una activa. Recuerde que independientemente de lo que otros puedan o quieran hacerle sentir, usted es la única persona que puede permitirlo; y, sobre todo, tenga presente que en usted está la decisión de cambiarlo.

Modifique sus pensamientos negativos

Los pensamientos influyen directamente en nuestros sentimientos y emociones y, por lo tanto, en nuestro comportamiento. Si usted piensa de sí mismo: "Soy un inútil", "Nada me sale bien", generará impotencia, desesperación, coraje, desvalorización, etc., y se comportará de una manera apática, recelosa, insegura, agresiva, entre otras.

Con la finalidad de ayudarle a enfrentar y modificar sus pensamientos negativos, o sea lo que acostumbra decirse la mayor parte del tiempo, presento un proceso muy sencillo que le facilitará el camino y lo hará mucho más agradable y placentero.

Errores más comunes en nuestra forma de pensar

Existen quince deformaciones comunes en nuestra manera negativa de pensar:

1. Exageramos. Al mismo tiempo que sobreestimamos la magnitud de nuestros problemas, tendemos a subestimar nuestra propia capacidad para hacerles frente. Por ejemplo: "Mi matrimonio es un desastre".

2. Dejamos de ver lo positivo. Tendemos a recordar únicamente los acontecimientos negativos, como una forma de demostrarnos que efectivamente estábamos en lo correcto al tener una imagen negativa de lo que somos, o cuando subestimamos nuestras capacidades. Por ejemplo: "La presentación fue todo un éxito, lástima que no hubieran elogiado más mi trabajo".

3. Personalizamos. Tendemos a pensar que todo gira en torno nuestro, por lo que solemos deformar los hechos. Por ejemplo: "Todos se me quedaban viendo en la cena, tal vez no me arreglé lo suficiente".

4. Generalizamos excesivamente. "Nadie me comprende", "Todo me sale mal", "Siempre estoy solo". Esta distorsión de pensamiento se produce a partir de la extensión que hacemos de un incidente simple o a partir de un solo elemento de evidencia que tengamos.

5. Filtramos la información. Esto se caracteriza por una especie de visión de túnel, en donde acostumbramos ver únicamente un solo elemento de la situación, excluyendo el resto. Es decir, omitimos todo un hecho y resaltamos únicamente un simple detalle.

6. Interpretamos los pensamientos de los demás. Es cuando hacemos juicios repentinos o presunciones sobre las reacciones de las personas. Esto significa que concluimos precipitadamente leyendo el pensamiento de los demás: "No me está poniendo atención, de seguro porque mi plática le aburre", o adivinando: "Si no me ha llamado es porque de seguro no me va a dar el trabajo y tendré que salir nuevamente a buscar otro".

7. Pensamiento polarizado. Cuando tendemos a percibir cualquier cosa de forma extremista sin términos medios. Es el típico pensamiento de "todo o nada", "blanco o negro".

8. Visión catastrófica. Cuando tendemos no solamente a exagerar la magnitud de los sucesos, sino que nos anticipamos a ellos con una visión negativa y pesimista. Estos pensamientos a menudo inician con las palabras "y si...".

9. Etiquetamos. Cuando emitimos un juicio global acerca de una persona o situación y tendemos a generalizarlo hacia los demás. Así, la visión que tenemos acerca de nuestro mundo se vuelve estereotipada y unidimensional.

10. Culpamos. Implica que otra persona se convierta en el único responsable de nuestras elecciones, decisiones y comportamientos.

11. Rigidez. Caemos en esta distorsión cuando solemos comportarnos y juzgar a los demás, de acuerdo con reglas inflexibles que rigen todas nuestras relaciones. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son: "Debería", "habría que", "tendría", etcétera.

12. Tener siempre la razón. Es cuando nos comportamos a la defensiva, tratando de probar continuamente que nuestro punto de vista es el correcto, que nuestras apreciaciones son justas y que todas nuestras acciones son las adecuadas. Cuando cometemos este error de pensamiento, nuestras opiniones raramente llegan a modificarse, ya que tenemos dificultad para escuchar nueva información de los demás, o acostumbramos ignorar los hechos que no coinciden con los que nosotros creemos o reconocemos como válidos.

13. Pensamiento falso de la recompensa divina. Es cuando nos comportamos correctamente en espera de una recompensa divina, es decir, acostumbramos sacrificarnos, trabajar extenuantemente o privarnos de algo por imaginar que estamos ganando puntos angelicales que algún día podremos cobrar.

14. Pensamiento falso de control. Existen dos formas en que podemos distorsionar nuestro sentido de poder y control: Podemos vernos como personas impotentes y sin control, u omnipotentes y responsables de todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

15. Pensamiento falso de cambio. El supuesto fundamental es que nuestra felicidad depende de los actos ajenos. Por ello tratamos de conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades, o los presionamos para que cambien los aspectos que nosotros deseamos o nos conviene que hagan.

Técnica 207

1. Describa qué originó los sentimientos y pensamientos negativos que le están causando problemas.

2. Identifique las distorsiones de pensamiento y las creencias negativas que

surgieron a raíz de aquel suceso desagradable que le impide ser feliz.

3. Identifique las emociones negativas que experimentó a partir de lo sucedido, que motivaron las distorsiones de pensamiento y que le ocasionan sentirse de determinada manera.

4. Elimine las distorsiones de pensamiento. Sustitúyalas con nuevas formas de pensamiento positivas, que deberá repetir hasta sentir que ya forman parte de usted.

5. Cuando aceche algún mal pensamiento, deténgalo de inmediato y elimínelo definitivamente. Sólo usted es el responsable de su forma de pensar. Nadie puede obligarlo a pensar o a sentir de determinada manera.

6. Como ya identificó las emociones y sentimientos negativos que se originan a partir de sus pensamientos o creencias distorsionadas, le será más fácil obtener un mayor control sobre lo que pudiera llegar a sentir.

7. Si tiene problemas para eliminar o modificar sus pensamientos negativos, plántese lo siguiente:

- ¿Por qué pienso cosas negativas acerca de mí?
- ¿Por qué no me quiero ni me respeto lo suficiente como para impedir continuar pensando negativamente acerca de mi persona?
- ¿Desde cuándo pienso así?
- ¿Quién influyó en mí o me hizo creer que yo debería pensar de esa manera?
- ¿Por qué le doy tanta importancia a la persona que me hizo pensar eso de mí?
- ¿Por qué no quiero ser feliz?
- ¿Por qué me estoy saboteando?
- ¿Acaso me afiero a mis pensamientos negativos como una forma de evitar enfrentar mi realidad o tomar decisiones importantes?
- ¿Estaré utilizando mis pensamientos negativos como una forma de culparme por algo?
- ¿Qué ganancias adicionales obtengo al aferrarme a esas creencias negativas?

Origen de algunos pensamientos negativos

1. Baja autovaloración. Cuando reconocemos nuestra propia valía no tendremos necesidad de que los demás la refuerzen. Entonces lograremos amarnos y respetarnos a nosotros mismos y, por ende, amar y respetar a otros, y hacer cosas por los demás al hacerlas para nosotros mismos.

2. Dependencia psicológica. Significa que creamos vínculos en los que nos sentimos obligados a ser de cierta forma para que los demás nos acepten o para obtener alguna ganancia adicional.

3. Vivir en el pasado o en el futuro. Sólo existe un momento en el que podemos experimentar algo y ese momento es aquí y ahora. Lamentablemente, solemos desperdiciar nuestro presente en recordar el pasado, o en especular acerca del futuro. Consideremos el pasado como un maestro del que podamos aprender, y el

mañana como una oportunidad para planear, fijar nuestras metas, vislumbrar lo que deseamos; pero no detenernos en él, ya que ello nos llevaría a no actuar.

4. Necesidad de aprobación. A todos nos gusta que nos aprueben, pero cuando ese deseo se vuelve una necesidad o hasta una obsesión, entonces nos ocasiona más conflictos que beneficios, ya que es imposible lograr la aprobación de todos en cada cosa que hagamos.

5. Perfeccionismo. Está bien intentar desempeñarnos lo mejor posible, pero, ¿por qué debemos hacer siempre todo perfectamente? La ansiedad que se genera por esa actitud nos lleva muchas veces a cometer errores ya, que nos impide pensar con claridad. Podemos cambiar el "Haz lo mejor posible" por "Hazlo", y no nos privemos del placer de realizar cosas, solamente por el temor de no hacerlas a la perfección.

6. Culpa. La culpa no es solamente una preocupación por lo que hemos hecho, sino que es también una inmovilización de nuestro presente. Aprender de nuestras equivocaciones es una parte sana y necesaria para nuestro crecimiento y desarrollo, pero si vivimos atormentándonos por ellas, estaremos saboteando nuestras oportunidades presentes.

7. Suerte. Creer en la suerte o el destino es sentarnos pasivamente a esperar que las cosas sucedan sin que nosotros tengamos el control, lo cual implica dejar de luchar por lo que queremos.

8. Prejuicios. Se basan no tanto en lo que nos resulta desagradable, sino en el hecho de que es más fácil y seguro quedarnos con lo conocido que aventurarnos al cambio y a las situaciones nuevas. Por ello, la espontaneidad es enriquecedora, pues eliminamos nuestros prejuicios y nos permitimos explorar otros caminos que pueden aportarnos grandes beneficios y conocimiento.

9. Deber. Siempre que actuamos obligados a realizar algo con lo que no estamos totalmente de acuerdo, o nos sentimos comprometidos o responsables de hacerlo, no solamente ponemos en juego nuestra libertad de pensamiento y nuestros sentimientos, sino que somos infieles a nuestras creencias, a nuestra forma de ser y de actuar. Por lo tanto, eliminemos el término "Debes" y aprendamos a percibirnos como personas con decisiones propias, dejando atrás las influencias externas que nos puedan obligar a actuar de determinada manera. Podemos equivocarnos, pero aprenderemos de nuestros errores. Lo más importante es que ya no tendremos que rendirle cuentas a nadie más que a nosotros mismos.

Cómo identificar los pensamientos irracionales más comunes

Por lo general, la idea básica que se encuentra en la mayoría de los pensamientos negativos es que tanto nosotros mismos como el mundo exterior tenemos forzadamente que ser de una forma específica, debemos ajustarnos a un modelo concreto de comportamiento. Por lo tanto, cualquier desviación a lo esperado es incorrecta.

Técnica 208

A continuación proporciono una lista de las creencias negativas más frecuentes y sus expresiones; anote cuáles admite como suyas, y emprenda el interesante proceso de modificarlas o eliminarlas.

1. Es indispensable obtener el cariño y la aprobación de los demás.

- “Necesito gustarle a todo el mundo.”
- “Es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.”
- “Busco constantemente la aprobación y aceptación de los demás.”
- “Me preocupa lo que los demás piensen de mí.”

2. Debo ser competente y perfecto en todo lo que emprenda.

- “Odio cuando me equivoco en algo.”
- “Evito las cosas que no puedo realizar perfectamente.”
- “No me gusta competir en lo que no soy mejor que los demás.”
- “Es sumamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.”
- “Me molesta que los demás sean mejores que yo.”
- “Me enojo conmigo mismo cuando me equivoco.”

3. Es horrible cuando las cosas no salen como uno quisiera.

- “Me trastorno mucho cuando me siento frustrado.”
- “Las cosas deberían ser distintas de como son.”
- “Por más que hago, no puedo ignorar lo que me desagrada.”
- “Me incomodan los errores de los demás.”
- “A menudo me siento triste por situaciones que no me gustan.”

4. Los acontecimientos externos son la causa de mis reacciones.

- “Yo no provoco mi mal humor.”
- “Si una persona tiene problemas es infeliz.”
- “Siempre hay una razón para que yo me sienta preocupado.”
- “El individuo no puede hacer nada en contra de su destino.”

5. Se debe sentir miedo e incertidumbre ante cualquier cosa desconocida.

- “Temo a las cosas que puedan llegar a preocuparme.”
- “No puedo quitarme de la cabeza los asuntos que podrían generarme algún problema.”
- “Me preocupa no poder evitar que algo malo me suceda.”
- “No puedo darme el lujo de correr ciertos riesgos.”
- “Me siento ansioso cuando pienso en el futuro.”
- “No sé lo que haría si me encontrara en situaciones de peligro.”

6. Es más fácil evitar los problemas que hacerles frente.
- “Normalmente suelo aplazar las decisiones importantes.”
 - “Evito enfrentarme a los problemas porque me angustia tomar decisiones.”
 - “La vida es tan breve que no puedo pasármela haciendo cosas que no me gustan.”
 - “Me cuesta mucho trabajo hacer las obligaciones que me desagradan.”
7. Se necesita tener cerca a alguien más grande y fuerte que uno.
- “Dependo mucho de determinadas personas.”
 - “No me gusta tener que valerme por mí mismo.”
 - “Prefiero que los demás decidan por mí.”

Cómo influyen los pensamientos negativos en la percepción y el comportamiento

Si nuestras creencias principales son irrationales, es decir, se expresan en términos de obligaciones como “Debo” o “Tengo que”, se gestionarán reacciones emocionales inadecuadas que, a su vez, provocarán comportamientos negativos. Por el contrario, si nuestras creencias o pensamientos racionales se manifiestan en términos de deseos como “Quiero” o “Me gustaría”, lógicamente nos conducirán a experiencias más positivas.

A continuación presentaré las formas más comunes de pensar negativamente, para que tome conciencia de la manera en que influyen ciertas pautas automáticas en la forma de percibirnos y, por lo tanto, en nuestra relación con el mundo.

Lo invito a probar la validez de sus pensamientos, creencias, interpretaciones y expectativas. Sométala a un juicio en donde analice objetivamente sus ventajas y desventajas para decidirse a modificarlas o a eliminarlas para siempre.

Si decide romper con su habitual negatividad, también encontrará una serie de recomendaciones.

1. Si sus pensamientos negativos son:

- “No les gusto a los demás.”
- “No encajo.”
- “No soy bueno para nada.”
- “Me voy a poner en ridículo.”
- “Es terrible ser rechazado.”
- “Si realmente me conocieran no me aceptarían.”
- “No puedo manejar las emociones intensas, por eso las ignoro.”
- “Debo evitar situaciones desagradables.”
- “Soy aburrido.”
- “En cuanto me conozcan se darán cuenta de que soy inferior.”

- “No sé decir que no.”
- “Si empiezo a sentirme un poco ansioso me hundiré, por lo tanto, lo evito lo más que pueda.”
- “¿Para qué intentarlo si de todas maneras no podré?”

Se percibirá a sí mismo como:

- Vulnerable al rechazo o al des prestigio.
- Incompetente.
- Socialmente inepto.
- Autocrítico.

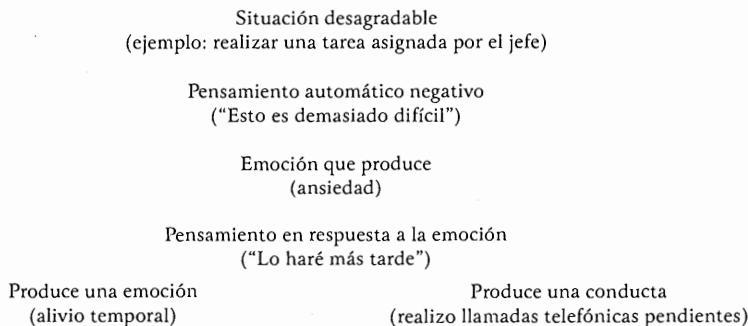
Por lo tanto se comportará de la siguiente manera:

- Evitará pensar sobre cualquier tema desagradable.
- Evitará cualquier tipo de relaciones y situaciones en las que se sienta evaluado por los demás.
- Evitará atraer la atención.
- No asumirá retos laborales.
- La desaprobación lo lastimará fácilmente.

Técnica 209

- Identifique y analice esos pensamientos negativos e intente llegar al origen de ellos. ¿Hace cuánto que piensa así? ¿Qué o quién lo hizo sentirse de esta manera?
- Lleve un diario de sus pensamientos y sentimientos cuando se produzcan.
- No evite experimentar sus emociones ni pensar en las situaciones que considere desagradables.

Aumente su tolerancia emocional. Para ello, intente describir una situación perturbadora como si estuviera ocurriendo; trate de captar los pensamientos y emociones que le producen. Si se le facilita, utilice el siguiente modelo:



Con este modelo podrá hacer una lista jerarquizada de sus situaciones desagradables, reflexionar sobre los pensamientos y emociones que le ocasionan y prever su forma de comportarse.

De esta manera podrá analizar las ventajas y desventajas que obtiene y poner a prueba nuevas ideas y formas de actuar. Realícelo sobre todo antes de abordar una tarea, situación o persona que quisiera evitar.

Las siguientes recomendaciones le serán de gran utilidad:

- Entrénese en adquirir habilidades sociales. Puede comenzar con señales no verbales (postura, sonrisa), primero en casa y después en situaciones sociales de bajo riesgo; analice en qué temas de conversación se siente débil y actualícese. Tenga confianza y se dará cuenta de que podrá participar adecuadamente en una conversación.
- Ensaye nuevas y mejores maneras de comunicar a los demás lo que usted piensa y siente. Decídase a ser una persona asertiva.

2. Si sus pensamientos negativos son:

- “Para sobrevivir necesito de una persona fuerte.”
- “Nunca seré feliz si no soy amada.”
- “Necesito de apoyo constantemente.”
- “Me siento desvalido.”
- “Soy incapaz de enfrentarme al mundo yo solo.”
- “No puedo tomar las decisiones cotidianas sin recomendaciones de los demás.”
- “Estoy de acuerdo con los demás por temor a que me rechacen.”
- “Tengo dificultad para hacer cosas por iniciativa propia.”

Se percibirá a sí mismo como:

- Necesitada de los demás.
- Débil.
- Desvalida.
- Susceptible al abandono.

Por lo tanto se comportará de la siguiente manera:

- Cultivará relaciones de dependencia, subordinándose a una persona a la que tratará siempre de agradar.
- Se sentirá incapaz de tomar decisiones, a menos que cuente con el apoyo de alguien.
- Le costará trabajo iniciar algo o hacer las cosas por usted mismo.

Técnica 210

- Reconozca y cuestione sus pensamientos automáticos negativos. Realice una

lista de las ventajas y desventajas que obtiene de cada uno de ellos.

- Haga una lista de las ventajas y desventajas que para usted representaría cambiar sus pensamientos y conductas; es decir, detecte a qué roles estaría dispuesto a renunciar, qué ganancias adicionales estaría dispuesto a dejar con tal de sentirse más independiente y autónomo. Así verá que entre la dependencia total y la independencia total hay muchos puntos intermedios y, por lo tanto, le resultará menos amedrentador progresar con pequeños pasos.
- Aumente su confianza. Intenta ser más espontáneo, inicie contactos y proyectos y asuma tareas. Siéntase más cómodo con otras personas. Reduzca su miedo al fracaso y atribúyase más méritos por lo que hace. Una táctica que le puede ayudar es otorgarse pequeñas recompensas cada vez que empieza o concluya algo solo. Por ejemplo: Comprarse algo que le agrade sin pedir opinión a nadie o decirse: "Realmente hice un buen trabajo y lo terminé yo solo".
- Asuma un papel más activo en la solución de sus problemas. Lleve una agenda jerarquizada de las pequeñas metas claras y específicas que deseé lograr en una semana. Por ejemplo: Ser capaz de conducir o ir solo al médico y llévelas a cabo poco a poco. Esta exposición gradual a situaciones desagradables le proporcionará pruebas concretas de su capacidad personal y lo hará sentirse muy orgulloso de sí mismo.
- Haga lo mismo para la toma de decisiones. Por ejemplo: Su lista jerarquizada puede ir desde la elección de lo que va a desayunar hasta opciones relacionadas con su trabajo. Cada decisión que tome le demostrará que usted puede hacer cosas sin depender de nadie.
- Aprenda a separarse gradualmente de las personas que le son significativas. No tema enfrentarse a la vida por sus propios medios sin ayuda de los demás. Sea autónomo, aprenda a discriminar cuándo realmente necesita ayuda o cuándo su comportamiento es un signo de su propia incertidumbre e inseguridad.

3. Si sus pensamientos negativos son:

- "Es intolerable ser controlado por otros."
- "Tengo que hacer las cosas a mi manera."
- "Merezco aprobación por todo lo que he hecho."
- "Cualquier tipo de regla me parece arbitraria y por lo tanto me asfixia."
- "Las personas que tienen autoridad son exigentes y controladoras."
- "Haré lo que yo quiera."

Se percibirá a sí mismo como:

- Autosuficiente pero vulnerable al control y a los abusos e interferencias de los demás.
- Anhelante de aprobación y apoyo social.
- Crítico ante las figuras de autoridad.

Por lo tanto se comportará de la siguiente manera:

- Afianzará su autonomía mediante la resistencia pasiva u oposición a las personas que tienen algún tipo de autoridad sobre usted.
- Tratará de eludir las normas establecidas.
- Mostrará sumisión superficial con tal de sentir que es aprobado por los demás.
- Demorará sus labores de tal manera que no se cumplan los plazos acordados.
- Se molestará cuando le pidan que haga algo que no desea hacer.

Técnica 211

- Por medio de un registro, contacte sus pensamientos negativos y evalúe si objetivamente existen pruebas evidentes que respalden sus interpretaciones. Por ejemplo: "En el trabajo todos me odian y yo no estoy trabajando bien". En la primera parte de su pensamiento, es obvio que está realizando una generalización: "Todos me odian". En la segunda parte quizás esté en lo correcto, por lo que deberá evaluar la magnitud de esa deficiencia, valorar qué factores influyen para que eso ocurra y cómo puede modificarlos.
- Otro recurso es buscar ejemplos de su pasado en los que consideró que algún pensamiento negativo suyo era correcto, pero como tuvo pocas pruebas o evidencias objetivas que lo sustentaran, usted concluyó que se había equivocado.
- Examine el modo en que sus pensamientos negativos afectan sus emociones, por ejemplo, generándole ansiedad, angustia, ira, frustración, etc., y, por lo tanto, sus conductas: "Me comporto de manera agresiva pero no tan directa", "Suelo sabotear los trabajos o demorar las decisiones en las que no estoy de acuerdo".
- Analice las desventajas que obtiene con sus métodos de rebeldía o negatividad y genere modos alternativos de proceder.
- Deje de culpar a los demás por lo que le sucede. Descubra cómo sus actitudes son las que le provocan consecuencias negativas y decídase a modificarlas.
- Aprenda a ser assertivo y no agresivo. Usted puede comunicar lo que deseé y obtener más beneficios sin agredir.

4. Si sus pensamientos negativos son:

- "No debo equivocarme."
- "Si no soy perfecto todo saldrá mal."
- "Si no me esfuerzo al máximo fracasaré."
- "Los errores son malos y por lo tanto debo evitarlos."
- "Yo sé que es lo mejor para todos."
- "Las personas deberían esforzarse cada vez más."
- "Para que las cosas se hagan bien, tengo que hacerlas yo mismo."

Se percibirá a sí mismo como:

- Responsable de sí mismo y de los demás.
- Tendiente a rendir cuentas a su propia conciencia perfeccionista.
- Compitiendo constantemente contra sí mismo y contra los demás.

Por lo tanto se comportará de la siguiente manera:

- Perfeccionista que se exige y exige a los demás.
- Ejercerá el máximo control sobre las demás personas para lograr sus metas.
- Desaprobará y criticará a los demás.
- Se responsabilizará por sí mismo y por los demás.

Técnica 212

- Identifique los pensamientos disfuncionales que le causan conflictos y qué emociones negativas le generan, y analice sus desventajas respectivas. Por ejemplo: “Para ser una persona valiosa, debo evitar los errores”. Como no es posible ser perfecto, experimentará una baja autoestima y depresión, y, además, la perspectiva de ser imperfecto en el futuro le ocasionará angustia y una conducta de evasión.
- Trate de identificar y comprender cómo aprendió esos patrones de pensamiento. Por lo general, se desarrollan a partir de la interacción con los padres o con algunas otras personas significativas.
- Para modificar la manera como aborda los problemas, haga una lista jerarquizada de las situaciones que le causan conflicto; ponga las emociones que experimenta y los pensamientos que le producen. Establezca metas claras y concretas relacionadas con el problema. Determine el orden en que las abordará, esto le ayudará a dejar atrás la indecisión, la preocupación por los posibles errores o posponer las tareas por temor a fallar. Por ejemplo:

Problema: “Tengo que entregar un análisis financiero urgente, y es muy laborioso realizarlo”.

Emociones: “Siento ansiedad, coraje y preocupación”.

Pensamientos: “Me lo asignaron para ponerme a prueba, por lo tanto, no debo fallar, es mi oportunidad para demostrar mi talento”.

Metas: “No pospondré la entrega por dedicarle más tiempo a mis severas autocriticas y exigencias de perfección”. “No perderé tiempo en los pequeños detalles que son, en realidad, irrelevantes.” “No sufriré dolores de cabeza y musculares por la tensión.”

Utilice técnicas de relajación y meditación para disminuir su ansiedad o los síntomas físicos. Hágalo durante una semana y compare cómo se siente actualmente y las ventajas que obtiene.

- Olvídense de las palabras “debería” y “debo”. De lo contrario, podría experimentar ansiedad, frustración, culpa, ira y autocritica.
- No vea las cosas en términos de “blanco o negro”, ya que basaría sus decisiones y acciones en una rigidez extrema. Recuerde que las cosas pueden llegar

- a ser perfectas, excelentes, muy buenas, buenas, regulares, malas, muy malas y extremadamente malas, así podrá tolerar el hecho de tomar una decisión regular, porque de todas maneras es buena.
- Procure no magnificar los sucesos o su importancia, ni suponer catástrofes de las consecuencias de un error. Trate de ver de manera objetiva y clara cuál es la importancia real de una acción o hecho.

5. Si sus pensamientos negativos son:

- "Soy vulnerable a otras personas."
- "No se puede confiar en los demás."
- "Si no tengo cuidado se van a aprovechar de mí."
- "No debo confiar, porque de seguro me lastimarán."

Se percibirá a sí mismo como:

- Desconfiado.
- Vulnerable.
- Se sentirá maltratado y controlado por los demás.

Por lo tanto, se comportará de la siguiente manera:

- Cauteloso, buscando los móviles ocultos en las acciones de los demás.
- Se mantendrá siempre en guardia para contraatacar.
- Hipervigilante y desconfiado.

Técnica 213

- Cuestione la validez de sus creencias negativas.
- Relájese. Deje a un lado su comportamiento vigilante o defensivo y plantéese: ¿Realmente desean hacerme daño? ¿Por qué siento que no puedo confiar en ellos? ¿A qué le temo en realidad? Y no exagere la posible amenaza a la que probablemente tendría que enfrentarse.
- Diferencie las personas en quienes puede confiar plenamente de aquellas en quienes puede confiar en alguna medida y de las malintencionadas que no merecen su confianza. De modo tal que usted deje de presuponer sencillamente que todas las personas son indignas de confianza, son malas o quieren ocasionarle algún daño.
- Acepte sus cualidades y capacidades e incremente la convicción de que puede enfrentarse con éxito a situaciones o personas que considere problemáticas. Realícelo a tal punto que pueda confiar razonablemente en su poder de abordar y resolver los conflictos que surjan. No subestime su propia capacidad.
- Intente modos alternativos de manejar satisfactoriamente los conflictos.
- Mejore su assertividad y su capacidad para comunicarse claramente.
- Intente comprender los puntos de vista de los demás y empatizar con ellos.

Como ejemplo, puede reflexionar sobre la forma de prever las consecuencias que sus acciones tengan en las personas; invierta los papeles, considere lo que usted sentiría si estuviera en el lugar de ellas. Infiera los sentimientos y pensamientos que puedan tener a partir de los actos de usted.

6. Si sus pensamientos negativos son:

- “Tengo que cuidarme a mí mismo.”
- “Debo ser el agresor o, de lo contrario, me convertiré en víctima.”
- “Los demás son unos tontos.”
- “A las personas les gusta ser dominadas por alguien más.”
- “El que pega primero pega dos veces.”

Se percibirá a sí mismo como:

- Solitario; prefiere no socializar.
- Autónomo.
- Que no necesita de los demás.
- Que posee cierto dominio sobre ellos.

Por lo tanto, se comportará de la siguiente manera:

- Explotará a los demás.
- Manipulará astutamente y engañará.
- Intentará obtener lo que cree que tiene derecho a poseer.

Técnica 214

- Evalúe y ponga a prueba sus creencias negativas básicas: ¿Realmente se justifica su comportamiento simplemente porque quiere obtener o evitar algo? ¿Sus pensamientos y sentimientos son exactos e infalibles, simplemente porque a usted se le han ocurrido? ¿Siempre elige bien? ¿Realmente no tendrá consecuencias indeseables su conducta, o no le importará lastimar a alguien?
- Cuestione sus actos: ¿Realmente cree que siempre tiene la razón? ¿Está actuando únicamente en función de su propio interés sin pensar en los demás?
- Desarrolle sus aptitudes para prever los posibles resultados negativos de sus acciones. Imagine qué consecuencias positivas y negativas traerá, tanto a usted como a quienes le rodean, ejecutar o no la acción que desea. También plantéese de qué manera puede evitar o afrontar los conflictos que se deriven de su comportamiento, es decir, piense en cómo va a asumir las consecuencias de sus actos.
- Incremente su tolerancia a la frustración sobre todo cuando se encuentre ante una situación desagradable. Ejerza su autocontrol y evite actuar de manera impulsiva o agresiva. Obsérvese para que identifique sus impulsos negativos; analice objetivamente las ventajas y desventajas que obtendría si los controlara.

- Ensaye soluciones alternativas que sean capaces de modificar sus reglas de vida anteriores, que lo conducirían a conflictos.
- Evalúe la manera como suele obtener lo que desea de los demás y piense cuáles son los comportamientos que le impiden obtener lo mismo pero de una manera sana, considerando las necesidades y deseos ajenos.

7. Si sus pensamientos negativos son:

- “Soy superior a los demás, por lo tanto, ellos tienen que reconocerlo.”
- “Estoy por encima de las reglas.”
- “Para conservar mi *status* especial, debo someter a los demás.”
- “Tengo que demostrar mi superioridad.”
- “Soy único, especial.”

Se percibirá a sí mismo como:

- Único, especial y excepcional.
- Se atribuirá un *status* superior al de los demás.
- Sentirá que merece normas, reglas y tratos especiales.

Por lo tanto, se comportará de la siguiente manera:

- Utilizará a los demás para demostrar su superioridad.
- Buscará gloria, riqueza, poder y prestigio para mantener su imagen.
- Será altamente competitivo.
- Reaccionará con rabia y vergüenza ante las críticas que los demás le puedan hacer.

Técnica 215

- Ajuste a la realidad la concepción distorsionada que tiene sobre sí mismo. Limite la exageración de su propia importancia. Una opción sería buscar rasgos comunes con los demás. Por ejemplo: Haga una lista de sus virtudes y otra de sus defectos o inhabilidades y, de forma objetiva y veraz, compárelas con las que podría tener el promedio de la gente.
- Cambie sus pensamientos negativos por mejores alternativas. Por ejemplo: “Las cosas comunes y corrientes pueden ser muy agradables”, “Uno puede ser como todo el mundo sin dejar de ser único”, “Formar parte de un equipo puede ser gratificante”, “Puedo ser como los demás, en lugar de deber ser siempre especial”.
- Reduzca la importancia que le otorga a la evaluación de los demás sobre usted. Una forma de hacerlo es pedir retroalimentación a determinadas personas. Esta tarea no consiste en buscar elogios, sino en pedir directamente una crítica objetiva. La exposición continua a críticas le permitirá tener un mejor control sobre sus reacciones afectivas ante una evaluación y, por lo tanto, llegar a juicios más realistas.

- Desarrolle una conducta sensible, empática y recíproca respecto de los sentimientos ajenos. Trate de asumir el papel de la otra persona, haciendo hincapié en cómo es probable que sienta. Por ejemplo: "Los sentimientos de los demás también importan". Y examine modos alternativos de tratar a los demás, como elogiarlos o reconocer sus logros.
- Programe actividades para trabajar en equipo. Coopere con los demás y asuma únicamente una parte del trabajo.

8. Si sus pensamientos negativos son:

- "Necesito ser amado por todos."
- "No tienen derecho a negarme lo que quiero y merezco."
- "Para ser feliz, necesito que me admiren."
- "Merezco que siempre me quieran."
- "Debo cautivar a los demás."
- "Necesito impresionarlos."

Se percibirá a sí mismo como:

- Encantador.
- Cautivador.
- Que impresiona a los demás.
- Merecedora de afecto y atención incondicional.

Por lo tanto, se comportará de la siguiente manera:

- Buscará o exigirá constantemente aprobación oelogios.
- Expresará sus emociones con exageración.
- Buscará ser el centro de atención.
- Exageradamente demostrativo o dramático para obtener atención y afecto.
- Si no consigue lo que desea, reaccionará con estallidos de mal genio o llanto para obtener lo que se propone.

Técnica 216

- Lleve un registro semanal de sus pensamientos negativos, centrando la atención en sus emociones, deseos y preferencias, y explore sus posibles causas. Por ejemplo: Pregúntese por qué siente un fuerte temor al rechazo, por qué hace lo posible para que todos lo amen y admiren, o por qué perder una relación sería tan desastroso para usted.
- Examine qué consecuencias obtuvo de su comportamiento. Ponga especial atención a las de carácter negativo y piense en cómo pudo haber obtenido lo mismo sin lastimarse usted o a alguien más.
- Establezca metas concretas que le permitan obtener beneficios a corto plazo. Por ejemplo: ¿Qué le permitiría afirmar que ha alcanzado esa meta? ¿Qué es exactamente lo que vería y sentiría de forma distinta y de qué modo?

- Aprenda a preguntarse qué quiere realmente y explore diferentes opciones para lograrlo. ¿Por qué exactamente quiere lograr eso?
- Aprenda a detenerse antes de actuar, lo suficiente como para registrar por escrito sus pensamientos y emociones. Enumere las posibles ventajas y desventajas de sus diversos cursos de acción. Con esto se reducirá su impulso; podrá elegir lo más conveniente y resolverá mejor sus problemas.
- Antes de que pueda comunicar sus deseos, pensamientos y sentimientos a los demás, aprenda a identificarlos y a prestarles la debida atención y, sobre todo, a expresarlos de una manera más asertiva.
- Preste atención a sus recursos internos, a sus capacidades y habilidades para no sentir que debe obtener algo de las personas que lo rodean.

¿Cómo modificar nuestros pensamientos negativos?

Técnica 217

1. Tenga conciencia de lo que piensa y siente en realidad.
- Repetición de grabación instantánea. Recuerde lo que pasó por su mente justo antes de un posible cambio de humor o de una sensación física como fatiga o desazón. Por ejemplo, si piensa “No valgo nada”, replantee y corrija de acuerdo con la realidad:

“¿En verdad pienso que no valgo nada?”, “¿No será que estoy exagerando y menospreciándome?”, “Eso no es cierto, porque en realidad he tenido muchos aciertos y éxitos; además muchas personas me quieren”, etcétera.

- Anote y enumere sus pensamientos negativos y así se podrá dar cuenta de ellos y con qué frecuencia se los dice.

2. Responda a los pensamientos negativos.

- Uno de los mejores modos de romper de una vez por todas el círculo de su producción mental negativa, es hacerse buenas preguntas. Por ejemplo: “¿Qué pruebas tengo para afirmar que soy un bueno para nada?”, “¿Estoy olvidando mis puntos fuertes?”, “¿Estoy exagerando?”

Para ello puede auxiliarse de una hoja de papel que dividirá en dos columnas. En la primera anote cada pensamiento negativo que tenga, y en la segunda anote una respuesta más equilibrada, objetiva y basada en hechos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos:	Posibles respuestas de adaptación:
“Nadie quiere estar conmigo.”	“Mi esposo no me ha llamado porque seguramente está ocupado.” “Mi hija está en la universidad.” “Mi amiga me llamó para saludarme.”

- Otro método es crear una caja de pensamientos negativos y depositar en ella todos los que hayan irrumpido durante el día. Establezca un momento a la semana para abrir esa caja, sacar todas sus anotaciones y destruir los pensamientos que ya no sean un problema. Trate de darles una respuesta constructiva a los restantes.

3. Entre en acción. Genere nuevos pensamientos y convicciones positivas, sometiendo sus antiguos pensamientos negativos a la prueba de la realidad. Cuestíonese, por ejemplo: “¿Cómo puedo estar tan seguro de que no puedo, si no lo intento aunque sea una vez?”, “Es posible que esto pueda llegar a ser cierto, pero ¿cómo puedo afirmarlo sin haberlo intentado?”

Sustituya pensamientos negativos por positivos; revalorare sus capacidades, reaffirme sus cualidades y destrezas e incremente su potencialidad.

4. Lleve a cabo una autoafirmación positiva y efectiva. Haga una lista de elementos positivos que reconozca en sí mismo, colóquela en un lugar donde pueda leerla a menudo y trate de repetirse esos mensajes positivos varias veces al día.

Esta técnica se basa en el supuesto de que los mensajes negativos que a menudo nos llegan de nuestros padres, maestros, jefes, cónyuge, etc., acerca de nuestros defectos, errores o de nuestra incompetencia solemos asimilarlos a tal grado que los repetimos internamente hasta convertirlos en una realidad para nosotros. Formular afirmaciones positivas es un modo de reprogramar nuestra mente y, por ende, de reconfigurar nuestra realidad interna.

A continuación se indican unos consejos que le serán de suma utilidad.

1. Piense en aseveraciones breves y positivas; en tiempo presente, como:

- “Soy competente.”
- “Disfruto mi trabajo.”
- “Soy una persona que sabe amar.”
- “Soy afortunado.”

2. Evite palabras negativas como “detenerse”, “no hacer”.

3. Si empieza a pensar en forma negativa, dígase “No” y continúe con la afirmación positiva.

Técnica 218

1. En una hoja de papel haga tres columnas y anote lo siguiente:

- Describa el acontecimiento que le preocupa.
- Detalle las creencias y pensamientos que tenga al respecto.
- Describa qué conductas y reacciones emocionales le ocasiona.

Por ejemplo:

<i>Acontecimiento</i>	<i>Creencias y pensamientos</i>	<i>Conductas</i>
Pérdida del trabajo.	“¡Qué horrible es ser rechazado!” “No valgo nada.” “No soy bueno.”	Me aíslo, me retraigo. Me siento deprimido. No he intentado encontrar otro trabajo. Me siento frustrado.

Al terminar se dará cuenta de que la primera columna por sí sola nunca occasionaría lo que usted anotó en la última, sino que más bien *es* la de en medio la causante. En otras palabras, no es el acontecimiento lo que motiva su forma de comportarse, sino sus pensamientos o creencias.

2. Analice cuáles son sus pensamientos automáticos negativos.
3. Ponga en duda esas creencias. Por ejemplo: “Perder un trabajo no tiene nada que ver con lo que valgo”.
4. Examine el pro y el contra de esos pensamientos y creencias distorsionados.
5. Sustituya esos pensamientos por interpretaciones más orientadas hacia la realidad. Por ejemplo: “Estoy bien. No me rendiré”.
6. Modifique sus sentimientos anteriores. Por ejemplo: “Está bien sentirme frustrado por no obtener otro trabajo, pero no me culparé por ello, mejor volveré a intentarlo”.
7. Practique lo suficiente esta técnica, hasta que aprenda a identificar y modificar los pensamientos negativos que lo predisponen a distorsionar sus experiencias y, por lo tanto, a tener comportamientos autodestructivos.

Técnica 219

1. Registre sus pensamientos disfuncionales en un diario personal. Por ejemplo, si “Soy un inepto” es una de sus creencias, divida un cuaderno en varias secciones que abarquen todos los ámbitos en los que usted se desarrolla: trabajo,

vida social, con la familia, en soledad, etc. Día tras día registre en cada una de las secciones los pequeños acontecimientos de la jornada que le hagan pensar que usted es un inepto, y anote los motivos por los cuales piensa eso de sí mismo.

Al término de una semana, usted podrá repasar ese diario y analizar sobre una base real y objetiva si todas esas vivencias ameritan pensar eso. Deseche las que considere de más, improcedentes, seleccione las que crea que sí justificaban su idea y examínelas. Por ejemplo:

- Siento que soy un inepto cuando...
- ¿Qué habilidades debería tener para dejar de serlo?
- ¿En qué habilidades me siento débil o vulnerable?
- ¿Qué estrategias debo emplear para cambiar esto que siento?
- ¿Cómo me afecta pensar que soy un inepto?
- ¿Qué emociones me ocasiona saberme inepto?
- ¿Disfruto sintiéndome así?
- ¿Deseo realmente dejar de sentirme así?
- ¿Qué puedo hacer para sentir lo opuesto?
- ¿Desde cuándo pienso que soy un inepto?
- ¿Quién me lo hizo sentir así por primera vez?
- ¿Cómo me sentí en aquella ocasión?
- ¿Por qué le concedo tanta importancia a la persona o a la situación que me hizo pensar eso de mí?
- ¿Obtengo algo adicional al percibirme de esta manera?
- ¿Qué pasaría dentro de mí si dejara de pensar que soy un inútil?
- ¿Cómo me sentiría?
- ¿Cómo me comportaría?
- ¿Qué haría o dejaría de hacer?
- ¿Qué nuevas decisiones y responsabilidades tomaría?
- ¿Cómo me imagino que sería mi vida?
- ¿Cómo serían mis relaciones con los demás?
- ¿Qué ventajas dejaría de obtener al ya no sentirme inútil?

De este análisis, usted podrá obtener los siguientes beneficios:

- Llegar al origen de sus pensamientos negativos. Por ejemplo, si un padre le dice a su hijo: "No sabes hacer nada bien", el niño crece aceptando la idea de que está incapacitado para realizar las cosas, y si las llegara a realizar estaría convencido de que las haría mal. Otro ejemplo sería el de aquella persona que vive para complacer a los demás y, después de practicar esta técnica, se da cuenta de que su necesidad de ser querida, aceptada y valorada proviene del intento inconsciente de obtener la aceptación de sus padres.
- Una perspectiva más clara y objetiva de por qué se percibe a sí mismo de tal manera y cómo afecta su comportamiento y, por consiguiente, interfiere en sus relaciones con los demás.
- Tener una mayor conciencia de las ganancias adicionales que obtiene al comportarse de determinada manera. Por ejemplo: Que otras personas realicen

las tareas que a usted le corresponden, hacer que los demás decidan por usted, o enfermarse para no actuar.

2. Planee gradualmente la modificación de sus comportamientos negativos.

- Una vez concluido el registro y análisis anterior, jerarquice las situaciones en las que se sintió inadecuado o con problemas; empiece por la de mayor intensidad. Despues seleccione la última situación de su escala y empiece a trabajar en ella. Prepare un plan de acción para cuando vuelva a enfrentarla. Por ejemplo:

“En adelante, cada vez que me encuentre ante (situación o persona) _____, voy a (hacer, decir o actuar) _____

de la siguiente manera: _____. Ahora voy a pensar que tengo el potencial necesario para hacer lo que quiero, a dejar de menospreciarme y a sentir que sí puedo hacer las cosas que me propongo realizar.”

- Lleve nuevamente un registro durante una semana donde evalúe los cambios realizados y sus consecuencias, y compárela con lo que obtenía de su antigua forma de pensar y actuar.
- Continúe con la siguiente situación de su lista jerarquizada y repita toda la secuencia, hasta terminar con todas las situaciones o problemas que anotó en su lista.

3. Desarrolle nuevas habilidades para responder con eficacia en situaciones problemáticas, ya sean antiguas o nuevas.

4. Ensaye sus nuevas conductas y formas de pensar, aplíquelas en los diferentes planos que anteriormente le causaban conflictos.

5. De este modo, los registros y análisis le ayudarán también a reinterpretar su estilo de vida de una manera más funcional.

Técnica 220

Deshágase de sus pensamientos negativos con la siguiente técnica de visualización:

1. Siéntese cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas y con los pies firmemente apoyados en el suelo. Respire profundamente.

2. Imagine en una pantalla de televisión o de cine la situación o persona que le provoca pensamientos negativos. Incluya todos los detalles tratando de reproducir los colores, sonidos, aromas, etcétera.

3. Reduzca ligeramente la imagen y enmarquela. A continuación cambie todo lo que quiera en ella hasta conseguir que, en lugar de temor o inseguridad, le ofrezca un aspecto común, o incluso gracioso, cómico o hasta ridículo.

4. Ahora aumente el brillo y la luminosidad de la pantalla. Respire profunda-

mente y, cuando esté listo, abra los ojos. La próxima vez que se encuentre ante la situación o con la persona que visualizó, piense en su escena enmarcada y disminuirán sus temores, ansiedades e inseguridades de inmediato.

Técnica 221

1. Aprenda a enunciar afirmaciones positivas. Realice una lista con sus propias afirmaciones y llévela todo el tiempo consigo o colóquela en un lugar visible. Por ejemplo:

- Soy una persona muy afortunada.
- Estoy descubriendo lo maravilloso que soy.
- Amo lo que veo en mí.
- Gobierno mi vida.
- Tengo una vida formidable.
- Mi vida está llena de amor.
- Estoy dispuesto a aprender nuevas formas de vivir.
- Soy una persona digna de amor y respeto.
- La vida me satisface plenamente.
- Me proporciona lo que necesito para ser feliz.

2. Elija una afirmación y cada día, antes de dormir, escríbala de quince a veinte veces.

3. Al despertar, pronúnciela en voz alta varias veces mientras se mira fijamente a los ojos en un espejo.

4. Trabaje con cada afirmación aproximadamente una semana.

Técnica 222

1. Detecte y escriba los pensamientos automáticos que habitualmente le resultan negativos.

2. Describa las emociones que suelen surgir inmediatamente después de producir ese pensamiento.

3. Observe qué tipo de conductas suele manifestar tras formular esos pensamientos negativos. Por ejemplo:

- Pensamiento: "Debo ser muy competente y exitoso en todo lo que haga".
- Emoción: Ansiedad, preocupación, frustración, temor, inseguridad.
- Conducta: Evasión y retraimiento, o competencia y rivalidad.

4. Examine qué le originó pensar eso. Siguiendo con el ejemplo anterior: "Cada vez que me equivocaba mis padres me regañaban; por lo tanto, temo que si no triunfo en la vida nadie me amará".

5. Cuestione la validez de esos pensamientos. Por ejemplo:

- Para ser feliz no necesito la aprobación de los demás.

- Si me acepto y me quiero como soy, podré disfrutar todo lo que haga.
- Mi valor como persona no depende de factores externos.

6. Imagine cómo sería su vida si decidiera cambiar esos pensamientos por afirmaciones positivas. Por ejemplo:

- Ya no me angustiaría ni me preocuparía por sentirme querido o aceptado.
- Me respetaría más a mí mismo.
- Mi autoestima no dependería de los demás.
- Podría realizar más cosas.

7. Detenga sus pensamientos negativos en caso de que retornen. Si le cuesta trabajo, pruebe lo siguiente: Cada vez que surja un pensamiento indeseable, realice una acción distractora. Por ejemplo: Lleve una liga en la muñeca y cuando se inicie el pensamiento dése un ligero "ligazo"; eso lo distraerá por el momento y detendrá el curso del pensamiento perturbador.

8. Repita autoafirmaciones positivas.

MEJORE SU AUTOESTIMA

Cuando disminuye nuestra autoestima, por lo general tendemos a equivocarnos con más frecuencia ya que no confiamos en nuestras capacidades; asimismo, tenemos a culparnos por cosas que no nos corresponden, asumiendo responsabilidades y errores de otros. Por ejemplo: Si no llegamos a un acuerdo con nuestra pareja pensamos automáticamente que está en lo correcto y que la culpa la tenemos nosotros. Nos aferramos a la creencia de estar equivocados o sentirnos inferiores; dejamos de valorarnos, querernos y respetarnos. El daño a la autoestima también es uno de los mayores resultados negativos del estrés.

Cuando lo invadan creencias negativas acerca de su persona y su potencial deséchelas inmediatamente y admita que se equivoca al devaluarse. Véase con objetividad y convénzase de su potencial; empiece a crear una sana relación consigo mismo.

A continuación encontrará una serie de técnicas que usted podrá practicar para aumentar su autoestima.

Técnica 223

1. Siéntese cómodamente y relaje su cuerpo mientras realiza varias respiraciones profundas. Imagine ante usted una gigantesca pantalla de cine. En ella irán apareciendo letras muy grandes; cada letra le evocará una serie de sensaciones, emociones o conceptos que puede asociar con su experiencia cotidiana, para utilizarlas como herramientas y afrontar diversas situaciones.

2. Empezaremos con la "A"; imagínela lo más imponente que pueda. Siéntase alegre, accesible, atento, abierto a nuevas experiencias. Véase a sí mismo más

amable, ágil, activo, con conductas cada vez más assertivas, eliminando la agresividad y satisfecho al aceptarse tal y como es.

3. Continúe con la "B" y perciba su bienestar interno; sienta que es más bondadoso y tiene excelente humor, barriendo el cansancio y la tensión cotidiana, disfrutando de la belleza externa e interna.

4. La letra "C" le va a proporcionar una sensación agradable de cambio positivo en su vida; un compromiso constante con su crecimiento interno, la comprensión de que usted tiene el control sobre su vida y una confianza renovada en sí mismo. Sienta cómo la calma se incrementa en su interior y canalice su energía; cancele las posibles preocupaciones y elimine las críticas personales.

5. Piense ahora en la letra "D" y, al verla, desarrolle sus destrezas con dinamismo, decisión, defendiendo sus derechos y demostrándose que si usted dice que puede, logrará cualquier meta posible. Descargue todo su malestar y, con la mente despejada, descubra todas las maravillosas cualidades que posee.

6. La letra "E" le proporcionará una sensación de equilibrio y de estabilidad emocional. Véase a usted mismo como una persona empática con los sentimientos y emociones de los demás; socialmente efectivo y emprendedor.

7. Continúe visualizando las letras que usted deseé o que piense que le podrían ayudar a sentirse bien consigo mismo, y que le sirvan para promover comportamientos positivos.

Técnica 224

- Primer paso: Guardar un diario de autoestima. Cada noche anote un logro positivo, aunque sea pequeño. Por ejemplo: "No perdí mi paciencia en una situación difícil", "Realicé mis trabajos exitosamente", "Caminé en lugar de manejar". Mantenga esa rutina durante cuatro o cinco días.
- Segundo paso: En ese mismo diario comience otra página titulada "Un logro importante en mi vida" y anote todos los logros que recuerde, por ejemplo: "Obtuve el trabajo que deseaba", "Me casé y tuve a mis hijos", "Terminé exitosamente mis estudios", "Aprendí a pintar". Léalos detenidamente y felícítese por haberlos conseguido. Este proceso es útil porque cambia sus actitudes, pensamientos y sentimientos negativos que tiene hacia su persona.
- Tercer paso: En otra página escriba todas las metas, deseos o sueños que quiera conseguir en un futuro inmediato y que sean concretos, realistas y objetivos. Escribirlos le proporcionará muchas ventajas, entre ellas poner en palabras lo que desea llevar a cabo, animarlo a conseguir lo que desea y, sobre todo, confiar en sus propias capacidades para obtener lo que se proponga en la vida.

Técnica 225

Dígase cosas positivas. Cuando hablamos de forma negativa acerca de nosotros mismos, nuestra autoestima disminuye. Por lo tanto, no hable mal de sí mismo; dígase algo que le haga sentirse bien. Por ejemplo, en lugar de decir "No puedo",

reemplácelo por "Haré lo mejor que pueda"; en lugar de "Siempre lo echo todo a perder", dígase "Siempre aprendo de mis errores", o en vez de "No sirvo para nada", repítase "Soy cada vez mejor en lo que hago".

Técnica 226

Dígase lo mucho que se quiere y se aprecia. Le aconsejo utilizar un espejo para mirarse fija y profundamente a los ojos mientras se dice cuánto se quiere, se respeta y se valora. Repita esta técnica cuantas veces necesite hasta hacer que su mensaje sea lo más convincente y significativo para usted.

Técnica 227

- Borre la mala imagen que tiene de sí mismo.
- Aprecie lo bueno y positivo de su imagen, apariencia, personalidad, capacidad, etcétera.
- Piense en algo que le guste de sí mismo y dígale adiós a expresiones como: "Estoy gordo", "Luzco horrible esta mañana", "No lo podré lograr".
- Usted podrá darse cuenta de que cuando empiece a aceptarse y apreciarse por lo que es y por lo que vale, tanto la imagen que tiene de sí mismo, como su autoestima, se verán gratamente incrementadas y usted podrá sentirse más seguro y confiado y actuar de esa manera.

Técnica 228

No espere que las cosas sucedan por sí solas; haga que ocurran.

Cuando alguien tiene baja autoestima le resulta difícil confiar en sus capacidades y aun en su propio juicio. Una manera de superarlo es repetir una fórmula sencilla que puede emplear cada vez que se sienta inseguro e incierto: "Intención. Decisión. Acción".

Usted no podrá actuar si no puede decidir cómo hacerlo, y no podrá tomar una decisión, a no ser que sepa lo que quiere que le ocurra; es decir, cuál es su intención. Usted podrá determinar fácilmente su intención si se pregunta: "¿Qué quiero que suceda?"

Anote sus respuestas y cuando defina cuál es su intención, decida cuáles serán los pasos que deberá seguir; o qué cambios en su comportamiento tendrá que realizar para acercarse a su meta; y llévelos a cabo. Se sorprenderá al ver cómo empieza a comportarse de manera diferente.

Técnica 229

Sea sincero consigo mismo. En ocasiones no lo somos tal vez porque nos resulta desagradable aceptar la verdad y la negamos o disfrazamos, o porque hacemos algo por obligación sin estar convencidos.

Si se siente de esta manera, o incómodo con algún área de su vida, examine cuidadosamente sus motivos, y plantéese lo siguiente:

- “¿Soy honesto conmigo mismo?”
- “Si no lo soy, ¿cuál es la razón?”
- “¿Estoy tratando de agradar a alguien?”
- “De ser así, ¿por qué?”
- “¿Tengo miedo de decirle ‘no’ a esa persona?”
- “¿Qué es lo peor que me puede pasar si me defiendo y hago lo que quiero?”
- “¿Qué deseo hacer?”

Si vivimos mintiéndonos, siempre sentiremos poco respeto por nosotros mismos.

Técnica 230

Reconozca sus cualidades. Cuando nuestra autoestima está baja, sólo vemos nuestras debilidades y, por lo tanto, cuando nos equivoquemos o cometamos un error, simplemente se demostrará y confirmará lo inútiles o inefficientes que somos ante nuestros propios ojos.

Cuando sienta su autoestima baja, le recomiendo que reconozca sus cualidades elaborando una lista amplia. Procure ser honesto y objetivo, pero no por ello minimice sus cualidades.

Técnica 231

Decida crear su propio éxito. Cambie las ideas pesimistas de fracaso que pueda tener acerca de sí o de lo que realiza, y afirme: “Merezco tener éxito”. Le será de gran apoyo el siguiente ejercicio de visualización.

- Busque un lugar cómodo, cierre los ojos y relájese.
- Concéntrese en su respiración.
- Imagine una escena en donde se vea teniendo éxito en algún proyecto o acción que tiene pendiente.
- Ahora mírese como un triunfador y experimente la sensación del éxito.
- Observe cómo los demás reconocen su éxito y lo tratan con el respeto que se merece. Haga que la visión sea lo más realista que pueda.
- Dígase afirmaciones positivas sobre usted mismo y sobre sus acciones.
- Cuando se sienta muy seguro y confiado, abra los ojos y permita que sus pensamientos positivos suplan a sus anteriores creencias derrotistas.

Técnica 232

No olvide que usted es único. ¿Suele compararse con otras personas? ¿Alguna vez ha sentido que no es tan bueno o tan feliz como otros? Cada vez que usted se compara con alguien, desconfía de su persona y se comporta como una víctima con baja autoestima. Para evitarlo, afirme lo siguiente: “¡Soy una persona única!” Dígaselo en voz alta y no se canse de repetirlo. Realce su originalidad y sus virtudes. Examine con todo cuidado aquello que considera que lo hace distinto y díga-

selo. Aproveche al máximo sus diferencias; son ellas las que lo hacen una persona única y original, con un lugar especial en el mundo.

Técnica 233

Sonría el mayor tiempo posible. Cuando nuestra autoestima está baja, además de que se nota, nos sentimos abatidos y nos resulta difícil comunicarnos; los demás, al vernos en ese estado, prefieren no comunicarse con nosotros y eso refuerza la idea de lo poco que valemos. Como verá, es un círculo vicioso que la sonrisa puede de romper.

Mírese al espejo y sonría de verdad. Examine atentamente su sonrisa y verá cómo le ilumina el rostro. Practíquela por doquier. Adquirir el hábito de sonreír le ayudará a ver fuera de usted mismo y a veces eso es todo lo que se necesita para generar un cambio en los sentimientos depresivos. Desde luego, fomentará su autoestima.

Técnica 234

Haga algo que nunca haya hecho. Cuando hacemos algo por primera vez, siempre experimentamos un cambio; aprendemos algo nuevo acerca de nosotros mismos; fortalecemos nuestra seguridad; fomentamos la creatividad y experimentamos nuevas emociones.

Técnica 235

Convierta sus sueños en realidad. Cuando sabemos lo que deseamos hacer, podemos empezar a dar pasos para lograrlo.

- Escriba diez cosas que quiera hacer en la vida; así pondrá en claro cuáles son sus metas.
- Pregúntese si sus pasos son correctos y directos para el logro de alguna de ellas. Si no es así, analice qué lo impide.
- Concéntrese en los pasos que debe dar para alcanzar sus metas.
- Evite ser de esas personas que nunca lograron lo que querían porque se la pasaban justificando su pasividad o culpando a los demás.
- Atrévase y actúe. Sea valiente y esté dispuesto a correr riesgos.

Técnica 236

- Siéntese cómodamente sin cruzar los brazos ni las piernas y con los pies paralelos.
- Cierre los ojos e imagine que delante de usted está una pantalla de televisión o de cine.
- Visualice en el ángulo inferior izquierdo de esa pantalla una imagen de sí mismo en una situación de extrema ansiedad y de gran estrés.
- Observe esa imagen. Fíjese en la postura que usted tiene en ella y en la ma-

nera como se siente durante dos o tres minutos, hasta tener una imagen de sí mismo lo más clara posible.

- Olvídense de esa imagen y dirija su vista al ángulo superior derecho de la pantalla. Mírese en una situación inmejorable: alegre, con el cabello recién lavado, reluciente, con un aspecto radiante, relajado y disfrutando de la vida.
- Observe detenidamente esa imagen. Tome nota de la postura que en ella tiene y de cómo se siente. Dedique unos minutos a mirar esa imagen, hasta que la vea lo más claramente posible.
- Lentamente reúna las dos imágenes en el centro de la pantalla; permita que la del lado derecho se superponga a la del izquierdo.
- Poco a poco, la imagen positiva de sí mismo irá adquiriendo mayor tamaño, hasta que prácticamente borre la imagen en la que se mostraba angustiado.
- Ahora añada a la imagen cualquier tipo de sonido que le guste y aumente la luminosidad y el color. Haga que la imagen sea lo más agradable, vívida y clara posible.
- Respire profundamente y cuando se sienta más seguro y confiado en usted mismo, abra los ojos.

Técnica 237

Ríase con ganas. ¿Con cuánta frecuencia oímos decir que la risa es la mejor medicina o que reír es bueno para el espíritu? Una buena dosis semanal de risa puede hacer maravillas en nuestro interior, ya que además de conservar una visión saludable y equilibrada de nuestro presente, podremos imaginar un mejor futuro. La risa constituye una de las formas más placenteras de aliviar el estrés, minimiza los efectos negativos de las emociones desagradables y destruye la visión negativa que podamos tener acerca de nuestros problemas. A veces no hay nada mejor que sentarnos cómodamente, olvidar la lucha y los problemas diarios durante un par de horas, mientras nos reímos de lo que nos sucede o de nosotros mismos.

Técnica 238

Muchas personas censuran su conducta por los errores que han cometido o por su incapacidad para tomar decisiones. Cuando la autoestima está muy baja, si se realizan constantes juicios severos en contra de uno mismo, ello puede ocasionarle aún más problemas, como llegar a deprimirse severamente.

Lo invito a ser su mejor amigo y dejar de ser su peor enemigo. Imagine que momentáneamente sale de su cuerpo y se coloca a su lado.

- ¿Qué puede decirle a esa persona que está junto a usted que le resulte reconfortante y alentador?
- ¿Cómo puede animarla para que se sienta más segura de sí misma?
- Considérela como su mejor amiga. ¿Qué consejos le daría?
- Tal vez la abrazaría y le diría que está haciendo las cosas muy bien y que aprecia sus buenas cualidades.

Háblese a sí mismo como lo haría con su mejor amigo.

Técnica 239

Aprenda a decir "no" cuando no sepa o no quiera hacer algo. Sobre todo cuando se sienta comprometido a complacer a alguien que suela tomar ventaja de usted o dar por hecho que se esforzará por él.

Pregúntese por qué permite que lo utilicen y decídase a cambiar la situación. Por ejemplo: Si siempre se encarga de limpiar la casa, su familia siempre esperará que lo haga. Asigne tareas a cada uno de los miembros de su familia, y enseñe a sus hijos pequeños a mantener limpias sus habitaciones.

Técnica 240

Cambie las ideas negativas que tenga acerca de sí mismo. Podremos modificar las percepciones negativas que tengamos sobre nuestra persona, si somos capaces de entrenar la mente para que empiece a creer en cosas positivas. Esto es muy sencillo, por ejemplo: En lugar de seguir creyendo que usted es un tonto, contradiga esta idea con la afirmación positiva: "Soy inteligente".

Haga una afirmación positiva acerca de sí mismo. Repítala cada vez que la recuerde, escríbala en un papel y colóquela en un lugar visible o cántela bajo la ducha, etc. La clave es que usted la repita cuantas veces sea necesario, hasta que la crea completamente. Y verá que con el tiempo su afirmación positiva reemplazará a su anterior idea negativa.

Técnica 241

Decida comer bien por un día. Comer sensatamente durante un día es una magnífica manera de aumentar la autoestima. Si come cualquier cosa sin pensarlo, entonces romper los malos hábitos, aunque sea sólo por un día, le demostrará que usted tiene la fuerza de voluntad necesaria para controlarse e ingerir los nutrientes que más le convengan. Comer bien puede convertirse en un hábito, lo cual podría incrementar su sentido de bienestar y, por lo tanto, su autoestima.

Técnica 242

Para favorecer la autoestima y la autoafirmación, escriba por lo menos las cinco características positivas que más valora de sí mismo. Después pregúntese lo siguiente:

- ¿Cómo me sentí al hacerlo?
- ¿Reconozco en mí cada una de estas valoraciones?
- ¿Me costó trabajo encontrar valores positivos en mí mismo?
- ¿Qué imagen tengo acerca de mí?
- ¿Me acepto y me quiero lo suficiente?

Técnica 243

Dibuje un árbol, el que más le guste, con todo y sus raíces, ramas, hojas y frutos. Despues haga lo siguiente:

- En las raíces escriba las cualidades y capacidades que cree tener.
- En las ramas anote las cosas positivas que hace.
- En las hojas y frutos enumere todos sus éxitos o triunfos.

Cuando concluya, obsérvelo detenidamente y no olvide felicitarse por todo lo que hasta ahora ha logrado en su vida.

INCREMENTE SU COMPORTAMIENTO ASERTIVO

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la habilidad para expresar nuestros deseos, creencias, sentimientos, emociones, opiniones, gustos, preferencias y puntos de vista de una manera no agresiva, sino socialmente aceptable.

La asertividad nos permite ejercitarnos nuestros derechos y convertirnos en participantes activos de las situaciones. Es una herramienta efectiva de comunicación que nos facilita la expresión de emociones y pensamientos; pero no es un arma destructiva como muchas personas suelen utilizarla.

El objetivo no es lastimar a los demás, sino defendernos y autoafirmarnos; sentar precedentes de inconformidad e intentar modificar un comportamiento que viola nuestro territorio o nuestros derechos.

Diferencias entre personas no asertivas, agresivas y asertivas

Para que usted pueda comprender mejor el significado de lo que representa un comportamiento asertivo, a continuación mencionaré las características y las diferencias entre personas no asertivas, agresivas y asertivas.

Personas no asertivas

Los individuos no asertivos piensan, sienten y actúan de una manera particularmente débil a la hora de ejercer o defender sus derechos. Por lo general, suelen ser inseguros y pasivos.

Su conducta implica:

- Violar sus propios derechos.
- No expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias.
- Expresarse con disculpas, apocada e inadvertidamente, de tal manera que las demás personas ignoran fácilmente sus peticiones.
- A lo largo de sus conversaciones repiten constantemente las palabras: "Quizás", "supongo", "realmente no es importante".

El mensaje que suelen dar a los demás es:

- "Yo no cuento."
- "Tú puedes aprovecharte de mí."
- "No importan mis sentimientos, solamente cuentan los tuyos."
- "Mis pensamientos no son importantes."
- "No soy nadie, tú eres superior."
- "Tus derechos son más importantes que los míos."
- "Voy a sobrevivir solamente si tengo la aprobación de los demás."
- "No debo herir los sentimientos de los demás, aunque yo tenga la razón y me perjudique."
- "Si expreso mis opiniones seré criticado o rechazado."

No se dan cuenta de que:

- Su conducta no les garantiza la aprobación de los demás.
- Con su comportamiento tienden a obstaculizar cualquier relación emocional madura que se le pueda presentar.
- Las demás personas sienten más bien lástima que aprobación por este tipo de conductas.
- Pueden provocar irritación en los demás.
- Generalmente no logran satisfacer sus necesidades ni hacer respetar sus preferencias.
- Necesitan respetarse y confiar en sí mismos.

Los principales efectos que su conducta no assertiva tiene sobre ellos son:

- Conflictos interpersonales.
- Manifestación de emociones como miedo, ansiedad, rabia contenida, culpa y depresión.
- Conservan una imagen muy pobre de sí mismos, junto con un sentimiento de minusvalía.
- Pueden llegar a perder magníficas oportunidades.
- Sienten que no tienen control sobre sus situaciones.
- No se gustan ni a sí mismos ni a los demás.

Personas agresivas

Su conducta implica:

- Violar los derechos ajenos.
- Expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias sin importarles ofender, arremeter u obstaculizar a los demás.
- Se expresan de forma inapropiada, inoportuna y falsa.
- Por lo general, violan los derechos de los demás.

El mensaje que suelen dar es:

- “Tú eres un estúpido por pensar diferente de como yo pienso.”
- “Lo que tú quieras no es importante.”
- “Lo que tú sientes no cuenta.”
- “Voy a sobrevivir solamente si no soy vulnerable.”
- “Debo ser capaz de controlar a las personas.”
- Suelen repetir constantemente expresiones como: “Harías mejor sí...”, “Haz”, “Deberías”, “Si no lo haces...”

No advierten que:

- Su conducta agresiva no les garantiza el control sobre los demás.
- Ordinariamente se les someten sólo en apariencia, y, por lo tanto, podrían sabotearlos.
- Tienen miedo a volverse más vulnerables; por lo tanto, suelen impedir que surjan importantes relaciones emocionales con las demás personas.
- Siempre desean ganar, mientras no se encuentren con alguien más fuerte que ellos.
- Necesitan respetar a los demás. Necesitan confiar más en sí mismos y aumentar su autocontrol.
- Necesitan perder el miedo a la intimidad y abrirse a la coparticipación.

Los principales efectos que sus conductas agresivas tienen sobre ellos son:

- Deficiente y pobre imagen de sí mismos.
- Hacen daño a los demás.
- Pierden oportunidades.
- Se sienten sin control; enfadados, frustrados y viven en tensión.

Personas asertivas

Su conducta implica:

- Defender sus propios derechos.
- Expresar sus pensamientos, sentimientos y creencias sin que ello afecte a los demás.
- Se expresan directa, sincera, apropiada y oportunamente.
- Respetan tanto sus derechos como los ajenos.

El mensaje que suelen dar a los demás es:

- "Esto es lo que yo pienso y siento."
- "Así es como yo veo la situación."
- "Es tan importante lo que tú sientes como lo que yo siento."
- "Somos igualmente dignos, porque ambos somos personas."
- "Lo que deseo es unir fuerzas, no señalar diferencias."
- "Voy a sobrevivir solamente si respeto a los demás."

Se dan cuenta de que:

- La aprobación ajena no es el único criterio verdadero para actuar.
- Tienen apertura para ver y aceptar la realidad.
- Favorecen la paz y la comunicación en todos sus niveles.
- Prefieren ajustarse a la realidad.
- La flexibilidad, el respeto a los demás, la creatividad, la espontaneidad y la frescura en la comunicación consigo mismos y con los demás son elementos esenciales para el crecimiento de una persona.

Los principales efectos que sus conductas asertivas tienen sobre ellas son:

- Resuelven satisfactoriamente todos sus problemas.
- Se sienten satisfechos consigo mismos y a gusto con los demás.
- Crean la mayoría de las oportunidades que llegan a tener.
- Se gustan a sí mismas y aceptan a los demás.

¿Cuándo no es conveniente ser asertivo?

Hay ocasiones en que nuestra conducta asertiva puede resultarnos contraindicada o socialmente inconveniente, y esto generalmente sucede cuando:

1. Nuestra integridad física pueda verse afectada. Esto ocurre generalmente en medios sociales altamente violentos. Por ejemplo: No se puede ser asertivo con una persona que le está apuntando con un arma.

2. Corremos el riesgo de lastimar innecesariamente a otra persona. Los individuos que supuestamente derraman sinceridad suelen ser verdaderamente insopportables y lastimar a quienes los rodean. Por ejemplo: "No me gusta cómo hablas", "Estás gorda", "Qué feo te vistes", etc. La insensibilidad por el dolor ajeno no se justifica con la defensa de nuestros derechos, y es entonces cuando podemos elegir si vamos a lastimar o no a los demás; ya que únicamente somos nosotros mismos los únicos responsables de nuestros actos.

3. Ser asertivo implica pagar un alto y significativo costo social. Cuando una persona comienza a ensayar la conducta asertiva, por lo general la cantidad de sus amigos suele reducirse a la mitad, ya que a muchas personas les disgusta la honestidad de los demás, aunque sea empática y moderada.

Por lo tanto, si usted es una persona muy dependiente de la aprobación de los demás, le recomiendo que mientras encuentra el equilibrio en el arte de la assertividad, suba el umbral de su tolerancia para facilitar el contacto con personas desconocidas.

¿Cómo puedo ser asertivo?

No tenga miedo a decir lo que piensa, siente o desea. Pero recuerde que es mejor hacerlo de una manera socialmente aceptable, es decir, sin agredir. Defienda sus derechos. Para ello, a continuación le presento una serie de técnicas que le podrán ser de utilidad.

Técnica 244

1. Identifique las situaciones específicamente problemáticas con las que suele enfrentarse.

2. Analice por qué no se comporta de una manera más asertiva. Tal vez sea por algún déficit en sus habilidades, o por ansiedad, o por pensamientos negativos hacia usted mismo.

3. Recuerde que usted tiene derecho a:

- No dar excusas o razones para justificar su comportamiento.
- Que nadie lo manipule si usted no lo permite.
- Juzgar su propio comportamiento y sus ideas, asumir la responsabilidad y afrontar las consecuencias.
- Responsabilizarse de encontrar soluciones para sus problemas.
- Cambiar de parecer.
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Decir: "No", "No lo sé", "No lo entiendo", "No me interesa", "Para mí eso no es así", sin culpa ni temor por las reacciones que provoquen estas respuestas.
- Diferir de la opinión de los demás.
- Ser independiente de la buena voluntad de los demás, antes de enfrentarse a ellos.

4. Confíe en usted mismo y en sus capacidades.
5. Respétese a sí mismo y a los demás.
6. Sea directo y honesto en lo que dice y hace.
7. Sepa escuchar y establezca límites.
8. Identifique y defienda sus derechos. A continuación enlisto sus derechos humanos básicos (tomado de V. E. Caballo 1991).

- Mantener su dignidad y respeto comportándose de forma habiliosa o assertiva; incluso si la otra persona se siente herida, mientras no viole los derechos humanos básicos de los demás.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- Experimentar y expresar sus propios sentimientos.
- Detenerse y pensar antes de actuar.
- Cambiar de opinión.
- Pedir lo que quiere, sabiendo que la otra persona también tiene derecho a decir que no.
- Ser independiente.
- Decidir qué hacer con su propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- Pedir información.
- Tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás. También el derecho de pedir, mas no exigir, que respondan a sus necesidades y decidir si satisface o no las de los demás.
- Tener opiniones y expresarlas.
- Decidir si satisface las expectativas ajenas o si se comporta siguiendo sus intereses, siempre que no viole los derechos de los demás.
- Equivocarse y hacerse responsable de sus errores.
- No justificarse ante los demás.
- No responsabilizarse de los problemas ajenos.
- Hablar con la persona involucrada en los problemas que tenga y aclarar tanto sus derechos, como los de los demás.
- Ser escuchado y tomado en serio.
- Estar solo cuando así lo escoja.
- Hacer cualquier cosa, mientras no viole los derechos de alguna otra persona.
- El derecho a tener derechos y a defenderlos.

9. Sea capaz de dar y recibirelogios fácilmente. Exprese cómo se siente sin incomodarse y evitar que los demás tomen ventajas de usted.

10. Practique lo siguiente:

- Exponer sus sentimientos negativos, tanto como sus manifestaciones expresivas, procurando que se perciban como socialmente aceptables.
- Empezar, mantener y terminar conversaciones cuyos temas generen cierta polémica o no concuerden con las opiniones generalizadas.
- Seleccionar cualquier tema, que no tenga mucha relevancia, ejercitarse su assertividad al expresar y defender su opinión totalmente opuesta o contraria

- a lo que usted realmente piensa o cree firmemente.
- Rechazar peticiones no razonables o pequeños favores que le incomoden.

11. Haga una lista de las escenas en las que reconozca que no suele ser asertivo, ya sea porque le causen cierta ansiedad o porque la persona con quien se encuentra no le permite expresar abiertamente lo que siente, etc. Una vez que ya terminó su lista, jerarquícela, es decir, ponga en primer lugar aquella escena o persona que le cause más conflicto para ser asertivo, y deje hasta el último la que menos le aflija.

Piense en la primera escena de su lista e imagine que está defendiendo sus derechos, mostrando su desacuerdo o comportándose asertivamente. Idee un desenlace satisfactorio. Continúe con la siguiente escena de su lista. Practique hasta que ya no sienta temor, angustia o incomodidad al volver a pensar en esa situación.

12. Observe la conducta de las personas a las que usted considere asertivas y aprenda de ellas. Al principio intente copiar la manera como estas personas suelen expresarse o conducirse; ensaye estos comportamientos y repítalos hasta que sienta que ya forman parte de usted.

13. Lleve un registro de sus reacciones no asertivas y agresivas. Analice cuándo se presentan, ante quiénes, por qué se comportó de esa manera, así como los obstáculos que enfrentó para no ser asertivo, e intente modificarlas.

14. Felícitese y premiese siempre que tenga un comportamiento asertivo y trate de analizar qué beneficios personales obtuvo.

15. Cada vez que adquiera nuevos patrones de comportamiento asertivo incorpórelos inmediatamente a su repertorio habitual.

Por último, utilice las siguientes técnicas complementarias que le ayudarán a obtener y mantener una conducta asertiva.

Técnica 245

“Disco rayado”. Consiste en repetir aquellas palabras que expresan sus deseos o necesidades. Cada vez que las diga, que sea de manera serena y cordial para evitar respuestas de enojo o enfrentamiento en las demás personas.

Técnica 246

“Aserción negativa”. Consiste en aceptar sus errores reconociendo y comprendiendo las críticas hostiles o constructivas de los demás. Procure no ser tan severo consigo mismo y recuerde que también usted tiene derecho a cometer errores.

Técnica 247

“Interrogación negativa”. Esta técnica le enseña a suscitar las críticas sinceras de los demás, a fin de sacar provecho de ellas si son útiles, o de agotarlas si son manipuladoras.

- Incite a sus amistades o familiares a que expresen los puntos de vista positivos y negativos sobre usted. Si es preciso, anote en una libreta los puntos básicos a los que ellos se refieren.
- Analice los comentarios fríamente tratando de establecer el común denominador.
- Piense cuál sería el posible origen de dichos comportamientos y haga planes para modificar aquellos rasgos de su personalidad que le ocasionaron problemas.

Técnica 248

“Compromiso viable”. Consiste en negociar con las personas con quienes tiene diferencias o conflictos, con la finalidad de llegar a acuerdos que beneficien a ambas partes. Es importante que exista también un compromiso formal de todas las personas involucradas y que muestren disponibilidad para solucionar el problema, como una modificación de las condiciones en las que solía darse el conflicto, y evitar que éste vuelva a surgir.

RENUNCIE A LA CODEPENDENCIA

A continuación proporciono algunas técnicas para facilitarle el proceso de dejar de ser codependiente, y ayudarle para que de una vez por todas se decida a romper con esa pesada carga emocional que le imposibilita ser feliz.

¿Qué es la codependencia?

Es un patrón persistente de conductas en el que la persona intenta desesperadamente satisfacer sus demandas afectivas, ya que siente que otras personas importantes en su vida no las han satisfecho. Esta continua búsqueda generalmente está destinada al fracaso o a mantener un precario equilibrio emocional.

Es una relación entre dos personas que se unen para complementarse mutuamente en función de las carencias de una y los errores o comportamientos destructivos de la otra. Por ejemplo: Carmen necesita tener siempre a su lado a un hombre aunque no lo ame, ya que no soporta sentirse sola. Pedro, a su vez, siente que desde pequeño nadie se interesó por él, de manera que acepta la relación afectiva con Carmen aunque ella no lo ame, ya que su necesidad interna de sentirse necesitado es mayor que la de sentirse amado. Ambos creen que se benefician al pensar que reciben lo que necesitan.

Generalmente los individuos codependientes sufrieron algún tipo de experiencia afectiva negativa durante su niñez; experimentaron intensos momentos frustrantes, o se sintieron rechazados o menospreciados por alguno de sus padres, lo que los condujo a percibirse como indignos de ser queridos o valorados.

Por ello, crecen anhelando que alguien llene sus carencias, y para lograrlo

suelen utilizar estrategias negativas como la sumisión, el control excesivo o la manipulación.

La codependencia es definitivamente un juego de poder en el que se ejerce una forma de control ya sea al asumir conductas de víctima o de salvador.

¿Cuántos tipos de codependencia existen?

Los tipos de comportamiento codependiente varían de acuerdo con la personalidad y el estilo de vida. A continuación enlisto algunos casos:

- La pareja en la que uno de sus miembros sufre de una adicción y el otro dedica su vida a cuidarlo y ayudarlo, pero sin dejar que se cure completamente, ya que la enfermedad de su pareja es lo que le da sentido a su vida, pues lo hace sentirse necesitado.
- Personas que se relacionan siempre con quienes parecen necesitar ayuda, aunque no lo hacen por amor, sino para sentirse útiles y necesitados.
- Hay quienes encuentran una enorme satisfacción al dedicarse a controlar y resolver la vida de su pareja.
- Sujetos egoístas y dominantes que no permiten crecer a nadie más a su alrededor. Suelen ser personas celosas que no toleran el éxito de los demás.
- Algunos llegan a ejercer malos tratos físicos y psicológicos a su pareja, mientras permanecen obsesivamente a su lado.
- Individuos que se encuentran constantemente adaptándose a lo que los demás quieren y necesitan, descuidándose totalmente durante el proceso.

¿Cuáles son los comportamientos habituales?

- Sobreprotegen. Asumen la responsabilidad de otros.
- Se preocupan más por las necesidades de los otros que por las propias.
- Manifiestan intensa necesidad de controlar. Intentan que los demás hagan lo que ellos quieren, procurando en lo posible que su vida se desarrolle de la manera como piensan que debería ser.
- Reprimen sus propios sentimientos o no saben manejarlos adecuadamente.
- No confían en sus instintos, percepciones, emociones y sentimientos. Por lo tanto, permiten que otros decidan y actúen por ellos.
- Manipulan constantemente para tratar de obtener de manera indirecta todo lo que desean.
- No se responsabilizan de sí mismos ni de sus propias vidas, y llegan, en ocasiones, a sentirse anulados como personas, con tal de sentir que reciben una recompensa por sus sacrificios.
- Suelen depender de las personas que los rodean.
- Tienen dificultades para establecer límites, ya que cada vez que dicen “no” a

algo que les desagrada o que les ocasiona un daño, se sienten terriblemente culpables.

- Suelen preocuparse y criticarse constantemente. Menosprecian sus capacidades y sus esfuerzos; llegan a sentir que jamás hacen nada bien.
- No se aceptan ni se aman a sí mismos. Pero tampoco permiten que otros los quieran y los amen adecuadamente. Son personas que ni se nutren emocionalmente ni permiten que otros les proporcionen los cuidados que necesitan.
- Generalmente suelen negar e ignorar sus problemas, con tal de no enfrentar su verdad interna ni las consecuencias de sus conductas.
- Suelen sentirse víctimas y no hacen nada por cambiar las circunstancias que lo motivan, pues no sabrían qué hacer ni cómo comportarse fuera de ese rol.
- Al relacionarse con los demás adoptan posiciones de subordinación, como una forma de sentir que reciben algo de ellos.
- En general son inseguros, por lo que carecen de intimidad y plenitud en sus relaciones afectivas.
- Albergan en su interior un sinfín de culpas, ya sean éstas merecidas o inmerecidas.
- Acostumbran presentar comportamientos sexuales inadecuados. Como anhelan obtener la aprobación de los demás, suelen tener relaciones sexuales aun cuando no las desean, únicamente por complacer a su pareja; también llegan a involucrarse en actos sexuales que les molestan o que les resultan ofensivos.
- No expresan abiertamente qué quieren y necesitan; por lo tanto, reprimen sus necesidades y deseos.
- Dependen de los demás. Sienten que no tienen vida propia y esperan que los demás se hagan responsables de ellos.
- Tienen baja autoestima. Piensan que merecen recibir muy poco, tanto de la vida como de las personas.
- Suelen ser perfeccionistas. Mantienen expectativas muy altas e irreales de sí mismos, lo que los convierte en personas rígidas e inflexibles.
- Denotan temor o incapacidad para enfrentar y resolver sus problemas.
- Sienten un constante temor a ser abandonados.
- Muestran una marcada tendencia a sentirse atraídos por personas, relaciones o situaciones disfuncionales. Es decir, se involucran continuamente en relaciones que los destruyen, los dañan o en las que abusan de ellos, con tal de no sentirse solos o por la necesidad de creerse útiles. Sienten una necesidad irresistible de tener pareja y de estar con ella todo el tiempo.
- Procuran no modificar su comportamiento ni sus costumbres por temor a la forma en que los demás puedan reaccionar.
- Sus relaciones afectivas generalmente no llenan su vacío emocional, pues están tan acostumbradas a no quererse ni a ser queridas, que no esperan cariño de su pareja. Simplemente se enganchan obsesivamente a ella, y persisten en la relación aunque sea muy frustrante.
- En su excesiva búsqueda de la aprobación de los demás, llegan a tener conductas que pueden ser dañinas para ellos.

¿Cuáles son los roles más comunes de un codependiente en la familia?

- El rescatador: Protege o cubre los defectos de los demás. Llega a inventar excusas por los errores cometidos por otras personas.
- El cuidador: Minimiza las consecuencias negativas de las actitudes negligentes e irresponsables de algún integrante de la familia.
- El participante: Justifica, participa o contribuye a las conductas negativas de los demás.
- El héroe: Protege la imagen pública de la familia ante los demás atrayendo la atención de los demás y desviándola de los verdaderos problemas, o realizando enormes sacrificios.
- El quejoso: Atribuye injustamente todos los problemas de la familia al miembro que siente que más problemas causa y no le concede una esperanza de cambio.
- El adaptativo: Evita discutir los problemas con la esperanza de que desaparezcan, ocultando con su apatía la preocupación y confusión que estos conflictos le generan.

Ejemplo de una típica familia codependiente

En este grupo familiar el esposo es alcohólico, la esposa es codependiente y los hijos representan los papeles codependientes del héroe, del escapista, del niño perdido y del payaso o mascota.

El marido perdió el control sobre su manera de beber y sufre el desorden producido por la adicción. Depende del alcohol, pero también de su esposa para que lo cuide y, sobre todo, para que se haga responsable de él.

La esposa es la persona más cercana al alcohólico. Ella se siente responsable de todo lo que sucede dentro de la familia, hasta del alcoholismo de su marido. Frecuentemente piensa: "Si yo fuera mejor esposa, él no tendría la necesidad de tomar y entonces seríamos una familia feliz". Sigue justificar el comportamiento negativo del marido con una serie de excusas para ocultar que es alcohólico. Como trata de evitar que la adicción del esposo tenga consecuencias negativas en los demás integrantes de la familia, se convierte en una persona sumamente controladora, aunque la vida de ella es ingobernable. Generalmente no expresa su situación ni sus sentimientos, que suelen ser de enojo, incapacidad y culpa. No habla de ello con nadie y se siente aislada. De esta manera, la negación del problema continúa.

Los hijos participan también en la enfermedad familiar. Ellos adoptan papeles diferentes para sobrevivir en una situación de completo caos:

1. El héroe es generalmente el papel del hijo mayor. Es el más responsable y actúa como segundo padre de sus hermanos. Trata de lograr la aprobación, especialmente de los adultos y piensa: "Si soy bueno, mi familia no puede ser tan

mala y, por lo tanto, aumentan las posibilidades de que mi familia pueda mejorar". De esta manera, el héroe también es codependiente, porque piensa que su conducta puede cambiar la de los demás, especialmente la del padre alcohólico.

2. El papel del segundo hijo generalmente es el de la oveja negra o escapista. Este niño ha aprendido que es más fácil llamar la atención si realiza cosas negativas. Entonces se ve involucrado constantemente en problemas en la familia, en la escuela, con los amigos y posiblemente hasta con la ley. Este niño puede llegar a experimentar con el alcohol o las drogas a muy temprana edad. Su codependencia se manifiesta en la negación de sus verdaderos sentimientos hacia la conducta de ambos padres. Además, su conducta rebelde distrae la atención de la familia del problema principal que es el alcoholismo del padre y facilita la negación del conflicto familiar.

3. El tercer papel es el del niño perdido. Este hijo no causa ninguna molestia y trata de evitar conflictos. Por lo general vive aislado, desconfía de todos y se evade con pensamientos fantásticos. Su codependencia se manifiesta en negar su necesidad de los demás; no acepta que requiere cariño, atención y protección.

4. El cuarto y último papel lo representa el hijo menor, a quien llamaremos payaso o mascota, ya que suele utilizar su sentido del humor para llamar la atención y distraer o minimizar las tensiones que existen dentro de la familia. Sigue ser el más bromista, encantador y aparentemente risueño. Demuestra su codependencia al sentirse responsable del dolor de la familia y piensa que debe aliviárselo aunque sea por medio de las bromas y del buen humor.

Estas conductas pueden desarrollarse en cualquier familia que vive una crisis, ya que cada integrante puede adoptar de manera inconsciente el rol que más le convenga para sobrevivir dentro de un sistema caótico y disfuncional.

Es importante señalar que si un integrante de la familia decide realizar cambios significativos en su comportamiento, como romper el esquema de su codependencia, el resto de la familia también debe hacerlo, ya que dejaría de obtener muchas ganancias adicionales (especialmente el miembro de la familia que padece una adicción u otro problema), y entonces se suscitarían conductas de sabotaje o agresivas dirigidas principalmente a la persona que intenta dejar su codependencia.

¿Cómo puedo dejar de ser codependiente?

Técnica 249

1. Busque el equilibrio en las acciones, favores o comportamientos que muestra ante las demás personas. Para ello, primero le sugiero que practique el siguiente ejercicio, que le puede ayudar a darse cuenta de si se está comportando de una manera codependiente.

- Tome una hoja de papel y trace una línea vertical que la divida en dos.

- Como encabezado de la hoja escriba el nombre de alguna persona cercana a usted con la que tenga dudas sobre si su comportamiento hacia ella es codependiente.
- En la columna de la izquierda anote “Dar”, y en ella enliste todas las acciones que realizó por esa persona el mes pasado, ya sea que se las hubiera solicitado directamente o no. Al final de cada una de estas acciones, ponga la letra “P” si le resultó placentero realizarlas, o la letra “R” si llegó a sentir algún tipo de resentimiento por tener que hacerlas. Esto es con la finalidad de que usted pueda distinguir fácilmente las emociones que se encontraban presentes.
- En la columna de la derecha anote “Recibir”, y en ella hará una lista de todas las acciones que esa misma persona hizo por usted, ya sea que se las hubiera solicitado directamente o las haya realizado por iniciativa propia.
- Si su lista se desequilibra hacia el lado de Dar, es decir, si usted ve que está haciendo más cosas por la otra persona que las que ella hizo por usted, entonces ponga especial atención, ya que podría estar haciendo hasta lo imposible por ganar la aceptación de los demás, especialmente de esa persona.
- Si se da cuenta de que usted trata mejor a los demás que a sí mismo, o que usted es tratado mal y eso le ocasiona resentimiento, entonces considere la posibilidad de que sea una persona codependiente.

2. Escuche su voz interna. De la lista que realizó anteriormente, analice y decida si:

- Usted se está entregando libremente, o si se trata de alguna obligación tácita que le ocasiona resentimiento.
- Decida si realizó esas acciones para evitar posibles consecuencias negativas como enfado, enojo, amenazas, llanto, chantaje, culpa, etc. por parte de esa persona, o si las acciones que hace por ella son desinteresadas y libres de consecuencias negativas.

3. Investigue los motivos internos. Si usted ya dio el primer paso y aceptó su codependencia, no tenga miedo y penetre en su interior tratando de encontrar los motivos que originaron su comportamiento. Trate de llegar al origen de ese problema. Piense desde cuándo pudo haberse originado y ante quiénes surgió. Tal vez este proceso pueda resultarle sumamente doloroso y laborioso, pero valdrá la pena hacerlo y se verá beneficiado.

4. Detenga su conducta habitual. Si da a los demás cuando no lo desea, o si siente resentimiento cuando lo hace, entonces deberá encontrar una manera de detener sus conductas. Empiece por reafirmar su autoestima. Aprenda a quererse y a valorarse lo suficiente, como para no depender del cariño y la aprobación de los demás como única fuente. Fíjese metas claras y objetivas a corto plazo y hágase de todos los recursos disponibles para alcanzarlas.

5. Si decide cambiar, comuníquelo a las personas de su entorno. Su cambio no solamente le costará esfuerzos, dedicación, tiempo y muchos deseos de dejar atrás esos comportamientos codependientes, sino que además tendrá que enfrentar-

tarse al rechazo y la resistencia de los demás. Por lo tanto, es necesario que a cada una de las personas involucradas les haga saber que está tratando seriamente de cambiar su forma de actuar. Deberá ser muy fuerte y estar preparado para recibir respuestas negativas, o por si tratan de chantajearlo, manipularlo o sabotearlo.

6. Adquiera un comportamiento asertivo adecuado y refuércelo. Practique en su casa y con sus amigos diciendo "no" a requerimientos intrascendentes. Un buen comienzo podría ser negarse a realizar actividades que antes usted hubiera hecho para evitar problemas.

7. Aprenda a actuar ante el enfado de los demás. Si cuando surge algún conflicto usted se siente presionado o con culpa por expresar sus puntos de vista, o los sentimientos que esto le causa, manténgase firme en su decisión y no ceda si su postura es razonable. Serena y firmemente sosténgase y no haga nada más allá de lo que deseé hacer. Esto será lo mejor para usted y para su relación.

8. Confíe en usted mismo. Puede hacer que las cosas cambien de manera positiva para usted, y no tendrá que vivir con resentimiento y dolor. Si decide dar, que sea porque realmente lo desea en ese momento, sin que el miedo lo motive, ni que su necesidad de ser querido o de proteger prevalezcan en usted.

Técnica 250

1. Reconozca que tiene un problema. La primera reacción suele ser la negación, pero usted no podrá librarse de la codependencia mientras persista en esa negación. Para el codependiente el primer paso es mirar hacia dentro y admitir que el dolor lo ha conducido a conductas inapropiadas.

2. Quizás dicho dolor provenga de su infancia y lo haya ocasionado algún daño físico o emocional. Así que permítase experimentarlo en toda su intensidad examinando qué lo origina.

3. Es imprescindible que logre hacer nuevas y mejores amistades. Trate de compartir con ellas de una manera más sana y evite caer nuevamente en comportamientos codependientes. Estas amistades podrían llegar a ser su mejor grupo de apoyo. No se sienta mal si debe romper relaciones que lo perjudicaban o impedían su crecimiento.

4. Tenga la determinación y la valentía de estar dispuesto a cambiar sus patrones disfuncionales. Recuerde que esto es imprescindible para que usted pueda trascender sus comportamientos codependientes.

Técnica 251

1. Tenga presente que sólo usted es el responsable de sí mismo, y que no es responsable ni culpable de los actos de quienes lo rodean.

2. No dependa de los demás. No permita que sean ellos quienes tomen el control de su vida. Aprenda a hacerlo usted mismo y a responsabilizarse de sus acciones, y no tema aprender de sus errores. Viva su propia vida al máximo de su capacidad y cambie aquello que le preocupa, le molesta o le causa conflictos.

3. No olvide que únicamente usted es responsable de sus elecciones, de lo que brinda y recibe, de fijar sus objetivos y llevarlos a cabo, del placer que en-

cuenta en su cotidianidad, de la forma como expresa sus emociones. Ninguna otra persona puede proporcionarle algo que usted no esté capacitado para proporcionarse a sí mismo.

4. No permita que la conducta de los demás sea el reflejo de su autoestima, ni considere la negación como un rechazo hacia su persona.

5. Fije sus propios límites y sus metas. Viva como usted decida hacerlo, tomando sus propias decisiones y satisfaciendo sus necesidades afectivas sana mente.

COMBATA EL INSOMNIO

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es la falta crónica de sueño. A quienes lo padecen se les dificulta conciliar el sueño, permanecen despiertos durante la noche y duermen durante el día; o no presentan problemas para adormecerse, pero se despiertan constantemente durante la noche y volver a dormir les toma mucho tiempo.

¿Qué factores provocan el insomnio?

Determinadas situaciones nos hacen más propensos a dormir mal. Muchos episodios de insomnio se originan a partir de sucesos estresantes o los causan problemas como la depresión, la angustia, una enfermedad crónica que nos afecte mucho o simplemente si consumimos bebidas alcohólicas con asiduidad. También los malos hábitos de sueño y ambientes distractores pueden agravar e incluso causar el problema.

Muchas personas suelen preocuparse tanto por el insomnio que sus rituales antes de irse a la cama (como lavarse los dientes o ponerse la piyama) se vuelven precursores de la frustración más que estímulos para relajarse.

A continuación se profundiza en esos factores.

1. Ansiedad. Quienes la experimentan durante el día suelen padecer insomnio crónico. Les cuesta conciliar el sueño y cuando lo consiguen raramente disfrutan de un buen descanso porque se despiertan a menudo durante toda la noche. Su insomnio aparece generalmente como consecuencia de alguna preocupación cotidiana.

Al momento de irse a la cama se acuerdan de las noches que han pasado en vela y se predisponen a dar nuevamente vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño. De este modo terminan experimentando temor a que llegue el momento de acostarse. Y cuanto más empeño ponen en dormirse, menos lo logran.

2. Depresión. Las personas depresivas suelen quejarse de que pese a que se duermen con facilidad, se despiertan dos o tres horas después. A menudo se sien-

ten decaídas porque duermen mal y argumentan que si mejorara su sueño mejoraría también su estado de ánimo. Cuando en realidad es al contrario. Al resolver su depresión, el sueño se normalizará.

3. Hábitos inadecuados. La higiene del sueño es un factor indispensable para disfrutar de un buen descanso y evitar la fatiga física y mental. Y esto no se puede lograr debido precisamente a que no se tienen los hábitos adecuados. Por ejemplo:

- ¿En cuántas ocasiones no utilizamos la recámara como campo de batalla para pelear con nuestro cónyuge?
- ¿Cuántas veces intentamos conciliar el sueño mientras tenemos pensamientos angustiosos de lo que nos ocurrió en el día?
- ¿Cuántas veces alteramos nuestro horario habitual para dormir?
- ¿En cuántas ocasiones utilizamos la cama como nuestro lugar favorito para ingerir alimentos, justo antes de dormir?

4. Factores ambientales. Son múltiples los factores externos que podrían causar insomnio. Algunos de ellos son:

- Presencia de un ruido molesto y constante.
- Inadecuada temperatura en la habitación; tanto el calor como el frío excesivos podrían inhibir el sueño.
- Luminosidad excesiva.

¿Cómo combatir el insomnio?

El insomnio es un síntoma de alguna dolencia interna. Por lo tanto, se deben combatir las causas internas que lo están provocando. Entre estas causas se encuentran la angustia, el estrés, la depresión, la culpa, etcétera.

Técnica 252

Adquiera una buena higiene del dormir.

1. Establezca los hábitos apropiados.

- Apéguese a una rutina de horario. Procure levantarse y acostarse siempre a la misma hora.
- Durante el día procure estar en sitios bien iluminados (sobre todo por la mañana).
- Evite recostarse o dormir durante el día, sobre todo si acostumbra hacer siesta.
- Elimine o disminuya su consumo de alcohol, cafeína y nicotina. No ingiera bebidas alcohólicas seis horas antes de acostarse. El alcohol puede ser un re-

medio a corto plazo, ya que al principio tiene un efecto sedante, pero luego produce insomnio o un sueño no reparador y superficial seguido de continuos despertares nocturnos.

- Calcule sus necesidades. La cantidad de tiempo que usted tarda en conciliar el sueño es un valioso indicador para determinar si el tiempo que se duerme es suficiente para evitar que usted amanezca tranquilo, descansado y relajado. Por ejemplo: Es normal que usted tarde de cinco a veinte minutos en conciliar el sueño. Si tarda más tiempo, significa que todavía no está preparado para dormir. Por lo tanto, no se obligue a intentar dormir; realice alguna actividad hasta que se sienta realmente cansado.

2. Condiciones para dormir bien.

- No vaya a la cama con hambre o sed, o después de haber comido o bebido en demasía. Deje pasar por lo menos dos horas después de la cena.
- Acuéstese en un colchón firme y con una almohada cómoda.
- El dormitorio deberá tener una temperatura adecuada (mantenga una temperatura constante entre 18 y 22 grados). También deberá estar oscuro y en completo silencio.
- Evite realizar ejercicio antes de la hora de dormir. Es recomendable que realice sus ejercicios durante la mañana o por la tarde.
- De preferencia tome un baño de agua caliente antes de ir a la cama y procure permanecer por lo menos diez minutos dentro del agua, ya que esto le proporcionará una sensación de relajamiento y bienestar.

3. Antes de la hora de dormir.

- Establezca un ritual relajante, como darse un masaje, realizar visualizaciones positivas acompañadas de respiraciones profundas, etcétera.
- Vacíe la vejiga antes de ir a dormir.
- Durante el día escriba todos sus pendientes pero no intente resolverlos, ni hacer planes, cuando se encuentra acostado en su cama.
- No utilice la cama para actividades ajenas al sueño. Recuerde que la cama es principalmente para dormir. Por lo tanto, evite comer, leer o ver la televisión una vez que se haya acostado.

4. Si no puede dormir.

- Levántese y haga algo relajante. Regrese a la cama sólo cuando esté somnoliento.
- No se fuerce a dormir. Permita que el sueño llegue.
- Recuerde que es normal que ocasionalmente una persona pase una mala noche. Así es que si le sucede no se preocupe más de lo debido; si conserva esa angustia por no haber podido dormir bien la noche anterior, esto le podría ocasionar que posteriormente en verdad tenga problemas de insomnio.

Técnica 253

Si lo desea, puede utilizar algunos medicamentos que le ayuden a conciliar el sueño. A continuación se mencionan algunos de ellos.

1. Sedantes naturales. Existe la creencia generalizada de que las siguientes plantas tienen un poder tranquilizante: Manzanilla, tila, hinojo, cáñamo indio, mejorana, espino en flor, gordolobo, romero, valeriana y pasionaria. Le recomiendo tomar un té de algunas de estas plantas antes de irse a dormir.

2. Medicamentos hipnóticos. Actúan entre veinte y treinta minutos después de la toma y sus efectos persisten durante el tiempo necesario para ayudarle a mantener un sueño nocturno correcto. Otros de los beneficios adicionales que podrá obtener son conseguir que al día siguiente usted se levante fresco y sin sueño.

Hoy en día las benzodiacepinas y las ciclopirrolonas son los hipnóticos más eficaces y los más seguros, dado que se absorben y se eliminan rápidamente. Son poco tóxicos y su uso es seguro, siempre que sean recetados y controlados por un médico.

No existen fármacos buenos o malos, sólo medicamentos bien o mal empleados. Por eso es importante que no se autorrecete. Consulte a su médico, ya que el uso crónico o sin control de estos medicamentos hipnóticos puede producirle efectos no deseados, como crear dependencia, de tal modo que sólo se sienta tranquilo si lo ingiere o que su organismo requiera cada vez dosis mayores. Asimismo, la suspensión brusca o la asociación con otros fármacos pueden acarrear nocivos efectos secundarios. Todos estos efectos adversos se pueden evitar si el hipnótico se administra bajo un estricto control médico.

Técnica 254

- Utilice técnicas de relajación y respiración profundas antes de ir a la cama.
- Antes de dormir tome triptofano, una sustancia que estimula e induce el sueño, y que puede obtener fácilmente si ingiere un vaso de leche caliente. Según ciertos estudios, la leche contiene también benzodiacepina, que funciona como hipnótico natural.
- La melatonina es una sustancia natural producida por la glándula pineal, que está ubicada en nuestro cerebro, y ha demostrado ser muy útil para inducir el sueño y mejorar su calidad y duración, ya que tiene propiedades sedantes. La suelen utilizar personas que sufren de *jetlag* cuando viajan en avión o personas de la tercera edad que tienen un déficit en la segregación de esta hormona.

Si su médico lo recomienda, usted podría ingerir 3 miligramos de melatonina sintética media hora antes de acostarse. Pero recuerde que está contraindicada durante el embarazo o cuando existen trastornos endocrinos importantes. Por ello es mejor consultar a su médico.

- Evite utilizar el dormitorio para resolver conflictos con su pareja y mucho menos justo antes de irse a dormir. Seleccione otro lugar de la casa y un horario más conveniente.
- Organice su tiempo y durante el día realice una lista de sus prioridades o asuntos no concluidos y sus posibles soluciones. Con ello evitara que por la noche lo aborden las preocupaciones.
- Evite los pensamientos angustiosos mientras se encuentra acostado.
- Aprenda a no estar siempre disponible para los demás. Dedíquese tiempo a usted mismo y realice algo que realmente le guste.

FARMACOTERAPIA

La medicación se utiliza para tratar diferentes problemas psicológicos. Entre las principales razones para la utilización de la terapia con fármacos se encuentran las siguientes:

- El reciente avance y desarrollo médico para crear fármacos cada vez más seguros y efectivos.
- El hecho de que la terapia con fármacos suele ser mucho más rápida y menos costosa que cualquier otro tipo de psicoterapia. En ocasiones las personas prefieren pagar menos o apreciar una rápida mejoría en sus síntomas.
- La existencia en nuestra sociedad de la llamada “mentalidad de la píldora”, es decir, la percepción de que tomar una medicina puede arreglar automáticamente cualquier tipo de problema, sin que ello implique realizar algún esfuerzo personal para reconocer su origen interno, o sin responsabilizarse de las acciones que realizó y que probablemente hayan desencadenado su sufrimiento actual.

La decisión precipitada de que usted inicie un tratamiento farmacológico puede llegar a privarle de la importante experiencia de enfrentarse a sus problemas y negarle la posibilidad de expresar su dolor interno. Incluso utilizar únicamente la farmacoterapia puede llevarle a considerarse una persona dependiente, frágil o enferma. Pero si su aflicción es tan intensa que su seguridad personal pudiera estar en riesgo, o si después de un tiempo razonable no puede desarrollar sus actividades cotidianas con la eficiencia y adaptación que requieren, entonces le aconsejo consultar a su médico, quien seguramente le recomendará un tratamiento farmacológico personalizado y adecuado a sus necesidades.

Suelen ser los psiquiatras, aunque también es común que sean los médicos familiares, ginecólogos o pediatras, los profesionales que prescriben estos medicamentos.

Es sumamente importante que por ningún motivo se automedique.

Principales tipos de medicamentos psicoactivos

Antidepresivos. Se utilizan para combatir la depresión. Hasta finales de los ochenta sólo existían dos tipos: los tricíclicos y los inhibidores monoamina oxidasa (inhibidores MAO). Ambos funcionan aumentando la concentración de los neurotransmisores serotonina y norepinefrina del cerebro, y son efectivos para el tratamiento de una depresión grave.

Entre los tricíclicos se encuentran la amitriptilina, nortriptilina, imipramina, desipramina, trimipramina, protriptilina y opiprano. Entre los inhibidores MAO, la isocarboxacida, nialamida, fenelcina y tranicilpromida. Todos estos son sus nombres genéricos.

Los antidepresivos producen los siguientes efectos secundarios: los inhibidores MAO requieren una cuidadosa restricción dietética, puesto que pueden ser letales en combinación con algunos alimentos. Los tricíclicos suelen provocar visión borrosa intermitente, constipación, náuseas, somnolencia durante el día, resequedad en la boca, vértigo, baja presión sanguínea y otros problemas.

En 1988 entró al mercado el medicamento Prozac, que incrementa la cantidad de serotonina. Tiene menos efectos secundarios que los otros dos tipos de medicamentos, y es más apropiado para quienes se encuentran deprimidos, letárgicos y carentes de energía. En cambio el tricíclico nortriptilina es ideal para aquellas personas que no pueden dormir o que despiertan con frecuencia y padecen ataques de pánico.

Aunque los antidepresivos representan un papel importante en el tratamiento de la depresión, hay que resaltar que generalmente suelen usarlos quienes tratan de resolver todos sus problemas emocionales o vitales únicamente con el consumo de una píldora, sin realizar esfuerzo alguno por entender qué los originó internamente y cuáles de sus comportamientos, formas de pensar y de interactuar están contribuyendo a su trastorno.

Una de las grandes desventajas de todas las drogas antidepresivas es que el efecto provechoso suele aparecer entre las dos y cuatro semanas después de iniciar el tratamiento. Sin embargo, una de sus ventajas es que muchos contienen un compuesto ansiolítico que reduce la ansiedad y relaja los músculos.

En casos de depresión es útil probar la combinación de fármacos del tipo de la dexedrina con los barbitúricos, por la mañana y después de la comida del mediodía; logra que las personas continúen con su rutina de trabajo y su vida cotidiana. Si la depresión es crónica, lo que parece ser provechoso son antidepresivos como Tofranil, Nardil, Elavil y otros más.

Recuerde la importancia de que todos los medicamentos antes mencionados sean recetados, supervisados y retirados por su médico. No se automedique, ya que podría generarse más problemas que beneficios.

Por otro lado, las sustancias tranquilizantes, sedantes y ansiolíticas generalmente se prescriben para combatir a corto plazo (de dos a cuatro semanas) los trastornos de sueño y los síntomas de ansiedad simple o extrema. Los tratamientos suelen iniciarse con la dosis más baja que permita controlar los síntomas, pero no es recomendable administrarse por más de cuatro semanas. Recuerde que cualquier tratamiento farmacológico deberá abandonarse en forma gradual.

Se ha encontrado que los antidepresivos tricíclicos como la imipramina (Tofranil) bloquean los ataques de pánico, al igual que las benzodiacepinas en dosis suficientes, ya que además de producir efectos relajantes, provocan efectos sedantes e hipnóticos. Sus efectos secundarios son: sedación, mareos, visión borrosa, cansancio, molestias intestinales, bajo deseo sexual, presión arterial baja, entre otros.

Asimismo, en estudios recientes se ha demostrado que tanto la imipramina como el alprazolam (Tafil) son eficaces en el tratamiento de las crisis de angustia.

Se ha comprobado que cuando los ansiolíticos se administran en dosis altas o de manera incorrecta, pueden ser mortales (en especial cuando se mezclan con alcohol), u ocasionar una intoxicación con algunos de los siguientes síntomas: Comportamiento agresivo, labilidad emocional, deterioro de la capacidad de juicio, lenguaje farfullante, incoordinación, marcha inestable, deterioro de la atención y la memoria, bradicardia, depresión respiratoria, hipotensión, hipotermia, arritmias cardíacas y coma.

El síndrome de abstinencia que aparece después del cese inmediato o la disminución del consumo al cabo de algunas semanas de uso regular, puede producir los siguientes síntomas: Sudoración, pulsaciones, aumento del temblor de manos, insomnio, náuseas o vómitos, ansiedad y agitación psicomotora. Para evitar una sobredosis accidental o síndromes de abstinencia, su consumo deberá hacerse única y exclusivamente bajo estricta vigilancia médica.

A continuación se enlistan algunos de los principales medicamentos junto con la sustancia activa y el nombre comercial que poseen:

ANTIDEPRESIVOS

<i>Sustancia activa</i>	<i>Nombre comercial</i>
Clomipramina	Anafranil
Sertralina	Sertralina
Amitriptina	Anapsique, Tryptanol, Mutabon A y D
Paroxetina	Aropax, Paxil, Seroxat
Moclobemida	Aurorex, Feraken
Fluoxetina	Fluoxac, Prozac
Imipramina	Talpramin, Tofranil
Tioridacina	Melleril
Citalopram	Seropram
Maprotilina	Ludiomil

ANSIOLÍTICOS

<i>Sustancia activa</i>	<i>Nombre comercial</i>
Amitriptina	Adepsique, Anapsique
Diacepam	Alboral, Ortopsique, Valium
Loracepam	Ativan
Alprazolam	Tafil
Bromacepam	Lexotan
Buspirona	Neurosine
Clonacepam	Rivotril

TRANQUILIZANTES

BARBITÚRICOS	
<i>Sustancia activa</i>	<i>Nombre comercial</i>
Fenitoína	Alepsal compuesto
Secobarbital	Emetex
Barbital	Neurinase

BENZODIACEPINAS

<i>Sustancia activa</i>	<i>Nombre comercial</i>
Carbamacepina	Carbazep, Carbazina, Neugeron, Tegretol
Tetrazepam	Miolastan
Midazolam	Dormicum

PSICOESTIMULANTES

<i>Sustancia activa</i>	<i>Nombre comercial</i>
Clozapina	Clopsine, Leponex
Haloperidol	Haloperil
Risperidona	Risperdal
Metilfenidato	Ritalín

TÉCNICAS DE RELAJAMIENTO Y RESPIRACIÓN

Cuando usted se encuentra angustiado o nervioso, ciertos músculos de su cuerpo se tensan. Si aprende a identificar esa tensión entonces podrá relajarlos y experimentar una sensación gratificante.

Éstas son las dos principales funciones de la relajación:

- Lograr que usted, de manera consciente, tense ciertos músculos para después relajarlos y sentir con ello una agradable sensación corporal.
- Poder identificar el músculo que está tensando de manera inconsciente y relajarlo adecuadamente.

Por lo general, los mismos músculos que usted tensa deliberadamente son también los que suelen tensarse de manera inconsciente. Si usted aprende a tensarlos y a relajarlos voluntariamente, podrá, al cabo de cierto tiempo, procurarse un estado de bienestar en cualquier situación que le provoque ansiedad, e incluso prevenir la tensión si se relaja antes de cualquier situación estresante.

Usted puede utilizar la relajación como una técnica de autocontrol previa a la situación que le produzca ansiedad, durante ella si se encuentra ansioso, y después de una situación desagradable, para restaurar el equilibrio.

Técnicas de relajamiento

Técnica 255

1. Posición de relajación. Siéntese cómodamente en una silla. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros, no la incline ni hacia delante ni hacia atrás. Su espalda debe tocar el respaldo de la silla. No cruce las piernas y apoye totalmente los pies en el suelo. Mantenga las manos sobre los muslos. Ahora usted ya está listo para empezar a relajarse. Esta es la posición inicial de relajación.

2. Tensar y relajar por grupos de músculos.

Recomendaciones:

- Le recuerdo que todos estos ejercicios los realice sentado, en la posición descrita, con el estómago y la vejiga vacíos.
- Cuando tense una zona específica, mantenga el resto del cuerpo relajado.
- Esfuércese por alcanzar el grado máximo de tensión sin dolor ni molestia alguna.
- Mantenga la tensión durante unos cinco segundos, y concéntrese en la sensación de relajación el doble de tiempo como mínimo.
- Procure realizar el ejercicio de relajación una o dos veces al día, según sus necesidades.

- Si tiene dificultad para relajar alguna zona, dedíquele más tiempo. En algunos casos le servirá verse en un espejo.
- Tan pronto como se encuentre ante una situación que le provoque ansiedad, identifique las partes que están especialmente tensas y practique la técnica para relajarlas adecuadamente.

Práctica:

- Frente. Arrugue la frente elevándola. La tensión debe sentirla sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Sostenga unos segundos. Ahora hágala descender muy despacio. Sienta que relajó completamente antes de pasar a la siguiente zona.
- Ojos. Ciérrelos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión alrededor de toda la zona ocular, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior. Ponga especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaje tanto como pueda y entreábralos muy despacio. Note la diferencia entre ambas sensaciones.
- Nariz. Arrúguela. Tanto el puente como los orificios deben estar especialmente tensos. Despacio y gradualmente suelte la tensión.
- Sonrisa. Adopte una gran sonrisa forzada. Los labios superior e inferior así como ambas mejillas deben estar tensos y rígidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Sostenga durante cinco segundos. Gradualmente relaje los músculos de las mejillas.
- Mandíbula. Apriete los dientes. Los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en las sienes. Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de soltarla o de dejarla ir.
- Labios. Arrugue sus labios fuertemente. Note la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor. Ponga atención en todas las áreas que ahora están tensas. Gradualmente relaje.
- Cuello. Apriete y tense. Compruebe que la tensión sea en la manzana de Adán y a cada lado del cuello, así como también en la nuca. Relaje poco a poco.
- Brazos. Extienda su brazo derecho y, manteniendo el puño cerrado, póngalo tan rígido como pueda. Ejerza tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Sienta cómo vibran el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que descansen sobre sus muslos. Experimente la diferencia. Repita el ejercicio con el otro brazo.
- Piernas. Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando la punta del pie hacia delante, hacia la rodilla. Ejerza el grado máximo de tensión. Siéntala en el pie, la pantorrilla, la rodilla y el muslo. Relaje lentamente y baje despacio hasta que el pie descansen nuevamente sobre el suelo. Repita el ejercicio con la otra pierna.
- Espalda. Sentado, incline el torso hacia delante. Cierre los puños y eleve los brazos a la altura del pecho. Lleve los codos hacia atrás, como si quisiera tocar con ellos la espalda. Note la tensión en los hombros y debajo de la mitad

de la espalda. Mantenga cinco segundos. Relájese gradualmente llevando de nuevo el torso con lentitud hacia la silla, buscando la posición original, y vuelva a poner las manos sobre los muslos. Relaje sus manos.

- Tórax. Tense y ponga rígido el pecho. Intente apretarlo como si quisiera reducir sus pulmones. Note la presión hacia la mitad del tórax y en la parte superior e inferior de cada lado del pecho. Relaje gradualmente y sienta cómo desaparece la tensión en estos músculos.
- Estómago. Tense fuertemente los músculos del estómago, comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note la tensión en el ombligo y alrededor de éste. Disfrute la vibración. Relájelos gradualmente hasta que su estómago vuelva a la posición natural. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar la diferencia cuando la relaje e identifique los músculos con los que está trabajando.
- Debajo de la cintura. Tense todos los músculos del área, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentir como si se elevara de la silla. También tense un poco las piernas. Los músculos involucrados son los siguientes: los glúteos, los muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla. Relájelos lentamente y vuelva a sentarse correctamente.

Técnica 256

Relajación en otras posiciones

1. De pie. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros. Ahora tense todo el cuerpo. Apriete las manos y los brazos a ambos lados del cuerpo, meta el estómago y tense los muslos, las nalgas y las rodillas. Perciba dónde siente particularmente la tensión. Relaje poco a poco todos estos músculos empezando por la cabeza y terminando por los pies. Sienta cómo estos músculos están relajados. Note la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.

2. Acostado. Utilice un sillón reclinable, el suelo o la cama. Cuando esté acostado tense todo su cuerpo. Concéntrese en cada parte, compruebe qué zonas están tensas y relájelas. Después de hacer esto con cada una de las partes de su cuerpo, realice diez ejercicios de respiración en la misma posición.

3. Mientras camina. Mientras camina, puede relajar todos los músculos, desde la cabeza hasta los pies. Al mismo tiempo puede hacer los ejercicios de respiración.

Técnica 257

Método ABC (Anatomy, Breathing, Calm)

- *Anatomy* (Anatomía). Primero tense los músculos de los brazos por dos segundos y relájelos durante cuatro. Continúe con la misma secuencia, ahora con los hombros y el cuello, siga con el pecho, abdomen, caderas, glúteos y finalice con las piernas.
- *Breathing* (Respiración). Después fije su atención en la respiración. Atienda

su ritmo y ponga particular atención al momento de exhalar. Dése cuenta de que cada vez que exhala su cuerpo se relaja un poco más.

- *Calm* (Calma). Cuando exhale diga verbal o mentalmente la palabra “calma”, o la palabra “uno”, mientras permite que su cuerpo se relaje totalmente.

Técnica 258

Técnica Jacobson de relajación

Actúa mediante la contracción y relajación de cada grupo muscular. Uno después del otro. Como resultado, se produce una profunda relajación.

En esta técnica se aísla un grupo de músculos y se contrae tan fuertemente como sea posible, sin producir dolor ni malestar. Manténgalo contraído aproximadamente cinco o siete segundos y después relaje. La secuencia empieza por los pies, pantorrillas, muslos, cadera, estómago, espalda, manos, brazos, hombros, cuello, cara, cabeza y finaliza con los dientes.

Siempre que practique esta técnica, acompañela con respiraciones profundas. Esta secuencia de tensión y relajación debe estar seguida por un periodo de reposo, en el que pueda recostarse en un lugar, tranquilo, para que permanezca en completa calma. Esta acción requerirá de dos a quince minutos. Recomiendo que realice esta técnica diariamente durante una o dos semanas.

Técnica 259

Técnicas combinadas de relajación

1. Cuando realice un ejercicio de relajación profunda (tensión y relajación de grupos de músculos) sugiero que, al contraer el músculo que se encuentre trabajando, vea esta acción como un símbolo de que usted se está aferrando a algo. Es decir, que está evocando o recordando sus tensiones diarias, sus conflictos, las emociones negativas que siente, para que al soltar los músculos se imagine que está dejando ir todo aquello a lo que está aferrado en la vida real. Concentre su atención en la placentera sensación cuando deja ir todos sus problemas.

2. Combine la relajación con la respiración profunda.
 - Sentado cómodamente y manteniendo los ojos cerrados, vacíe poco a poco su mente de cualquier pensamiento y concéntrese en su respiración.
 - Imagine cada exhalación como dejar ir los problemas y toda su negatividad. Aleje las situaciones y las personas que le resulten desagradables.
 - Exhale toda la presión que sienta dentro. Piense que está dejando ir la parte negativa de su pasado que lo confunde y atormenta.
 - Sienta una especie de explosión de energía positiva cada vez que llene sus pulmones. Visualícela como un símbolo de renovación y de un nuevo despertar.
3. Siéntese cómodamente en una silla sin cruzar las piernas y con los pies fir-

memente apoyados en el suelo. Intente recordar una situación en la que haya estado especialmente relajado. Tómese todo el tiempo que necesite para pensar en ello.

- Ahora remembre el lugar donde se encontraba en esos momentos con la mayor claridad posible. Recuerde los colores, sonidos, olores, sabores y las sensaciones que le rodeaban. Si lo desea, haga que en su recuerdo todos estos estímulos externos parezcan más intensos de lo que en realidad fueron.
- A continuación tome plena conciencia de cómo se sentía en aquel momento específico. Recuerde cómo sus músculos estaban relajados y siéntalos así nuevamente. Intente sentirse aún más relajado que entonces. Si lo desea, intensifique esa sensación de calma y tranquilidad.
- ¿Cómo se siente ahora? Guarde todas estas sensaciones y haga algún movimiento con una o ambas manos o simplemente con los dedos. Esto es con la finalidad de que usted asocie la visualización con algún movimiento de la mano.
- Repita el movimiento cada vez que desee evocar la visualización. Esto sirve para desencadenar un efecto psicológico que reactiva la sensación de relajación. Usted verá que cada vez que hace la señal (por ejemplo, apretar el puño), su cerebro encontrará automáticamente el recuerdo de aquella situación relajante, junto con las sensaciones agradables que se vincularon a ella, haciendo que al instante disminuya su tensión. Utilice esta técnica en cualquier circunstancia en que se sienta tenso.

Técnica 260

1. Cuando tenga unos treinta minutos libres, busque un lugar tranquilo y privado en donde pueda sentarse y relajarse. Cierre los ojos y tome conciencia de su respiración. Cuando sienta que su cuerpo descansa profundamente, imagine un hermoso escenario al aire libre, junto a la playa, en las montañas, en un jardín o donde más le guste.

2. Decore el escenario de todos colores y detállelo completamente, como si pintara un cuadro maravilloso de unas espléndidas vacaciones. Absorba los detalles del lugar, vea todo lo que lo rodea, huele las fragancias, oiga el canto de los pájaros, el agua que corre o las olas que chocan contra las rocas. Cuando haya creado un lugar ideal, regrese poco a poco a la habitación y abra los ojos.

3. Ahora usted puede irse de vacaciones cada vez que lo desee. Sólo necesita unos segundos. Cuando sienta que las cosas se ponen difíciles, cierre los ojos y visualice aquel lugar de sus sueños y vaya a él. Comprobará que cuando abra nuevamente los ojos se sentirá totalmente renovado.

Técnica 261

Técnica del arco iris

- Adopte una posición cómoda, ya sea acostado o sentado en un sillón. Recuerde la postura correcta.

- Cierre los ojos lentamente y concentre su atención en los pies. Los empezará a sentir muy pesados, tanto que no podrá moverlos. Ahora dirija su atención hacia su pierna derecha, la cual también va a sentir tan pesada como el plomo. Haga lo mismo con su pie izquierdo, continúe con la pierna, luego el tronco, los brazos, el cuello y la cabeza, hasta que sienta todo su cuerpo extremadamente pesado y no pueda moverlo.
- Ahora imagine que está entrando a un edificio de siete pisos y que usted se encuentra en el primero. Haga una respiración profunda mientras observa que todo ahí es de color rojo. Las paredes, el piso, el techo. Visualice figuras y objetos en ese color un cesto de manzanas, un sol, animales; en fin, todo lo que desee imaginar.
- Después véase a sí mismo caminando por un pasillo que lo conducirá a las escaleras. Suba al segundo piso, que es de color naranja. Respire profundamente dos veces, mientras visualiza todo en color naranja.
- Igualmente, camine por el pasillo y suba al tercer piso, que será de color amarillo. Vuelva a respirar profundamente, ahora tres veces, mientras visualiza todo lo que usted quiera en color amarillo.
- Tome las escaleras y llegue al cuarto piso, que estará de color verde, y haga cuatro respiraciones profundas, mientras visualiza los árboles, las flores, los insectos, las frutas en color verde.
- Camine por el pasillo, suba las escaleras y llegue al piso azul claro, que es el quinto piso, y respire profundamente cinco veces, mientras toma conciencia de cómo entra el aire a sus pulmones y cómo lo exhala. Haga sus visualizaciones en el color de este piso.
- El siguiente nivel será de color violeta. Respire profundamente seis veces, mientras observa las orquídeas, las aves, los atardeceres, todo en color violeta.
- Camine por el pasillo para llegar al último piso, de color azul oscuro. Aquí hará siete respiraciones mientras observa la profundidad del océano y todas las maravillosas imágenes que quiera en ese mismo color.
- En este punto ha terminado su relajación. Comience a tomar conciencia nuevamente de los pies, las piernas, el tronco, las manos, los brazos, el cuello, la cabeza y finalmente abra los ojos lentamente.

Técnicas de respiración

Muchos no sabemos cómo respirar adecuadamente. La clase de respiración que sollemos utilizar todos los días es diferente a la respiración diafragmática esencial para obtener una relajación profunda. Las siguientes técnicas están diseñadas para aprender a respirar con el diafragma. Le ayudarán a disminuir el ritmo cardíaco, bajar la presión sanguínea y reducir la ansiedad. Otros beneficios adicionales serán disminuir la irritabilidad, aliviar los dolores de cabeza y combatir la fatiga. Son procesos muy simples que puede practicar acostado o cómodamente sentado en una silla.

Técnica 262

La forma de respirar afecta la manera en que nos sentimos. Si no lo cree, haga la siguiente prueba: Respire lo más aceleradamente posible y se encontrará tenso, agitado, nervioso y muy probablemente empezará a sentirse angustiado. Pero si disminuye el ritmo de su respiración hasta alcanzar una inhalación de siete segundos, seguida por una exhalación de ocho segundos aproximadamente unas cuatro veces por minuto, sentirá una mejoría de manera inmediata, y podrá librarse del estrés.

Puede realizar esta sencilla técnica prácticamente en cualquier parte, a cualquier hora y sin interrumpir sus actividades. Si la realiza constantemente puede llegar a convertirse en una respuesta automática ante la presencia de estímulos estresantes.

Técnica 263

La respiración diafragmática es similar a la de los bebés. Le recomiendo ponerse cómodo, procurando no utilizar ropa que le apriete o moleste.

Empiece por respirar lenta y uniformemente por la nariz; cuando inhale expanda el abdomen y cuando exhale contráigalo.

No haga ningún esfuerzo innecesario, ni trate de forzar su capacidad pulmonar. Simplemente hágalo de manera rítmica, fácil y cuidando que cada inhalación y exhalación duren el mismo tiempo.

Técnica 264

- Siéntese en la posición de relajación.
- Cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Si nota que alguna parte está tensa, relájela.
- Haga una inspiración profunda, mantenga el aire por unos segundos y expúlselo lentamente. Mientras exhala imagine que ve cómo se relajan todos sus músculos. Repita este ejercicio cinco veces.
- Respire otra vez de la misma forma, pero en este caso, cuando empiece a exhalar, pronuncie lentamente para sí mismo la palabra *relax*, de modo que cuando llegue a la letra *x* haya recorrido mentalmente todo su cuerpo y se haya cerciorado de que se encuentra completamente relajado. Repita este ejercicio cinco veces.

Técnica 265

- Tiéndase en el suelo con un cojín bajo las rodillas para estar más cómodo. Deje reposar suavemente las manos en la parte superior del pecho, debajo de las clavículas. Inhale lentamente, de forma que esa zona de la caja torácica se eleve, retenga unos segundos y exhale lentamente soltando todo el aire.
- Coloque sus manos en la parte central del pecho; tome conciencia del movimiento de la caja torácica que sube y baja. Repita este ejercicio de cinco a

diez veces. Deslice las manos hasta la parte inferior del tórax y una vez más respire lentamente. Perciba cómo los pulmones se expanden cada vez que inspira y se contraen cada vez que suelta el aire. Repita lentamente entre cinco y diez veces.

- Ahora deje reposar las manos sobre el abdomen, una a cada lado del ombligo. Inspire lentamente dirigiendo el aire hacia esa zona, note cómo el abdomen se eleva y hace subir y bajar las manos alternativamente a medida que inhala o exhala. Tome conciencia del recorrido que hace el aire desde la parte superior de los pulmones al abdomen y viceversa. Repita entre cinco y diez veces.
- Levántese poco a poco y reanude sus actividades. Se sentirá tranquilo y descansado.

Técnica 266

- Si se encuentra acostado, ponga una mano sobre el estómago y la otra un poco más arriba. Inspire por la nariz contando hasta cinco y saque el aire por la boca.
- Si prefiere estar sentado utilice una silla con respaldo; apoye bien los pies en el piso, coloque los brazos a los lados y cierre los ojos. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Cada vez que inhale cuente hasta cinco y haga lo mismo cada vez que exhale.
- La lengua debe descansar en su sitio, los labios deben estar separados y los hombros caídos. Esta técnica debe practicarse por lo menos cinco minutos durante tres veces al día.

REALICE EJERCICIOS FÍSICOS

Todos necesitamos descansar de nuestra rutina diaria. Así como dedicamos parte de la vida a la familia, a trabajar, a disfrutar de las amistades, también requerimos destinar tiempo a nuestra revitalización personal.

La práctica del ejercicio puede transformar radicalmente el estado de salud físico y mental, y producir una sensación de bienestar casi instantánea. La idea de que la actividad física ejerce efectos positivos sobre los estados mentales depresivos, angustiosos o estresantes está ampliamente aceptada y comprobada por especialistas. Se ha observado también que todos los procesos fisiológicos mejoran cuando el ejercicio forma parte del estilo de vida. Además, hace que se aumente la producción de la hormona epinefrina (adrenalina), causante de la sensación de bienestar o euforia que experimentamos después de realizar cualquier ejercicio.

Relajar el cuerpo con una caminata, subir escaleras, correr, nadar, andar en bicicleta o realizar tareas ligeras en casa son formas de incrementar nuestra eficacia y energía física.

Beneficios físicos

Se ha comprobado que el ejercicio en forma regular favorece la salud, ya que:

- Nos permite dormir mejor y despertar con energía.
- Permanecemos alerta durante el día y desarrollamos mayor autocontrol.
- Elimina los residuos de adrenalina, evita que nos sintamos irritables o con dificultad para concentrarnos y puede combatir el insomnio.
- Mantenemos una sensación de bienestar físico y mental, lo que nos ayuda a percibir nuestras responsabilidades diarias como tareas menos desagradables.
- Ayuda a quemar calorías y mantener el peso ideal.
- Mejora nuestra condición física y fortalece nuestros músculos.
- Es excelente para retrasar el envejecimiento de las células nerviosas, pues mejora la circulación, ayuda a que el corazón suministre más oxígeno a los tejidos musculares y evita que las articulaciones se deterioren.
- Incrementa nuestra eficacia metabólica, el flujo de oxígeno y el funcionamiento cardiovascular.
- Incrementa la energía, la concentración, la productividad, la memoria y mejora todo el funcionamiento mental.

Beneficios emocionales

El ejercicio aeróbico, como correr, nadar o hacer gimnasia, si lo realizamos treinta minutos diarios durante tres días a la semana, puede contribuir a robustecer nuestro bienestar emocional de la siguiente manera:

- Crea una sensación de revitalización o fortaleza interna.
- Alivia la tensión y la ansiedad.
- Despeja la mente; mejora la concentración, la memoria y la creatividad.
- Propicia una imagen más positiva de uno mismo y realza la confianza.
- Aminora los síntomas depresivos.

Para obtener mayores beneficios en la reducción de estrés o de cualquier otro desequilibrio, se aconseja realizar la rutina de ejercicios por la tarde, una vez que hayan finalizado las labores diarias, y antes de la hora de la cena. Esto contribuirá a que se sienta más relajado y liberado de sus preocupaciones diarias; también le servirá como una especie de freno para no ingerir más alimentos de los que realmente necesita.

Cuando realice su rutina de ejercicios, combínela con visualizaciones positivas. Ello incrementará su sensación de bienestar. He aquí algunos ejemplos:

- Una cascada de agua limpia y fresca que cae por sus hombros y se desliza por su espalda dándole una sensación de vitalidad. Es como si se estuviera cargando de una energía que recorre todo su interior. Le aseguro que terminará

- su rutina más sereno y tranquilo.
- Si mientras hace ejercicio se siente agotado, imagine que recibe una ayuda del exterior. Por ejemplo: Si está corriendo imagine que una mano gigantesca lo va empujando suavemente. Realice sus visualizaciones lo más vívidas, increíbles, estafalarias o fantásticas que prefiera. El objetivo primordial es sentir que el impulso proviene de una fuente externa de energía y que no es usted mismo quien realiza el desgaste físico.

Recomendaciones generales

Además de fortalecer los músculos, el ejercicio despliega cierta presión en los pulmones y el sistema circulatorio. Si usted tiene algún problema previo de salud o un historial de padecimientos cardiacos, le recomiendo que antes de someterse a cualquier ejercicio consulte a su médico y siga sus instrucciones.

Si nunca ha participado en deportes activos, nunca ha concluido un régimen regular de ejercicios o si la mayor parte de su vida ha sido sedentaria, tal vez le cueste trabajo pensar en los beneficios que obtendrá al ejercitarse, y desde luego le costará trabajo decidirse a dar el primer paso.

Para vencer esa inercia, puede comenzar con un programa sencillo. No intente abarcar mucho ni se extralimite porque podría ser contraproducente. Verifique con su médico, si es posible, el tipo de ejercicio acorde con su condición física y la intensidad a la que deberá llegar. Reduzca la ingestión de alcohol y tabaco y vigile su dieta.

Los ejercicios más adecuados para generar resistencia aeróbica y mantener el cuerpo en buenas condiciones son:

- Sesiones de aeróbicos o acuateráobicos.
- Bicicleta, ya sea estacionaria o móvil.
- Practicar algún tipo de baile.
- Ejercitarse en el gimnasio.
- Patinar sobre ruedas.
- Correr.
- Nadar.
- Caminar.
- Practicar deportes como el futbol, squash o tenis, que le ayudan a mantener acelerado su ritmo cardiaco.
- El golf no necesariamente acelera su latido cardiaco a los niveles requeridos, pero es bueno para combatir el estrés.

Técnica 267

Uno de los principales factores para mantener un programa de ejercicios es la motivación constante. Al respecto, le recomiendo lo siguiente:

1. Defina metas fáciles a corto plazo y enumere los pasos que se requieren para alcanzarlas. Cerciórese de saber exactamente qué es lo que quiere y qué necesita para lograrlo de forma apropiada. Sea realista.

2. Busque compañía para realizar sus ejercicios, o únase a un grupo que comparta su afición y pueda ayudarle a perseverar en su meta.

3. Experimente durante un mes o dos, hasta encontrar el programa de ejercicios idóneo. Dése tiempo suficiente para adaptarse, ya que el cuerpo requiere veintiún días para aceptar un nuevo comportamiento. Por ejemplo: Si usted decide renunciar a ingerir algún alimento en específico o decide dejar de fumar, deberá perseverar por lo menos ese tiempo para que su cuerpo acepte el cambio como algo natural.

4. Sea flexible. Ningún programa de ejercicio debe ser tan rígido como para que no deje tiempo suficiente para que usted se divierta o se ocupe en otros asuntos. Por ejemplo: Si usted deja de hacer ejercicio, no por ello piense que es un fracasado y que ya nunca podrá seguir con su proyecto. Simplemente tómese un breve descanso.

5. Visualice constantemente cómo se verá y se sentirá conforme avanza. Por ejemplo: Si una mujer desea bajar de peso, mientras realiza su rutina de ejercicio puede imaginarse a sí misma comprando aquel vestido que tanto ha deseado y con el cual pueda lucir su nueva figura.

Técnica 268

A continuación encontrará algunos ejercicios de relajación muscular que podrá realizar en su casa u oficina. Dedíquelas unos minutos todos los días.

1. Póngase de pie y estírese tan alto como pueda. Luego doble la cintura y cuelgue los brazos y la cabeza. Balancéese en esta postura suavemente, durante unos minutos. Mueva la cabeza como si asintiera cinco veces, luego como si negara, cinco veces más. Incorpórese y vuelva a estirarse.

2. Ponga la barbillia contra el pecho. Despacio y con suavidad, rote la cabeza colocando la oreja derecha en el hombro, luego vuelva a girar hacia el frente. Siga rotando la cabeza y haga lo mismo con la oreja y hombro izquierdos. Por último, vuelva la cabeza a la posición original. Repita los movimientos tres veces en las dos direcciones, ello le aliviará la tensión del cuello.

3. Lleve los hombros hacia atrás y rótelos hacia delante y luego hacia atrás cinco veces. Posteriormente invierta el movimiento, rotando hacia atrás y hacia adelante cinco veces más.

4. Un método para estirar y relajar los músculos de la espalda es tenderse en el suelo o sentarse erguido en una silla. Contraiga el vientre y después relájese. Repita el movimiento cinco veces.

PRACTIQUE LA RISOTERAPIA

Cuando estamos ante un acontecimiento real que nos causa un profundo dolor emocional, generalmente no nos damos cuenta de que ese acontecimiento en sí no es lo que nos causa sufrimiento, sino que más bien nuestra forma de percibirlo y de reaccionar.

El sentido del humor resta importancia a nuestros problemas y los hace más fáciles de sobrelyear. Nos permite recuperar fuerzas y alejar de nuestra mente la aflicción, liberándonos instantáneamente del dolor.

Mantener nuestro sentido del humor en la más oscura de las situaciones constituye una señal positiva de que podemos superar nuestro pesar y también de que estamos en proceso de llevar a cabo nuestra propia curación, confiriéndonos fuerza para sobrelyear nuestras cargas y para ver desde una nueva y mejor perspectiva nuestros problemas.

¿Cuáles son sus beneficios psicológicos?

Si es capaz de sonreír o reír ante sus problemas, usted:

- Dejará de sentir lastima de sí mismo.
- Se sentirá inspirado, animado y fortalecido.
- Se elevará por encima de su temor o desesperación.
- Si usted bromea varias veces al día o hace chistes sobre lo que le preocupa, estará transformando sus sentimientos y emociones en algo familiar, de manera que ya no le provocarán tanto temor y sentirá que tiene un mayor control sobre lo que le sucede.
- Si usted es capaz de ver algo de humor en sus contratiempos, empezará a distanciarse emocionalmente de éstos y por lo tanto a liberarse de ellos, ya que dejará de verlos tan aversivamente.
- El sentido del humor le ayuda a detenerse un momento y observarse a sí mismo y sus problemas de una manera distinta, menos subjetiva y más apegada a la realidad. Cuando logra encontrar algo gracioso dentro de su conflicto, deja de permanecer atrapado en él y la carga resultante es menos pesada.
- Gracias al sentido del humor usted dejará de tomarse tan en serio y percibirá sus errores desde una perspectiva más optimista.

¿Qué beneficios físicos obtengo?

La risa estimula prácticamente todos los órganos, aumenta la energía para resistir a las enfermedades y ejercita todos los sistemas internos.

- Aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.

- Promueve un vigoroso intercambio de aire en los pulmones.
- Nuestros músculos liberan tensión cada vez que se contraen y se relajan.
- Cuando sonreímos, ejercitamos trece pequeños músculos que se encuentran íntimamente involucrados con el timo (glándula relacionada con el sistema inmunitario). Así es que cada vez que sonreímos fortalecemos el sistema inmunitario.

¿Cómo puedo aprender a ver el lado cómico de mis problemas?

A continuación menciono algunas técnicas que le ayudarán a añadir algo de humor a su vida y a ver sus momentos difíciles de una manera distinta.

Técnica 269

1. Mire a su alrededor y busque motivos para sonreír. Mantenga abierta una predisposición mental, y si busca sonrisas, le aseguro que las encontrará.

2. En ocasiones se necesita algo de tiempo para encontrar el sentido humorístico a los problemas. Es probable que de inmediato no encuentre nada gracioso en su actual situación, pero recuerde que al cabo del tiempo terminará riéndose de algunos de sus momentos más difíciles. Deténgase un momento y pregúntese: ¿Cómo veré esa situación dentro de un mes o un año?

3. Prevea los posibles contratiempos. Esté listo para reírse de ellos cuando se presenten.

4. Trate de encontrar el lado positivo de sus problemas. Puede utilizar recursos como la conocida fórmula de la buena y la mala noticia. Por ejemplo: "La mala noticia es que me corrieron de la fábrica; pero la buena noticia es que a partir de ahora, ya no tendré que usar todos los días ese horrible uniforme que hacía que me viera más gordo".

5. Describa sus problemas en términos exagerados. Esto es con el objetivo de obtener una nueva y mejor perspectiva de su situación y poder reírse de sus conflictos. Por ejemplo: "Mi nuevo departamento es tan pequeño y tan oscuro que hasta las cucarachas se niegan a entrar".

6. Imagine el peor de los escenarios que su problema pueda tener y agradézcale a la vida que en realidad no es tan grave, ya que pudo haber sido peor. Por ejemplo: Si usted se queja de que su departamento es pequeño, imagínese que además de vivir ahí con su familia, sus suegros decidieran pasar una temporada con ustedes. Y por si fuera poco, su hermana no tiene quien cuide a su bebé mientras trabaja y le pide a usted que lo haga. Todo esto sin contar que usted tiene un perro latosísimo. ¿Verdad que ahora su departamento ya no le resulta tan pequeño? Ríase de su problema, ya que podría ser peor.

7. Aunque en ocasiones usted no puede controlar lo que le ocurre, sí tiene la posibilidad de decidir cómo percibe sus problemas, o sea, qué actitud tomar. Si acostumbra ver el lado oscuro y negativo de lo que acontece en su vida, todo lo

verá sombrío. Pero si decide ver las cosas de una manera positiva, todo le parecerá más luminoso. Usted puede decidir si aferrarse a su situación y sufrir intensamente, o cambiar de actitud y modificar su punto de vista.

Muchas veces olvidamos totalmente lo positivo de nuestra vida e incluso dejamos de ver que en los momentos negativos existe también algo positivo. Por ejemplo: Intente encontrar alguna cualidad a algún enemigo que le esté causando problemas. U obsérquie algo a la persona que más le irrite. Antes de enfadarse con su pareja, enumere sus atributos. Le será útil llevar un diario de todas las cosas positivas que se produzcan cada día, que le hayan ocasionado alegría.

8. Procure rodearse de estímulos positivos que le hagan sonreír cada vez que los mire. Por ejemplo: Si se encuentra triste debido al fallecimiento de alguien muy querido, busque fotografías donde esa persona aparezca feliz y sonriente, y colóquelas en un lugar visible. Cada vez que las mire, recuerde aquellos momentos agradables llenos de risas y de buen humor. Se sorprenderá a sí mismo viéndose sonreír, en lugar de llorar por la pérdida.

9. Realice afirmaciones positivas. Por ejemplo:

- “Voy a lograr que en mi vida existan más momentos felices que desagradables.”
- “En mí está encontrar la parte graciosa y positiva de cualquier situación.”
- “Voy a percibir mis problemas como una magnífica oportunidad para reírme de nuevo.”
- “Me comprometo a que hoy voy a reír un poco más que ayer.”

10. Procure traer consigo o tener siempre a la mano recordatorios (ya sean visuales, auditivos, etc.) humorísticos. Diseñe su propio entorno cómico que lo entreteenga y a la vez eleve su estado de ánimo, sobre todo en momentos desagradables o de gran tensión.

11. En lo posible, trate de mantener una sonrisa la mayor parte del tiempo, ya que con ello no solamente logrará sentirse menos preocupado, sino que también:

- Desencadenará recuerdos placenteros.
- Le ayudará a dar el primer paso contra su dolor, ya sea físico o emocional.
- Le ayudará a conectarse favorablemente con los demás.
- Enriquecerá su vida y la de quienes lo rodean.

No lo piense más y sonría. No importa que su sonrisa sea natural o fingida, ya que los beneficios que usted recibirá serán los mismos.

12. Aprenda a jugar con sus problemas y éstos se alejarán de usted. Al jugar con ellos los convertirá en un pasatiempo y entonces podrá liberar su creatividad para facilitar la solución. Es decir, en lugar de tratar de descubrir de una manera lógica la solución a un problema que lo aqueja, juegue con su imaginación y verá su problema desde una perspectiva que le podrá ayudar a solucionarlo más fácilmente.

Todas estas estrategias no harán que sus problemas desaparezcan pero sí pueden contribuir a que sean más ligeros y soportables.

Ver con buen humor sus desgracias le permitirá distanciarse emocionalmente de ellas mientras reúne fuerzas para encontrar nuevas y mejores soluciones. Asimismo, verá sus conflictos como oportunidades de crecimiento, de madurez y de enriquecimiento; hallará ventajas dentro de las desventajas.

Cuando permita que un poco de humor entre a formar parte de su dolor, dejará de estar directamente implicado en el sufrimiento. Así que isonría!

Disfrute de un pasatiempo

Si a lo largo de la vida continuamos aprendiendo, no importa qué, por pequeño que sea, se incrementará nuestra capacidad para encontrar significado a nuestra existencia. Asimismo, nuestra mente y nuestro estado de ánimo se beneficiarán ampliamente.

Tener un pasatiempo es crucial para romper con la rutina diaria, reforzar la autoestima y sentir que contamos con un espacio personal.

Técnica 270

1. Encuentre tiempo para sus entretenimientos e intereses. Y no se deje llevar por la autocompasión ni renuncie al crecimiento y al aprendizaje personal. Esté dispuesto a seguir haciendo lo que le gusta. Por ejemplo: Lea un buen libro, realice un viaje, salga a comer con amigos; haga tantas cosas que le agraden como pueda.

2. El tiempo libre se presta al hedonismo: está hecho para el placer y la satisfacción personales. Está destinado a nuestra realización y al desarrollo de nuestros potenciales. Cuando realizamos alguna actividad que nos agrada, normalmente el estado de ánimo se encuentra exento de ansiedad, inquietudes y preocupaciones. De ahí la importancia de utilizar este espacio como un lugar en donde usted sea un sujeto activo, con posibilidad para restaurar su capacidad de creación.

3. Puede ser muy gratificante elegir una actividad que siempre quiso realizar, para la que no tuvo tiempo antes. ¡Hágala ahora! Experimentará una sensación de logro, aumentará su autoestima, además de que tendrá la ventaja de conocer a otras personas que compartirán los mismos intereses y finalmente podrá concentrarse en algo ajeno a su rutina.

4. Muchas instituciones tienen excelentes programas de actividades que usted puede realizar, prácticamente sin costo, como danza, manualidades, literatura, clases de pintura, de música, idiomas, a los que puede incorporarse.

5. No lo piense más. Anote las actividades que le gustaría desarrollar y vea con qué recursos cuenta para llevarlas a cabo. Reorganice su agenda y no permita que surjan obstáculos que impidan su desarrollo. Y si es necesario, hable con los miembros de su familia y explíquoles cuál es su idea y exija que le respeten ese tiempo personal. Si es necesario, negócielo, pero no se quede sin experimentar esta maravillosa oportunidad de recreación y crecimiento personal.

Cuando se encuentre en su espacio recreativo, no lleve con usted sus problemas. Concéntrese en disfrutar lo que hace. Redescubra sus potencialidades y dése satisfacciones. Se sentirá mucho mejor, reconfortado y seguro de sí mismo.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Aromaterapia

¿En qué consiste esta opción?

La aromaterapia es el uso de aceites de esencias con propiedades curativas. Un aceite de esencia es una sustancia concentrada y sumamente olorosa que suele obtenerse de ciertas plantas aromáticas y maderas nobles. Según la especie, se extrae de las flores, las hojas, los tallos, las raíces, los frutos o las semillas, y a veces de toda la planta. Los que provienen de ciertas cortezas y maderas que producen gomas y resinas se obtienen por destilación.

Como son muy fuertes, no se aplican directamente en la piel sin diluirlos primero. Y puesto que se disuelven con facilidad en aceites vegetales (no en agua), se emplean en aceites para masaje, cremas y lociones. Las pruebas clínicas han demostrado que los aceites de esencias entran en el torrente sanguíneo más rápidamente por inhalación que por medio de la piel.

A diferencia de los fármacos, los aceites de esencia de uso generalizado en aromaterapia raras veces tienen efectos secundarios desagradables, y en cambio ayudan a generar armonía, bienestar y tranquilidad.

Los aromas tienen efectos sobre el estado de ánimo de diversas maneras, debido a que las rutas nerviosas asociadas al sentido del olfato están en estrecha conexión con el sistema límbico, que es la zona cerebral responsable de nuestros sentimientos y emociones.

¿Cómo surge la aromaterapia?

Se tiene testimonio del uso de plantas aromáticas con fines curativos y rituales en la América prehispánica. En la antigüedad los sumerios y babilonios legaron sus conocimientos a los egipcios, quienes utilizaron aceites para efectos curativos, cosméticos y para embalsamar. Los griegos y los romanos daban gran importancia a los placeres en los cuales se incluía el uso de las esencias aromáticas para perfumar cuerpos, ropas y alimentos.

En el siglo XI el filósofo, astrólogo y médico árabe Abu Ibn Sina, conocido en Occidente como Avicena, perfecciona el arte de la destilación de los aceites esenciales de las plantas.

A principios del siglo XX surge la aromaterapia como resultado de las investigaciones del químico francés René M. Gattefossé, quien utilizó ese término des-

pués de comprobar que los aceites esenciales contienen poderosas propiedades antisépticas y curativas. En 1928 publicó un libro en el que afirma que por medio de la inhalación de ciertos aromas es posible aliviar estados de ansiedad y depresión.

¿Cuáles son sus propiedades?

- *Afrodisiacos.* Se considera que aumentan el deseo sexual: salvia esclarea, hinojo, jazmín, neroli, pachulí, rosa, romero, sándalo, ylang-ylang.
- *Analgésicos.* Reducen la sensibilidad al dolor: bergamota, cayeputi, manzanilla, lavanda, menta, romero, árbol de té.
- *Antidepresivos.* Ayudan a calmar la depresión: albahaca (egipcia), bergamota, manzanilla, salvia esclarea, geranio, jazmín, lavanda, melisa, neroli, naranja, pachulí, rosa, sándalo, ylang-ylang.
- *Antiespasmódicos.* Alivian el espasmo o calambre muscular: pimienta negra, cayeputi, manzanilla, salvia esclarea, eucalipto, hinojo, enebrina, lavanda, mejorana, naranja, rosa, romero.
- *Antiinflamatorios.* Reducen la inflamación: cayeputi, manzanilla, lavanda, menta, rosa.
- *Antisépticos.* Matan algunos microbios. La mayoría de los aceites de esencias tienen esta característica. Los siguientes son especialmente efectivos: bergamota, eucalipto, enebrina, lavanda, limón, limoncillo naranja, pino, romero, sándalo, árbol de té, tomillo.
- *Astringentes.* Contraen los tejidos y disminuyen la afluencia de secreciones y flujos: Cedro, ciprés, incienso, geranio, limón, mirra, pachulí, rosa, salvia, sándalo.
- *Carminativos.* Alivian la flatulencia: manzanilla, cardamomo, clavo de olor, hinojo, jengibre, menta, menta verde.
- *Cicatrizantes.* Estimulan la formación de tejido: incienso, lavanda, neroli, rosa, sándalo.
- *Desodorantes.* Combaten el olor corporal: citronela, ciprés, eucalipto, lavanda, romero, árbol de té.
- *Diuréticos.* Favorecen el flujo de orina: cedro, ciprés, hinojo, geranio, toronja, enebrina, lavanda, limón, pachulí, salvia.
- *Emenagogos.* Inducen o estimulan el flujo menstrual: albahaca, manzanilla, salvia esclarea, hinojo, hisopo, lavanda, limón, salvia española y sándalo.
- *Estimulantes.* Excitan y aumentan la función física: pimienta negra, geranio, rosa, romero, tomillo. La mental: albahaca, eucalipto, limón, limoncillo, menta, árbol de té, tomillo.
- *Fungicida.* Inhibe el desarrollo de hongos microscópicos: árbol de té.
- *Hepáticos.* Tonificantes del hígado: manzanilla, cardamomo, limón, menta, rosa.
- *Hipertensivo.* Eleva la presión arterial baja: romero.
- *Hipotensivos.* Hacen bajar la presión sanguínea alta: geranio, lavanda, limón, melisa, ylang-ylang.

- *Nervales.* Tónicos para trastornos nerviosos: albahaca, laurel, bergamota, manzanilla, salvia esclarea, ciprés, geranio, jazmín, lavanda, limón, mandarina, mejorana, melisa, neroli, naranja, pachulí, menta, rosa, salvia española, sándalo.
- *Rubefacientes.* Estimulan el suministro periférico de sangre: pimienta negra, cayeputi, cilantro, eucalipto, jengibre, enebrina, romero.
- *Sedantes.* Su acción predominante es tranquilizar: manzanilla, salvia esclarea, mirra, mejorana, neroli, ylang-ylang.
- *Tonificantes.* Fortalecen el organismo en general, aumentando la sensación de bienestar: albahaca, incienso, geranio, limón, melisa, mirra, rosa, sándalo.

Formas de usar los aceites de esencias

- *Saunas y vapores.* Su principal función es liberar al organismo de toxinas y fluidos. Una atmósfera caliente y húmeda aumenta la circulación a la vez que abre los poros. Para baño de vapor vierta de ocho a diez gotas de uno o varios aceites, para que circulen por el aire del baño. Para sauna, se añaden tres gotas por cada medio litro de agua que se vierte sobre la fuente de calor.
- *Vaporizador.* Vierta unas gotas en el agua y agite fuertemente. Si no cuenta con uno, ponga doce gotas de aceite de esencias en una pequeña vasija con agua hirviendo.
- *Tina de baño.* Las esencias no se disuelven en el agua, pero puede agitarla de manera energética y persistente para dispersar el aceite en glóbulos diminutos. Un modo mejor es aprovechar la solubilidad de los aceites en productos grasos, como la leche entera natural o en polvo. Puede añadir una taza de leche fresca o media taza de leche en polvo al agua y agitar; luego incorpore los aceites de esencias. No introduzca las esencias al agua caliente mientras se llena la tina, porque se evaporarían con demasiada rapidez, sino justo antes de meterse, y agite bien el agua. Para obtener el máximo beneficio dése un baño en regadera antes de entrar en la tina. Permanezca en ella unos veinte minutos.
- *Baño de pies.* Son excelentes para relajar y refrescar los pies cansados y dolidos. Además estimulan otras partes del cuerpo. Dése un masaje en las plantas de los pies mientras están en el agua, ya que los aceites esenciales se absorben rápidamente. Añada cuatro o cinco gotas de un solo aceite o de la combinación de varios y disfrute durante unos diez minutos.
- *Aromaterapia en regadera.* Si usted no dispone de una tina puede recurrir a cualquiera de estos dos métodos: a) Coloque una toallita o esponja sobre la salida de agua de la regadera y rocíe unas ocho gotas de aceite de esencia sobre la tapa. Cuando se eleve el vapor, usted inhalará los aceites. b) Vierta dos o tres gotas de esencia sobre una esponja caliente y húmeda y frótense energéticamente todo el cuerpo, evitando las zonas sensibles.
- *Compresas calientes.* Son muy útiles cuando una zona no puede tratarse debido a una inflamación grave o a heridas. Pueden usarse fanelas de gran tam-

ño, toallas suaves o gasas. En este caso los aceites no deben dispersarse agitando el agua, pues es necesario que la compresa absorba la mayor cantidad posible de esencia. El agua deberá estar ligeramente más caliente que la del baño. Remoje la compresa y escúrrala para eliminar el exceso de agua. Ponga la compresa sobre la zona afectada y manténgala en el lugar con una bolsa de plástico o con papel aluminio. Cuando la compresa se enfrie, sustitúyala por otra caliente.

- *Compresas frías.* Se usan exactamente igual que las compresas calientes, salvo que el agua debe estar tan fría como la del refrigerador. La compresa puede mantenerse en el lugar con una venda o bolsa de plástico.
- *Inhalación.* Es el método más antiguo y efectivo. Es excelente para todos los problemas respiratorios y dolores de cabeza.
Vierta medio litro o un litro de agua caliente en un recipiente amplio, cuide que la temperatura del vapor sea tolerable para su rostro a una distancia de 25 o 30 cm encima del recipiente. Añada al agua cuatro o cinco gotas de aceite de esencia e inmediatamente inclínese sobre el vapor con una toalla que cubra la cabeza y el recipiente sin dejar ninguna entrada de aire; mantenga cerrados los ojos y aspire el vapor.
- *Inhalación directa.* Ponga unas gotas del aceite en su pañuelo y huélalo directamente o colóquelo en la bolsa de su camisa o blusa; el calor del cuerpo vaporizará el aceite y llegará a su nariz.
- *Atomizador.* Puede aromatizar una habitación con 100 ml de agua caliente o alcohol y cuatro o seis gotas de un aceite de esencias o de una mezcla. Agite muy bien y rocíe lejos de muebles de madera.
- *Aplicación directa.* Cuando el cuello y hombros estén muy tensos, dese masajes con aceites de esencias disueltos en crema o en el aceite habitual.

Utilidad en afecciones comunes

Las sugerencias que se ofrecen son sólo guías para ayudarle a prevenir ciertas enfermedades, aliviar sus aflicciones y dar apoyo a algunos tratamientos. Los aceites son un complemento valioso para autoayuda o psicoterapia, pero no son por sí solos una solución.

- *Agotamiento físico:* Pimienta negra, incienso, jengibre, toronja, romero.
Fórmula: 4 ml de incienso, 3 ml de toronja y 3 ml de jengibre o romero.
- *Agotamiento mental:* Albahaca, limoncillo, romero, tomillo.
Fórmula: 4 ml de albahaca, 3 ml de limoncillo, 3 ml de tomillo.
- *Cansancio general:* Incienso, toronja, romero.
Fórmula: a 50 ml de agua añada ocho gotas de toronja, seis gotas de incienso y seis gotas de romero.

- *Ansiedad:* bergamota, manzanilla, salvia esclarea, incienso, lavanda, limón, rosa, pachulí, grano pequeño, sándalo, tomillo y vetiver.
Para un día laboral: 4 ml de toronja, 2 ml de lavanda, 2 ml de limón, 2 ml de tomillo. O bien: 5 ml de bergamota y 5 ml de incienso.
Para los días de descanso o para la noche: 4 ml de sándalo, 4 ml de ylang-ylang y 2 ml de salvia esclarea. O bien: 4 ml de manzanilla, 3 ml de lavanda y 3 ml de pachulí o vetiver.
Para fortalecer el sistema nervioso: 5 ml de albahaca y 5 ml de bergamota. O bien: 5 ml de limón y 5 ml de salvia o tomillo.
- *Ataque de pánico:* albahaca, salvia esclarea, incienso, lavanda, rosa, árbol de té y vetiver.
Para prevenir: a 50 ml de agua añada 10 gotas de incienso y 10 gotas de lavanda o rosa; o añada unas gotas de salvia esclarea al aceite de rosa premezclado.
Para el comienzo de un ataque: póngase debajo de la nariz un frasco de incienso, lavanda o árbol de té como si fueran sales aromáticas. No aspire demasiado profundamente, porque puede sentirse mareado.
- *Culpa:* lavanda, mirra, pino, rosa, sándalo, ylang-ylang.
Fórmula: 3 ml de lavanda, 3 ml de pino y 4 ml de mirra o ylang-ylang.
- *Debilidad física:* salvia esclarea, ciprés, incienso, jengibre, limón, romero, salvia española.
Fórmula: 4 ml de ciprés y 2 ml de cada uno de los siguientes aceites: Salvia esclarea, incienso y romero.
- *Debilidad mental:* albahaca, bergamota, eucalipto, lavanda, menta, árbol de té, tomillo.
Fórmula: 3 ml de albahaca, 3 ml de eucalipto, 2 ml de bergamota y 2 ml de árbol de té o tomillo.
- *Depresión:* bergamota, manzanilla, salvia esclarea, incienso, geranio, toronja, jazmín, lavanda, limoncillo, melisa, neroli, naranja, pachulí, rosa, salvia española, sándalo e ylang-ylang.
Fórmula: 2 ml de cada uno de los siguientes aceites: albahaca, bergamota, melisa, sándalo, ylang-ylang. O bien: 4 ml de toronja, 3 ml de salvia esclarea y 3 ml de geranio o jazmín.
- *Estrés y tensión:* albahaca, bergamota, incienso, neroli e ylang-ylang.
Fórmula: 3 ml de bergamota, 3 ml de incienso, 2 ml de albahaca y 2 ml de neroli o de ylang-ylang.
- *Indecisión:* albahaca, bergamota, cardamomo, ciprés, gálbano, toronja, mirra y romero.
Fórmula: 3 ml de cada uno de los siguientes aceites: albahaca, bergamota,

cardamomo. O bien: 3 ml de ciprés, 3 ml de mirra y 3 ml de toronja o romero. Estos aceites pueden ayudarle empleados en combinación o solos.

- *Inestabilidad emocional:* geranio, mejorana dulce, melisa, neroli, pachulí, grano pequeño y palo de rosa.

Fórmula: 3 ml de cada uno de los siguientes aceites: Geranio, palo de rosa y neroli. O bien: 3 ml de mejorana dulce, pachulí y grano pequeño.

- *Insomnio:* albahaca, ciprés, enebro, manzanilla, salvia esclarea, lavanda, mejorana, neroli, naranja, rosa, sándalo e ylang-ylang.

Fórmula: 4 ml de naranja, 3 ml de lavanda, 3 ml de sándalo. O bien: 3 ml de albahaca, 3 ml de mejorana y 4 ml de manzanilla, neroli o rosa. Pruebe experimentar combinaciones diferentes, por ejemplo, partes iguales de bergamota e ylang-ylang.

Dos horas antes de acostarse: utilice de seis a diez gotas de una de las mezclas sugeridas. Una hora antes de irse a la cama tome un baño caliente con cuatro gotas de salvia esclarea o hasta diez gotas de lavanda. Pruebe a verter en la almohada tres o cuatro gotas de lavanda, neroli o rosa.

- *Ira:* manzanilla, incienso, gálbano, lavanda, menta, rosa e ylang-ylang.

Para traer calma después de la tormenta: 4 ml de lavanda, 2 ml de manzanilla, 2 ml de menta, 2 ml de ylang-ylang. O bien: 5ml de incienso y 5 ml de rosa.

- *Irritabilidad:* ciprés, geranio, enebro, mejorana dulce, naranja agria, manzanilla, lavanda, limón, mandarina, melisa, rosa y palisandro.

Fórmula: 4 ml de lavanda, 3 ml de mandarina y 3 ml de manzanilla o rosa. O bien: 3 ml de cada uno de los siguientes aceites: Melisa, mejorana y palisandro.

- *Presión sanguínea baja (hipotensión):* hisopo y romero.

Cinco gotas de hisopo o romero una o dos veces a la semana.

- *Presión sanguínea alta (hipertensión):* cananga, salvia esclarea, geranio, lavanda, melisa, rosa, ylang-ylang.

Fórmula: utilice con regularidad cualquiera de los aceites, ya sea en forma individual (seis a diez gotas) o en una mezcla. Dése baños calientes para relajarse.

Para baño: 4 ml de lavanda o rosa, 3 ml de salvia esclarea, 3 ml de ylang-ylang.

- *Tensión muscular:* camomila romana, enebro, lavanda y mejorana dulce.

Fórmula: 4 ml de lavanda y enebro; 3 ml de camomila romana y mejorana dulce.

Musicoterapia

¿Cuál es su origen?

El uso de la música para diversos fines es muy antiguo. Los griegos se servían de ella como una medida preventiva y de curación para las enfermedades físicas y mentales. Aristóteles hablaba del valor médico de la música y Platón la recomendaba junto con algunas danzas para eliminar los terrores y las fobias.

En el siglo XV, el humanista italiano Marsilio Ficino se esfuerza por una explicación física de los efectos de la música, y desarrolla un sistema que la une a la filosofía, la medicina, la magia y la astrología. Aconsejaba que el hombre melancólico ejecutara e inventara arias para alejar su tristeza.

A mediados del siglo XVII, Buron reunió todos los ejemplos disponibles de curación por medio de la música.

En el siglo XVIII se habló de los efectos positivos de la música en el organismo. Se le atribuyeron virtudes calmantes, incitantes y armonizantes.

El psiquiatra francés Esquirol utilizó la música en el siglo siguiente, para curar a pacientes con enfermedades mentales. Tissot, médico suizo, diferenció la música incitativa de la calmante.

Pero el creador de la musicoterapia fue Emile Jacques Dalcroze, entre 1900 y 1950; sostenía que el organismo humano es susceptible de educarse eficazmente conforme al impulso de la música. Y, con él, sus discípulos fueron los pioneros de la Terapia Educativa Rítmica.

Actualmente se sabe que ciertas melodías pueden servir para alterar nuestros estados de ánimo. Algunas pueden inducir cierta sensación relajante y otras, por el contrario, son estimulantes.

La música también influye en los fetos, los cuales se ha comprobado que reaccionan de acuerdo con los sonidos que reciben del exterior. Por ejemplo: El exceso de ruido o un disgusto de la madre podrían actuar de manera negativa en él, ya que ante dichos estímulos la madre segregará mayor cantidad de catecolaminas (generadas por las glándulas suprarrenales).

La música es un medio maravilloso y de un poder extraordinario, ya que produce un efecto fisiológico al aumentar el volumen de sangre, ayudar a estabilizar el ritmo cardíaco y bajar la presión arterial. Su acción psicológica es también considerable, ya que puede inducir a la relajación, traer recuerdos o generar toda clase de sentimientos.

Los expertos en musicoterapia la consideran capaz de influir sobre el estado de ánimo con asombrosa intensidad y rapidez. Hoy en día, se utiliza esta terapia fundamentalmente en desequilibrios nerviosos.

Música que mejora ciertos estados emocionales

- Para relajarse: cantos gregorianos, *Canon* de Pachelbel; piezas de Bach, Händel y Telemann. También interpretaciones en piano eléctrico, flauta y

arpa, que se consideran instrumentos sedativos.

- Fomenta la estabilidad emocional, el orden y aumenta la capacidad para concentrarse y estudiar: en general la obra de Vivaldi y el *Concierto 21 para piano*, de Mozart.
- Desarrolla la compasión, la simpatía y favorece el amor: en general la música de Tchaikovsky.
- Tranquiliza y aumenta la capacidad espacial: toda la producción musical de Mozart.
- Si desea liberar la tristeza y aumentar su alegría, la música de origen africano es la más propicia.
- Avivan el espíritu: salsa, rumba, samba y merengue.
- Si desea despertar la pasión, estimularse, relajar la tensión y enmascarar su dolor: rock and roll.
- Estimula el sistema nervioso central, genera un comportamiento dinámico y conductas agresivas: heavy metal y punk.
- Contraarresta la depresión, la angustia, la fatiga, la frustración, la impotencia: *Concierto para piano número 5*, de Rachmaninov; *Concierto para piano número 5*, de Beethoven; *Música acuática*, de Handel, y *Sinfonía número 8*, de Dvorak.
- Si padece insomnio: *Nocturno*, de Chopin; *Adagio para cuerdas*, de Barber; *Preludio para la siesta de un fauno*, de Debussy, y *Canon*, de Pachelbel.

Música que ayuda a aliviar males físicos

- Gastritis: *Concierto para flauta*, de Vivaldi; *Concierto para arpa*, de Händel, y *Música de mesa*, de Telemann.
- Dolor de cabeza o migraña. Dolor agudo, bien sea en todo el cráneo o una parte: *Largo*, extracto de *Jeftés*, de Andel; *Sueño de amor*, de Liszt, *Serenata*, de Schubert; *Himno del Sol*, de Rimsky-Korsakov.
- Asma. Dificultad respiratoria: *Ensueño*, de Gruber; *Andante*, de Mozart; *Ronda Elísea, Orfeo*, de Gluck, y *Barcarola*, de Offenbach.
- Angina de pecho. Dolor que indica una disminución de oxígeno en el músculo cardiaco: *Sinfonía número 9*, de Beethoven; *Carnaval de los animales*, de Saint-Saëns; *Sueño de amor*, de Liszt.
- Arritmias cardíacas: *Ave María*, de Schubert; *Réquiem*, opus 48, de Fauré; *Sueños*, de Schuman.
- Hipertensión arterial (cuando supera 140/90): *La Valse*, de Ravel; *Serenata número 13 en sol mayor*, de Mozart; *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi; *Concierto para piano y orquesta en re menor*, de Mozart.
- Hipotensión arterial: *Rigoletto*, de Verdi; *Marcha en re mayor*, de Mozart; *Magnifican en Re mayor*, de Bach.
- Impotencia sexual: *Serenata y Momento musical*, de Schubert; *Serenata* de Haydn.

BIBLIOGRAFÍA

- ABRAHAM, K., "Notas sobre la investigación y tratamiento psicoanalítico de la locura maníaco-depresiva y condiciones asociadas", *Psicoanálisis clínico*, Buenos Aires, Hormé, 1959.
- ADLER, K. A., "Depression in the light of individual psychology", *Journal of Individual Psychology*, núm. 17, 1961, pp. 56-67.
- ARIETI, S., "Manic-depressive psychosis and psychotic depression", *American Handbook of Psychiatry*, vol. 3, Nueva York, Basic Books, 1974.
- ATRI, R., "Confiabilidad y validez del cuestionario del funcionamiento familiar", *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 10, núm. 1, 1993, pp. 49-55.
- AVERRILL, J. R., *Anger and aggression*, Nueva York, Springer-Verlag, 1982.
- BARD, M. y D. Sangrey, "Things fall apart. Victims in crisis", *Evaluation and Change*, 1980, pp. 28-35.
- BEATTIE, M., *Guía de los 12 pasos para codependientes*, México, Promexa, 1998.
- BEATTIE, M., *Libérate de la codependencia*, Málaga, Sirio, 1998.
- BECK, A., *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*, Nueva York, Harper, 1967.
- _____, *The core problem in depression: The cognitive triad*, Nueva York, Grune and Stratton, 1970.
- _____, *Cognitive therapy and emotional disorders*, Nueva York, International Universities Press, 1976.
- BECK, A. y A. FREEMAN, *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*, Barcelona, Paidós, 1995.
- BECKER, *The revolution in psychiatry*, Nueva York, Free Press, 1964.
- BEE, H. y S. MITCHELL, *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida*, México, Harla, 1984.
- BELFER, P. L. y C. R. GLASS, "Agoraphobic anxiety and fear of fear: Test of a cognitive-attentional model", *Journal of Anxiety Disorder*, núm. 6, 1992, pp. 133-146.
- BIBRING, E., *The mechanism of depression*, Nueva York, International Universities Press, 1953.

- BORYSENKO, J., *Guilt is the teacher, love is the lesson*, Nueva York, Warner Books, 1990.
- BRUSCIA, K., *Defining music therapy*, Phoenixville, Pennsylvania, Barcelona Publishers, 1998.
- CABALLO, V. E., "El entrenamiento en habilidades sociales", *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Madrid, Siglo XXI, 1991, pp. 403-443.
- CALDERÓN, G., *Depresión, sufrimiento y liberación*, México, Edamex, 1997.
- CAMERON, M., *Cómo vencer sus sentimientos de culpabilidad*, México, Diana, 2002.
- CASARJIAN, R., *Perdonar. Una decisión valiente que nos traerá paz interior*, Barcelona, Urano, 1998.
- COBAZA, S., "How much stress can you survive", *American Health Magazine*, 1984.
- COLEMAN, M. y L. GANONG, "Love and sex role stereotypes", *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 49, 1985, pp. 170-176.
- DAVIDOFF, L., *Introducción a la psicología*, Madrid, McGraw Hill, 1989.
- DE ANGELIS, B., *¿Eres mi media naranja?*, Barcelona, Random House Mondadori, 2002.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM-IV)* (Barcelona, Massois, 1995).
- DUNCAN, B. y J. ROCK, *Mejore su vida conyugal*, México, Edamex, 1995.
- ELLIS, A., "Rational-emotive therapy", *Current Psychotherapies*, Itaica, Illinois, Peacock, 1989.
- ESTIVILL, E., *Dormir sin descanso. Trastornos del sueño*, Barcelona, Océano, 1999.
- FENICHELL, O., *Teoría psicoanalítica de las neurosis*, Buenos Aires, Paidós, 1986.
- FIELD, L., *60 consejos para elevar la autoestima*, México, Diana, 2000.
- FORWARD, S., *Padres que odian*, México, Grijalbo, 1991.
- FREUD, S., "La aflicción y la melancolía", en *Obras completas*, Madrid, Biblioteca Nueva, 1917.
- FREY, W., *The mystery of tears*, Nueva York, Harper and Row, 1985.
- GEORGE, M. S. y J. C. BALLENGER, "The neuroanatomy of panic disorder: The emerging role of the right parahippocampal region", *Journal of Anxiety Disorder*, núm. 6, 1992, pp. 181-188.
- GONZÁLEZ CABANACH, R., *Comunicación, estrés y accidentabilidad. Tres factores de actualidad*, México, Limusa, 1998.
- GREENSTEIN, T. M., "Maternal employment and child behavioral outcomes", *Journal of Family Issues*, núm. 14, 1993, pp. 323-354.
- HERMAN, J., *Trauma and recovery. The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*, Nueva York, Basic Books, 1997.
- HETHERINGTON, M., "Play and social interaction in children following divorce", *Journal Social Issues*, núm. 35, 1979, pp. 26-49.
- HOPKINS, C., *101 maneras de relajarse*, Barcelona, Urano, 1998.
- IVANCEVICH, J. y M. MATTESON, *Estrés y trabajo*, México, Trillas, 1992.
- JACOBSON, E., *Depression*, Nueva York, International Universities Press, 1971.
- JANOFF-BULMAN, R., *Aftermath of victimization: rebuilding shattered assumptions*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1985.
- JIMÉNEZ, J., *Asertividad, autoafirmación y manejo de inseguridad*, Mecanograma, 1986.

- KLEIN, A., *Reír es sano*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 2000.
- KLEIN, D. C., "Psychopharmacologic treatment of panic disorder", *Psychosomatics*, núm. 25, 1984, pp. 32-36.
- KOBZA, S. C., "The nature and limits of psychological knowledge", *American Psychology*, núm. 36, 1980, pp. 259-269.
- KUBLER-ROSS, E., *On death and dying*, Nueva York, MacMillan, 1969 [versión en castellano: *Sobre la muerte y los moribundos*, Barcelona, Grijalbo, 1993].
- KURT L., *A dynamic theory of personality*, Nueva York, McGraw Hill, 1935.
- LARA, A. y M., ACEVEDO, *¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión*, México, Pax, 1997.
- LEVETON, E., *Cómo dirigir psicodrama*, México, Pax, 1977.
- LEVY, N., *La sabiduría de las emociones*, Madrid, Plaza y Janés, 2001.
- LINDSEY, T. J., J. V. SHOENBACH, K. L. GEORG, y G. D. BLAZER, "The effects of childhood parental death and divorce on six-month history of anxiety disorders", *British Journal of Psychiatry*, núm. 154, 1989, pp. 823-828.
- MARCHAIS, P., *Los procesos psicopatológicos del adulto*, México, La Prensa Médica Mexicana, 1985.
- MARTÍN, P., *Manual de terapia de pareja*, Buenos Aires, Amorrortu, 1983.
- MCNALLY, J. R., "Psychological approaches to panic disorder", *Psychological Bulletin*, núm. 108, 1990, pp. 403-419.
- MEICHENBAUM, D., "Cognitive behavior modification", *Behavioral approaches to therapy*, Nueva Jersey, General Learning Press, 1976.
- MEICHENBAUM, D. y R. CAMERON, "Cognitive behavior therapy", *Contemporary behavior therapy*, Nueva York, Guilford, 1982.
- MORRIS, C., *Contemporary psychology and effective behavior*, Glenview, Illinois, Scott Foresman, 1990.
- MORRIS, C., *Psicología*, México, Prentice-Hall, 1997.
- NARES, D., *Terapia familiar con técnicas vivenciales*, México, Zeme, 1991.
- O'HANLON, B., *Cómo entender el estrés con sentido común*, México, Tomo, 2002.
- OLMEDA, M., *El duelo y el pensamiento mágico*, Madrid, Master Line, 1998.
- PADUS, E., *Guía completa para las emociones y la salud*, México, Diana, 1997.
- PANGRAZZI, A., *La perdida de un ser querido*, Madrid, Paulinas, 1993.
- PAPP, L. A. y otros, "Diagnostic and substance specificity of carbon-dioxide induced panic", *American Journal of Psychiatry*, núm. 150, 1993, pp. 250-257.
- POWELL, D. H. y P. F., y DRISCOLL, "Middle class professionals face unemployment", *Society*, núm. 10, 1973, pp. 18-26.
- POWELL, L. y K. COURTICE, *Enfermedad de Alzheimer, una guía para la familia*, México, Pax, 1990.
- RADFORD, J., *Aromas que curan. Introducción a la aromaterapia básica familiar*, México, Océano, 1999.
- RADO, S., *The problem of melancholia, Collected papers*, vol. 1, Nueva York, Grune and Stratton, 1928.
- RODRÍGUEZ, P., *Morir es nada*, Barcelona, BSA, 2002.
- ROJAS, E., *La ansiedad*, Madrid, Fin de Siglo, 1989.
- RUSK, T. y P. MILLER, *Instead of therapy*, California, Hay House, 1992.
- RUSKAN, J., *Autoterapia emocional*, México, Océano, 2000.

- RUTLEDGE, T., *El manual del autoperdón*, México, Diana, 1997.
- SÁNCHEZ-SOSA, J. J. y S. JURADO-CÁRDENAS, "Episodios agudos de angustia severa en adolescentes", *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 9, núm. 2, 1992.
- SÁNCHEZ-SOSA, J. J. y L. HERNÁNDEZ-GUZMÁN, "La relación con el padre como factor de riesgo psicológico en México", *Revista Mexicana de Psicología*, vol. 9, 1992, pp. 27-34.
- SANDLER, J., y W. JOFFE, "Notes in childhood depression", *International Journal of Psychoanalysis*, núm. 46, 1965, pp. 88-96.
- SELIGMAN, M. y S. MAIER, "Failure to escape traumatic shock", *Journal of Experimental Psychology*, núm. 74, 1967, pp. 1-9.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA, *Atención al paciente terminal*, Barcelona, SemFYC, 2001, pp. 87-88.
- SOIS, C., *Razone como psiquiatra*, México, Planeta, 1996.
- STANLEY, R., *No te dejes vencer por los nervios y el estrés*, México, Mexicanos Unidos, 2002.
- SUE, D. y S. SUE, *Comportamiento anormal*, México, McGraw Hill, 1996.
- SULLIVAN, E., *Personas en crisis*, México, Pax, 2000.
- SYMONDS, M., "Victims of violence: Psychological effects and aftereffects", *The American Journal of Psychoanalysis*, núm. 35, 1975, pp. 19-26.
- SZYDLO, D. y C. BERESTAIN, *Para entender la psicoterapia*, México, CEPAC, 1997.
- TELLENBACH, H., *Melancolía. Visión histórica del problema, endogenidad, tipología, patología clínica*, Madrid, Morata, 1974.
- TRICKETT, S., *Cómo superar los ataques de pánico*, Barcelona, Hispano Europea, 2002.
- VV. AA., *Personality: Dynamics, development and assessment*, Nueva York, Harcourt Brace Jovanovich, 1969.
- WALSH, F. y M. McGOLDRICK, "Loss and family life cycle", *Family transitions, continuity and change over the life cycle*, Nueva York, The Guilford Press, 1988.
- WALLERSTEIN y J. KELLY, *Surviving the breakup*, Nueva York, Basic Books, 1980.
- ZUCKERMAN, E., *Clinician's thesaurus*, Nueva York, Guilford Press, 1995.

En la vida cotidiana nunca faltan situaciones que pueden dar lugar a malestares emocionales, y no siempre sabemos qué hacer para estar mejor. El objetivo de este libro es que sus lectores sepan cómo evitar el sufrimiento innecesario. Como no siempre se puede acudir con el terapeuta, *Primeros auxilios psicológicos* reúne numerosas técnicas que cada quien puede poner en práctica por su cuenta. Es una obra de consulta, como un vademécum para abrir en la página que dé respuesta a nuestros problemas concretos del momento, ya sean conflictos en la pareja, disgustos con los hijos, muerte de alguien querido, dificultades laborales, depresión, ansiedad... Gran parte del camino hacia una buena salud mental y emocional es aprender nuevas formas de pensar, comportarnos y relacionarlos, así como desaprender los patrones de pensamiento y conducta que sólo nos causan dolor. Si está dispuesto a responsabilizarse de su bienestar, dejar de hacerse daño, no culparse ni autocompadecerse y enfrentar sus necesidades internas, este libro es para usted.

María Magdalena Egoscue Romero realizó sus estudios de Psicología en la Universidad Nacional Autónoma de México. Sus especialidades son la psicoterapia cognitivo-conductual y la intervención en crisis. Combina la investigación con la consulta privada.



ISBN: 978-968-853-588-2



9 789688 535882