

VIVIR SIN ANSIEDAD

Cómo cambiar los hábitos ansiógenos en 33 días



VIVIR SIN ANSIEDAD

Cómo cambiar los hábitos ansiógenos en 33 días

Sebastián Palermo



EDICIONES B
GRUPO ZETA 

Barcelona • Bogotá • Buenos Aires • Caracas • Madrid • México D.F. • Montevideo • Miami • Santiago de Chile



Diseño de portada e interior: Donagh I Matulich

Vivir sin ansiedad
Sebastián Palermo
1ra edición

© Sebastián Palermo, 2014

© Ediciones B Argentina S.A., 2014
Av. Paseo Colón 221, piso 6 - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires, Argentina
www.edicionesb.com.ar

ISBN: 978-987-

Impreso por Printing Books, Mario Bravo 835, Avellaneda,
en el mes de mayo de 2014.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

*A mi hermano Germán, un hombre
de ideas genuinas, un varón esforzado
por ayudar al prójimo de forma continua.
Un amigo en los momentos más duros.
Un trabajador incansable que busca
dejar en este tiempo un legado mejor
a la generación que sigue.*

Agradecimientos

Una vez más hemos podido llegar hasta el final de una meta. Haber terminado este libro en medio de tantas actividades y responsabilidades ha sido una verdadera aventura. Sin embargo, y aunque mi nombre se vea en la tapa, no sería posible sin la gente que me sostiene y cree en mis proyectos.

Agradezco al doctor Pablo Ariztimuño, con quien pasamos mucho tiempo dialogando acerca de cómo mejorar la manera de ayudar a la gente que se nos acerca. A Roger Marretta y Claudio Benavidez, amigos y colaboradores fieles y eficaces, que abren caminos para que no me detenga en nada que no sea la meta principal. Al licenciado Juan Coria, un motivador de pura sangre, que me anima a continuar en cada uno de mis escritos. Ellos y sus esposas son parte de esas personas que me ayudan a continuar.

Gracias a mi editora, Patricia Iacovone, con quien llevamos tres libros trabajando juntos. Tus aportes y tu ayuda siguen siendo fundamentales.

Quiero agradecer, como siempre, a mi esposa Luciana Cardinali, a quien amo profundamente. Su vida y la mía fueron diseñadas para vivir unidas. Gracias por tu amor y tu apoyo. Gracias a mis hijos, Nicolás y Gianna, que ceden parte de sus espacios conmigo para que pueda completar esta misión. Les aseguro que esta inversión tiene repercusión eterna y ustedes serán bendecidos gracias a ello. Nunca se olviden de amar a Dios con todas sus fuerzas, alma y corazón, lo demás se acomoda a esta llave.

Por sobre todo, quiero darte las gracias, Jesús. Tu amistad, tu compañía, tu inspiración sobre mí son el mayor motivo de vida que pueda imaginar, el propósito eterno con el que nos creaste y habernos dejado conocer al Padre, fue tu mayor manifestación de amor. Solo tú nos sacas de la ansiedad de forma completa.

ÍNDICE

Introducción	13
PROGRAMA PARA CAMBIAR LOS HáBITOS ANSIÓGENOS EN 33 DÍAS	31
DÍA 1. APRENDER A SENTIR	33
DÍA 2. APRENDER A PENSAR	43
DÍA 3. APRENDER A DESCANSAR	51
DÍA 4. APRENDER A DORMIR	59
DÍA 5. APRENDER A CUIDAR EL CUERPO	69
DÍA 6. APRENDER A CONFIAR EN LOS OTROS Y EN NOSOTROS	79
DÍA 7. APRENDER A RELACIONARNOS	87
DÍA 8. APRENDER A ESCUCHAR	97
DÍA 9. APRENDER A EXPRESARNOS	107
DÍA 10. APRENDER A RECONOCER NUESTROS ERRORES	115
DÍA 11. APRENDER A SER COHERENTES	123
DÍA 12. APRENDER A AMAR	131
DÍA 13. APRENDER A DEJARSE AMAR	141
DÍA 14. APRENDER A CREER	149
DÍA 15. APRENDER A MIRAR LO IMPORTANTE	157
DÍA 16. APRENDER A DISFRUTAR	165
DÍA 17. APRENDER A CUIDAR LAS RESERVAS PSÍQUICAS	171
DÍA 18. APRENDER A ESTAR ANSIOSOS	179
DÍA 19. APRENDER A CONFRONTAR LOS MIEDOS	187
DÍA 20. APRENDER A NO SER PESIMISTA	197
DÍA 21. APRENDER A ESPERAR	207

DÍA 22. APRENDER CAMBIAR LOS PARADIGMAS 215

DÍA 23. APRENDER A DESHACERNOS
DE LOS HÁBITOS TÓXICOS 223

DÍA 24. APRENDER A VIVIR EN ORDEN. 231

DÍA 25. APRENDER A ORGANIZARNOS 239

DÍA 26. APRENDER A LEER 247

DÍA 27. APRENDER A PROYECTARNOS. 255

DÍA 28. APRENDER A IMAGINAR 263

DÍA 29. APRENDER A NO DEPENDER
DE LA OPINIÓN DE LOS OTROS 271

DÍA 30. APRENDER A NO TEMER LAS PÉRDIDAS 279

DÍA 31. APRENDER A CONTENTARNOS
CON LO QUE TENEMOS 287

DÍA 32. APRENDER A VIVIR CON PAZ 295

DÍA 33. APRENDER A SER CONSTANTES 303

Conclusión 311

Bibliografía 313

INTRODUCCIÓN

1. ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad está considerada como uno de los motivos de consulta más frecuentes en los consultorios psicológicos y psiquiátricos. En la actualidad, transita por un período de gran auge en la sociedad y afecta a cerca del 40% de la población mundial.

Sus síntomas presentan desde leves estados de inquietud hasta disfunciones sociales, como las fobias, que empujan a las personas a vivir horribles experiencias de angustia.

La ansiedad acelera el proceso de las enfermedades existentes y habilita el cuerpo para la acción de otras inexistentes. Quita capacidades cognitivas, como la capacidad de pensar bien para resolver conflictos, y las suplanta por visiones caóticas y pesimistas acerca del futuro.

La ansiedad, si bien es un proceso fisiológico necesario, cuando la sobrellevan personas con inmadurez emocional o con problemas de conducta no pueden manejarla y deriva en un proceso enfermizo que deteriora la vida de quien la padece.

Lamentablemente, cuando la mayoría de las personas decide combatirla, por lo general, es tarde, ya que en ese momento perciben ciertos síntomas físicos que comienzan a afectar su calidad de vida.

Muchos creen que se trata de algo intrascendente o que tiene rápida solución, sin embargo, estamos en presencia de una

enfermedad que al propagarse de manera silenciosa agrede tanto a los individuos como a la sociedad. Puede avanzar sin que nadie se percate y mientras tanto les va quitando a sus víctimas calidad de vida y años de existencia. Poco a poco, va suprimiendo recursos psíquicos, y cuando las personas se percatan de este daño, les lleva mucho tiempo lograr una adecuada recuperación.

La ansiedad es considerada la antesala de la depresión. Tierra fértil para las enfermedades. La *vedette* de las enfermedades mentales, la más famosa, la más sufrida, la más ignorada por considerársela inofensiva. Es la que prepara el terreno al terror; es una puerta que si no se cierra a tiempo, pasarán por ella temores y angustias que convertirán la vida de las personas en verdaderos infiernos sin sentido.

Luis asistió a la terapia contra su voluntad. Minutos antes, había llamado para excusarse, debido a que tenía un ataque de ansiedad muy grande y no podía estarse quieto. Le sugerí que si venía, podríamos trabajar en ese asunto y sería más saludable que no venir, por lo que a los pocos minutos estaba en el consultorio.

—No sé qué me pasa, estoy como loco...

—Como loco no es lo mismo que loco. ¿Qué sientes?

—No lo sé, estoy ansioso.

—¿Qué entiendes por ansiedad?

—Es algo inespecífico, tengo un malestar en mi interior, y eso me agita la cabeza.

—¿Tienes pensamientos que no pueden parar?

—Sí.

—¿En qué piensas?

—En la terapia, si sirve o no, en mis viejos, en el trabajo, todo se me vino de golpe.

—¿Algo más te ocurre?

—Sí, no puedo quedarme quieto...

Como toda emoción, la ansiedad cumple una función necesaria en nuestra vida social y, en este caso, es la guardiana de

nuestras actividades. Ella es la que activa un sistema de vigilia y alerta para que podamos desarrollar nuestras actividades de forma objetiva y efectiva.

La ansiedad puede ser considerada patológica o normal de acuerdo con su intensidad y con su grado de utilidad.

La *ansiedad patológica o enfermiza* —porque enferma literalmente— es un estado de sensación subjetiva desagradable, lo que le ocurre a la persona solo lo siente ella y no hay forma de que otro pueda sentir ese malestar. Se manifiesta con un movimiento corporal continuo (inquietud psicomotriz) y avalanchas de pensamientos que intentan repasar todas las posibilidades de control que no se pueden controlar (taquipsiquía).

La *ansiedad normal* es definida como un estado de alerta apropiado a las diferentes situaciones de adversidad que se pueden presentar a lo largo de la vida. Escenarios de desafíos presentes o futuros.

Esta característica fisiológica es la que, por ejemplo, nos activa y nos da impulso para estudiar ante un examen o para despertarnos a la madrugada aunque tengamos sueño, ya sea porque algún hijo se ha enfermado o porque hemos sentido un ruido extraño en la casa. También, es la que nos permite estar atentos cuando el jefe nos está retando o nos hace prestar atención a alguna indicación que el médico nos da para aliviar nuestra salud.

La ansiedad fisiológica es necesaria para sobrevivir en medio de las adversidades, es la que habilita el combustible extra para darnos el impulso necesario para resolver problemas importantes y la que inhabilita el sistema de sentimientos llevándonos a concentrar nuestra atención en dichas situaciones.

La ansiedad está acompañada de un movimiento físico interno con aumento de la liberación de adrenalina, un pequeño neurotransmisor que traslada la información de una neurona a otra y desata reacciones corporales, como aumento de los latidos del corazón, tensión muscular, ahogo, sequedad bucal, opresión en el pecho, mareos, transpiración, y muchas otras reacciones que, en su conjunto, se denominan estrés.

La diferencia entre el estrés y la ansiedad es que el primero es la reacción que tiene el organismo para enfrentar diversas situaciones de dificultad Y está más asociado a la respuesta fisiológica ante el estado de alerta, mientras que el segundo es la emoción que se gatilla en medio de esa reacción, es más subjetiva y abstracta, y afecta más el estado psíquico.

Cualquier tipo de ansiedad va a tener repercusión en el ámbito fisiológico, conductual y psicológico. Por ejemplo:

- “Cuando me enteré de que venía mi madre de Estados Unidos, me puse muy contenta. Llega mañana, pero hace dos días que no duermo bien. Me despierto a la madrugada y no puedo volver a dormirme. Estoy muy contenta. ¿Por qué no descanso? Me siento muy ansiosa”.
- “Normalmente, la noche anterior a los exámenes no puedo dormir, estudio toda la noche. ¿Está mal?”.
- “Estoy muy nervioso, Sandra me dijo que va a salir conmigo el fin de semana. Yo estoy esperando esto hace tres años. No puedo contener la alegría, pero no puedo quedarme tranquilo”.

2. Diferencia entre ansiedad e impaciencia

La ansiedad también se manifiesta por la inquietud psicomotriz, es decir, la inquietud en los músculos. Las personas están impacientes, se levantan, se sientan, salen, entran, fuman, apagan los cigarrillos, no se pueden quedar quietas en ningún sitio.

El organismo está capacitado para actuar ante el peligro, porque la ansiedad es una emoción de temor anticipado que prepara al sujeto para enfrentar futuros inconvenientes. Entonces, se produce la inquietud y el organismo se dispone a proceder, pero, en realidad, no sucede nada específico, ya que todo está en la mente del sujeto que padece esta sensación. Por eso, queda un estado de energía muscular y psíquica que se descarga con

diferentes formas de movimientos espontáneos. Como esa energía es extrema y no va a utilizarse, el organismo la agota con movimientos obsoletos como los mencionados y otros: mover las piernas, saltar, mover la cabeza, mover los brazos, escribir, correr, bañarse, etcétera.

Es muy importante diferenciar si la persona está ansiosa o inquieta, ya que algunas confunden inquietud con ansiedad. No siempre que alguien esté inquieto significa que está ansioso; pero sí, la mayoría de los que están ansiosos están inquietos.

A veces, las personas están inquietas simplemente porque están impacientes, lo que nos lleva a considerar otro punto.

Es común que la ansiedad se caracterice por la impaciencia. Esto se debe a que resulta necesario resolver pronto la situación ansiógena —la que genera la ansiedad—, porque el cerebro empuja hacia una resolución inmediata, ya que interpreta lo que está pasando como algo peligroso y está en alerta.

Por eso, las personas llaman ansiedad a la impaciencia y a la inquietud psicomotriz. Es decir, la impaciencia puede ser producto de la ansiedad, pero no siempre es así. La impaciencia puede ser también la falta de paciencia, un recurso psíquico no desarrollado por la persona, que hace que tenga como característica ser impaciente en todo. Por ejemplo:

—Me dijo que si yo hacía lo que usted me decía, iba a salir de mi situación de consumo. ¿Por qué todavía no puedo dejar de pensar en consumir?

—Porque apenas hace una semana que empezaste el tratamiento.

—¿Y esto cuánto dura?

—Muchos meses, quizá, años.

—No puedo aguantar tanto tiempo.

—¿No puedes o no quieres?

No poder implicaría que la persona puede morir mientras espera el resultado. No querer implicaría que no está dispuesta

a invertir ese tiempo, porque exige que el resultado sea mucho más rápido.

O como cuando vamos a comprar pizzas y le decimos al que vende:

—¿Demora mucho una de mozzarella?

—25 minutos.

—¿La podés hacer en 15? Estoy apurado.

—Vemos qué podemos hacer.

—Pero sacala doradita abajo.

—Entonces, va a tener que esperar los 25 minutos.

La paciencia es un recurso psíquico que se desarrolla y que forma parte del aprendizaje para controlar la ansiedad. En los próximos días de este programa, un día, se trabajará exclusivamente sobre este tema.

3. La ansiedad patológica o enfermiza

Lo que más nos interesa es desarrollar la llamada ansiedad patológica o enfermiza, que es la que nos ocupa en este material y **la que queremos enseñar a prevenir**. Este tipo de ansiedad está constituida por un conjunto de síntomas que la psiquiatría, para la denominación diagnóstica, interpreta como trastornos de ansiedad. Se caracteriza por un aumento en la intensidad de la angustia y por una mayor durabilidad de esta en relación con el episodio que la desencadena. Por ejemplo:

Dentro de ocho meses me caso, pero no puedo parar de pensar en ese día, tengo mucho miedo de que las cosas no salgan bien. No puedo dormir, todo me irrita, todo me exaspera. No aguanto más esta angustia... ¿Me puede dar algo para tranquilizarme?.

Hemos explicado en el libro *Aprender a sentir* que nuestras valoraciones y creencias son las que producen nuestras emociones. De acuerdo con lo que pensemos o creamos de algo, esto generará emociones buenas o malas. Por lo tanto, podemos deducir que también la ansiedad se corresponde con la manera de creer o pensar que nosotros tenemos de la realidad.

Desde el punto de vista de la terapia cognitiva —según Aaron Beck, uno de los fundadores de dicho modelo psíquico—, la ansiedad se caracteriza porque la persona que la sufre tiene la siguiente tríada de creencias que pueden ser conscientes o inconscientes, pero que siempre están.

1. **Visión del futuro como incierto.** El sujeto vive lo que cree que le ocurrirá en el futuro de forma anticipada. Interpreta los acontecimientos que vivirá como peligrosos o desagradables, como amenazas físicas o sociales para él mismo. Por ejemplo: “Si no puedo depositar este cheque a tiempo, me cerrarán la cuenta... ¿Qué hago si me cierran la cuenta? ¡Dios mío! ¡¿Qué hago?! ¡Nadie más me va a dar crédito! ¡¡Maldición!!.. ¡¡Tengo que depositar este cheque!!”.
2. **Visión del entorno como peligroso.** Sumado a la creencia o interpretación anterior, el individuo considera que todo lo que ocurre a su alrededor puede perjudicarlo, por lo cual extrema las medidas de prevención para que nadie ni nada interrumpa su calidad de vida. Por ejemplo: Él tenía que depositar ese cheque. En el trayecto, insultaba a cada vehículo que le cerraba el paso. Todos los que se le cruzaban en el camino eran peligrosos para él, por lo cual los trataba violentamente.
3. **Visión de uno mismo como carente de capacidad o de recursos para superar esos peligros.** En la ansiedad, no solo se interpreta que algo malo puede ocurrir, sino que esta creencia se asienta en la interpretación de que uno no es capaz de resolver el problema o peligro que se viene. Por ejemplo: Él pensaba que si no depositaba ese cheque, perdería muchas posibilidades

de crédito. Eso lo dejaría en un estado de posible quiebre económico y no se sentía capaz de solucionar ese problema.

Cada una de estas valoraciones puede ser parte de nuestro modo automático de pensar —conocida como “huella psíquica”. Es producto de nuestra historia de vida, de lo que nuestros padres nos enseñaron, de lo aprendido en la escuela o en la iglesia, pero también pueden ser pensamientos voluntarios y conscientes que nosotros mismos desarrollamos a partir de nuestras propias interpretaciones.

Sea cual fuere el asiento de este sistema de valoración, es decir, sea consciente o inconsciente, nuestro objetivo para prevenir la ansiedad patológica consistirá en los siguientes puntos:

- a) **Abandonar pensamientos absolutistas de certidumbre con respecto al futuro.** O sea, dejar de pensar de forma rígida en relación con lo que viene. No es posible que el futuro pueda ser certero para nosotros. El sujeto del ejemplo no podía asegurar que quedaría en quiebra, eso podía pasar, pero también podía ser que aparecieran otras soluciones.
- b) **Corregir las distorsiones cognitivas con respecto a los peligros del entorno.** Recordemos que las distorsiones cognitivas son las conclusiones que sacamos de nuestra realidad sin elementos objetivos que puedan corroborar nuestras creencias. ¿Era cierto que los que manejaban otros vehículos lo encerraban a propósito? ¿No sería el tráfico normal de una ciudad atestada de autos? Sin embargo, si hubiera elementos ciertos de peligro, entonces, es necesario detenerse en el siguiente punto.
- c) **Aumentar la autoconfianza en la capacidad de resolver los asuntos y los peligros.** Este parámetro se fomenta con actividades de fortalecimiento y de exposición. Es decir, practicar las soluciones y enfrentar los miedos exponiéndonos a las causas. Si los conductores de los otros vehículos lo querían encerrar a propósito, aún así, el podría haberse concentrado en llegar sin alterar su estado de ánimo.

Veamos otro ejemplo que se resolvió exitosamente en uno de mis pacientes.

Alfredo era un joven de 24 años que no se animaba a salir con sus amigos por miedo a dialogar con las chicas. Esto le generaba episodios de angustia, dado que era víctima de burlas por parte de sus compañeros, lo que aumentaba su angustia y lo empujaba a no salir y a intensificar la creencia de su incapacidad para resolver esta situación. Llegó a la terapia con mucho temor. Ya estaba preso de un estado depresivo que empeoraba su vida.

—¿Qué debo hacer para no vivir así?

—Enfrentar el miedo.

—¿Cómo lo enfrento?

—Primero, es necesario que modifiques tu creencia de que hablar con las chicas es peligroso.

—Pero es que no sé hablar con ellas.

—Sabes hablar conmigo, las chicas hablan el mismo idioma.

—¿Y si quedo como un idiota?

—Uno no queda como idiota por hablar. De hecho, la actitud de no hablar es más disfuncional que la de hablar mal.

—¿Qué debo hacer?

—En primer lugar, vas a imaginar la situación, vas a suponer que te acercas a una chica y que empiezas a hablarle. Esto lo vas a hacer por una semana, tres veces al día.

Pasó la semana, y el paciente volvió.

—Hice lo que me pidió, ¿qué sigue ahora?

—Vas a ir al centro, te vas a parar cerca de mujeres sin decirles nada y mientras tanto vas a leer alguna revista o libro. Esto, todos los días.

La semana pasó, y la terapia continuó.

—Hice lo que me dijo, fue una buena experiencia. Creo que ya no les tengo miedo a las chicas, pero no sé si me animo a hablarles. ¿Cómo puedo hacer?

—Vas a ir a un barrio lejos del tuyo, donde tengas que enfrentar la vergüenza sin perjuicios sociales, y vas a comprar algo en negocios en los cuales solamente atiendan mujeres. Pero no solo vas a comprar, sino que también vas a intentar conseguir su número telefónico.

—¡Eso es una locura!

—No. Es exposición al factor estresor. Lo más probable es que no consigas los teléfonos, pero vas a perder el miedo al rechazo.

A la semana, el paciente llegó con una sonrisa, había conseguido dos números telefónicos. Ese fin de semana, salió con sus amigos.

- **Formas en que se manifiesta la ansiedad patológica o disfuncional**

La ansiedad patológica o disfuncional se caracteriza, por manifestarse de diferentes formas:

1. **En los pensamientos.** Preocupaciones psíquicas, creencias de inseguridad, miedos o temor, aprehensión, pensamientos negativos, sentimientos de inferioridad, incapacidad, anticipación de peligro o amenaza, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, sensaciones de desorganización, pérdida del control sobre el ambiente, dificultad para pensar con claridad.
2. **En el aspecto fisiológico o corporal.** Taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, rubor facial, náuseas, vómitos, diarreas, molestias digestivas, tensión muscular, temblores, fatiga excesiva, etcétera.
3. **En la forma de actuar.** Comportamientos inadecuados, movimientos repetitivos o torpes, o sin una finalidad concreta,

paralización, tartamudeo, evitación de situaciones, falta de eficacia en las tareas o resolución de problemas, actividades compulsivas, como fumar, consumir drogas, comer.

- **Síntomas de la ansiedad enfermiza**

Los síntomas característicos son los siguientes:

1. **Estado de preocupación excesivo**

Generado por una serie de acontecimientos o actividades que se tienen que realizar en el futuro. Por lo general, dura seis meses como mínimo.

Al hablar de preocupación, decimos que la persona trata de resolver el problema antes de que se presente. Se pre-ocupa. Se ocupa de algo antes de que sea necesario.

Yo no le llamaría preocuparse, yo solo prevengo la situación, se excusaba un paciente que trataba de educar esta emoción.

La prevención es muy importante, pero cuando ella pasa a ser la protagonista del presente, ya no tiene sentido, porque se comienza a vivir en un posible futuro y se posee una calidad de vida mala en la actualidad.

2. **Resistencia a ignorar el asunto**

El individuo por más que se da cuenta de su excesiva preocupación no puede evitar desenfocarse del asunto futuro.

Hace cinco días que no duermo bien y cada vez me siento más agotada. El examen de final de mes es muy importante y, si me va mal, no voy a poder cursar las materias que quería para este año, comentaba Jorgelina a su amiga para justificar su cara de cansancio.

3. **Manifestación de síntomas físicos**

Inquietud psicomotriz. La persona no puede detener movimientos espontáneos e innecesarios de sus manos, cabeza o piernas que se dan en forma continua y repetida. El movimiento,

cuando se hace consciente, puede ser detenido si la persona lo decide, esto lo diferencia de un tic nervioso que es un estado más avanzado de un cuadro de ansiedad crónico.

Cansancio continuo y frecuente. Está asociado a descansos insatisfactorios. Probablemente, provocados por la hiperactividad mental que no deja de ocupar la mente en tratar de resolver problemas futuros. Los pensamientos están automatizados, y pareciera que la mente trabaja sin la voluntad del sujeto. Esto lo lleva a estados de insomnio que no le permiten dormir bien y, por ende, se fatiga más rápidamente que lo normal.

Dificultad para concentrarse o tener la mente tranquila. La hiperactividad mental genera agotamiento psíquico, lo que empuja en muchas ocasiones a no poder generar análisis coherentes. Esto es común en jóvenes estudiantes que pasan mucho tiempo pensando en el examen, pero cuando se sientan a estudiar no pueden hacerlo porque no se concentran en el contenido de la materia. O en profesionales que se anticipan a los resultados de ciertos problemas y no tienen la capacidad de pensar en cómo prevenirlos.

Irritabilidad. La ira se produce cuando las personas creen que están sufriendo situaciones injustas. Todas las personas, para evitar vivir situaciones de peligro, desarrollan leyes o demandas que otros deben cumplir. Cuando alguien quiebra esas leyes personales, nos enojamos. Cada vez que alguien haga algo que anule nuestra ley o demanda, reaccionaremos airadamente intentando evitar lo que creemos un peligro.

Tensión muscular. Se da en los músculos del cuello y la espalda. Allí se concentra la mayor parte de la tensión somatizada. Estos son los músculos que más actúan en la vigilia y en el estado de alerta.

Perturbación del sueño. Dificultad para conciliar el sueño, la persona no logra dormirse. Dificultad para sostener el sueño, la persona se despierta a media noche y no logra dormirse hasta avanzada la noche. Dificultad para mantener el sueño hasta la hora adecuada, la persona se despierta temprano y luego siente cansancio todo el día. También, puede dormir livianamente, así casi no hay un descanso adecuado.

Otra característica importante para saber si estamos viviendo la ansiedad de forma patológica, es que todos estos síntomas, comienzan a perjudicar nuestro funcionamiento social y laboral. Por este camino, se obtiene una calidad de vida mala. Se arruinan amistades, noviazgos, trabajos, y estas personas viven en un continuo estado de angustia que las empuja más y más a la tristeza y posible depresión.

4. La ansiedad y sus diferentes formas

Se calcula que un 40% de la población mundial sufre de algún tipo de ansiedad. Esto ha llevado a médicos y terapeutas a analizar detenidamente esta pandemia.

Se han reconocido diferentes formas de manifestación de la ansiedad y se las ha nombrado para poder identificar a cada una junto con sus síntomas característicos.

- **Trastornos de ansiedad generalizada**

Son aquellos que se caracterizan por la presencia de una ansiedad y preocupación excesivas difíciles de controlar y que provocan un deterioro en la calidad de vida que alcanza a interferir en el área laboral, social y familiar. Las preocupaciones son permanentes, intensas, perturbadoras y duraderas.

Los síntomas que acompañan este tipo de ansiedad son: inquietud, fatiga, dificultad en la concentración, irritabilidad, tensión muscular, trastorno del sueño, temblores, inquietud motora, dolores y entumecimiento muscular, manos frías, sudoración, sequedad de boca, náuseas, diarreas y deseo de orinar con mayor frecuencia.

Las personas que sufren este tipo de ansiedad tienen serias dificultades para olvidar los sucesos cotidianos. Sus angustias están referidas a los acontecimientos de la rutina en general: su familia, su trabajo, sus estudios, etcétera. Situaciones que, en la mayoría de los casos, podrían controlarse o incluso postergarse.

- **Ansiedad social**

Se caracteriza por el deseo de evitar situaciones sociales con desconocidos o que impliquen cierto grado de exposición en la que se pueda ser evaluado por el resto. Por ejemplo: Hablar, comer, escribir en público o algún otro tipo de actividad social donde haya personas con las que no se tiene confianza. La principal preocupación es la de parecer incoherente, quedarse sin palabras, mostrar signos visibles de vergüenza o de timidez, como sudar, tartamudear, sonrojarse, etcétera. En otras palabras, la persona que sufre esta ansiedad piensa que puede quedar en ridículo ante los otros, y esto la lleva a creer que puede perder el respeto de los demás, o posibilidades de empleos, o amistades, o bien, no conseguir relacionarse con mujeres u hombres, etcétera. Este hecho se torna angustiante, porque la persona deja de relacionarse poco a poco y abandona trabajos, relaciones interpersonales, actividades sociales, etcétera.

Los rasgos más importantes a tener en cuenta en este tipo de ansiedad son el miedo a sentir vergüenza en situaciones sociales y el temor a la evaluación negativa. A veces, se pueden sufrir cuadros muy parecidos al pánico, pero siempre asociados a situaciones sociales y no de manera inesperada, el temor es reconocido como excesivo o irracional.

- **Ataques de pánico.**

El ataque de pánico, que no registra causa lógica, es una de las experiencias más desagradable y penosa que una persona pueda experimentar. Es tal el grado de angustia que genera, que se vive con el temor de que vuelva a aparecer.

Los síntomas de esta forma de ansiedad están relacionados con la descarga de adrenalina que se genera por el temor intenso, esto

desencadena en palpitaciones, sacudidas del corazón con aumento de frecuencia cardíaca y aumento de la presión arterial. Esto empuja a las personas a creer que pueden morir de un paro cardíaco o de un problema del corazón. Esto no es real en la mayoría de los casos, ya que el aumento del consumo de oxígeno activa mecanismos compensadores retrógrados, como el aumento del óxido nítrico que, ante el incremento de la frecuencia cardíaca, actúa dilatando las arterias del corazón, “coronarias”, y evita así un infarto cardíaco; también, puede haber sudoraciones excesivas, temblores o sacudidas, oleadas de calor, sensaciones de ahogo o dificultad para respirar, sensaciones de atragantamiento, dolores u opresiones torácicas, dolores de estómago, náuseas o molestias abdominales, vértigo, hormigueos corporales, escalofríos y urgencias miccionales. Además, aparecen síntomas a nivel cognitivo, como por ejemplo, miedo a volverse loco, miedo a morir y terror de vivir esto delante de otras personas.

Por lo general, las crisis no duran más de 10 a 20 minutos, pero pueden repetirse hasta varias veces por día. Cuando el cuadro aparece en varias oportunidades dentro de un mes, el ataque de pánico comienza a cronificarse, es decir, deja de ser un ataque y se convierte en *trastorno de pánico*.

Por lo general, el individuo que sufre de pánico, tiene una estructura psíquica que interpreta de modo caótico las sensaciones corporales producidas por estados de ansiedad normales.

- **Fobias**

Consiste en un temor anticipatorio frente a distintos objetos o situaciones. Es un miedo intenso, duradero, excesivo y desproporcionado hacia algún objeto o situación que es identificable con claridad.

Las personas que sufren de fobias, saben que su miedo es irracional, así que no ayuda en nada cuando se les dice que no hay nada que temer. Normalmente, el fóbico presenta una *ansiedad fóbica* que se manifiesta ante la presencia real o imaginaria del objeto, persona o situación temida.

Los síntomas que se presentan son sentimientos de inseguridad e incapacidad, aprensión intensa, pérdida de control, taquicardia, tensión muscular, etcétera. Otro trastorno es el de las conductas de *evitación fóbica*, que es la tendencia del individuo a alejarse o rehuir el contacto con el estímulo temido. De hecho, el sujeto fóbico busca adquirir la mayor información posible acerca de las situaciones en que pueda estar presente el estímulo que le genera el temor.

Existen más de 7000 fobias clasificadas. Este tipo de ansiedad es muy común entre las personas que conocemos, solo que muchas de ellas tienen tan bien desarrolladas las conductas de evitación que, prácticamente, a menos que la persona revele su problema fóbico, el resto no podrá observarlo. Un ejemplo de esto es la fobia a hablar en público, sufrida por el 13% de la población general.

Algunas de las fobias más comunes son las siguientes:

Agorafobia: Miedo a los lugares abiertos.

Claustrofobia: Miedo a los lugares cerrados.

Fobia social: Miedo a ser evaluado por las personas.

Aviofobia: Miedo a viajar en avión.

Acrofobia: Miedo a las alturas.

Nosofobia: Miedo a las enfermedades.

Astrofobia: Miedo a las tormentas.

Algofobia: Miedo al dolor.

Misofobia: Miedo a los gérmenes y contaminación.

Fobofobia: Miedo a las fobias.

Nomofobia: Miedo a salir de la casa sin el teléfono móvil.

Otras fobias, bastante raras:

Belonefobia: Miedo a los alfileres y agujas.

Cromofobia: Miedo a ciertos colores.

Botanofobia: Miedo a las plantas.

Pedifobia: Miedo a los niños o a los muñecos.

Vestiofobia: Miedo a la ropa.

Penemofobia: Miedo a pensar.
Grafofobia: Miedo a escribir.
Pornofofia: Miedo a tener relaciones sexuales.
Gamofobia: Miedo al casamiento.
Sofofobia: Miedo a aprender.

- **Ansiedad obsesiva y compulsiva**

Muchas veces las personas desarrollan una costumbre psíquica que les cuesta mucho deshacer. De alguna manera, son atacados por una serie de pensamientos que los invaden de una manera casi intrusa. Las personas, cuando refieren acerca de esto, dicen que los pensamientos “aparecen como si alguien los pusiera allí”.

Las ideas obsesivas se caracterizan por ser insistentes, excesivas e irracionales. Llevan a la persona a un nivel de estrés muy importante, porque cuando aparecen, duran gran parte del día, el individuo lucha mucho para contrarrestarlas o para ser consecuente con la ideación ejecutando de forma compulsiva cada una de esas ideas y gran parte de su tiempo está dedicado a eso.

De acuerdo con la intensidad y la persistencia de la idea obsesiva, puede tratarse, o bien de una variación de la ansiedad, o bien de un cuadro psiquiátrico grave, en el cual la incompatibilidad con las actividades diarias lleva a la persona a vivir un verdadero infierno.

Por lo general, las personas con personalidades obsesivas pueden identificarse en sus rasgos positivos por la inteligencia, la puntualidad, la perseverancia, el sentido del orden, la corrección en la manera de relacionarse, la precaución y la limpieza. En cuanto a sus aspectos negativos, una personalidad obsesiva puede identificarse por la obstinación, la parsimonia, la persistencia, la precaución excesiva, la introversión, la inseguridad en sí mismo y el sentido de culpa casi continuo.

Las obsesiones en este tipo de ansiedad se focalizan en temas relacionados con:

- *La seguridad.* “Antes de dormir, me fijo como cuatro veces que la cerradura de la puerta esté cerrada”.

- *La limpieza*. “Para bañarme, lo hago siempre de la misma forma y repito el esquema por lo menos dos veces para asegurarme de que estoy realmente limpio”.
- *La culpa*. “Me he confesado siete veces en estos tres días, he cometido muchos pecados ante las personas y ante Dios”.

Este tipo de ansiedad se caracteriza, sobre todo, por la duda. La persona duda de lo que hizo o hace, necesita reforzar con palabras habladas el curso de sus pensamientos. Cree que tiene que revisar con la vista lo que hace más de una vez. Suele repasar con sus propias manos cerrojos o pasadores para asegurarse de que algo esté cerrado o abierto. Limpia una superficie muchas veces. Repasa visualmente objetos o personas. Otro aspecto es el de *las compulsiones*, que son las conductas inmediatas a los pensamientos y que en la mayoría de los casos son automáticas, es decir que la persona las hace sin alcanzar a pensar porqué las hace. Esto la empuja a realizar actos que, en la mayoría de los casos, reconoce como absurdos e irracionales, pero como imperiosos y necesarios.

Si bien lo expuesto es apenas una idea de lo amplio que es el espectro de la ansiedad y que siempre empieza con síntomas leves o simples manifestaciones en la vida cotidiana, pueden convertirse en alguno de los antes mencionados. Por eso es que la propuesta, para aprender a cambiar todos los hábitos que hacen que nuestras vidas desarrollen niveles altos de ansiedad, es que, en los próximos días, estudie y aprenda distintos recursos psicológicos necesarios para lograrlo.

La propuesta es incorporar cada día una práctica de salud mental distinta. Si bien no se logrará aprender tal práctica en un solo día, se pretende ir incorporando una a una para que cada una de esas ellas sea analizada individualmente y luego se fortalezca y facilite con el ejercicio de las otras.

Cada día estará dividido en tres partes: un desarrollo teórico, un resumen y un plan de acción.

Espero que el plan pueda serle útil y que logre avanzar hacia una mejor calidad de vida, ya que ese es el deseo que Dios tiene para ustedes.

PROGRAMA PARA CAMBIAR LOS HÁBITOS ANSIÓGENOS EN 33 DÍAS



APRENDER A SENTIR

Los sentimientos pueden ser educados

Sentir es una de las experiencias más hermosas que podemos vivenciar los seres humanos. Los sentimientos nos permiten tomar conciencia del contacto que tenemos con todo lo que hay alrededor. El abrazo de un hijo, la caricia de una esposa, la mirada de aprobación de un amigo, la satisfacción de un negocio bien realizado, entre otras, son experiencias que podemos tener gracias a la facultad de sentir. Los sentimientos son aliados inseparables para los momentos de disfrutar de lo que queremos; sin embargo, también, son delatores despiadados de las creencias que tenemos sobre los acontecimientos.

La ira, la tristeza, el temor o cualquier otra emoción negativa no son consecuencia de lo que vivimos. No se producen por los acontecimientos o experiencias vividos en sí, sino que esos sentimientos surgen de acuerdo con nuestro modo de interpretar, ver y valorar esos acontecimientos.

No es posible medir o clasificar los sentimientos. Nadie puede decir lo que siente otro con exactitud. Podemos inferir que alguien está contento cuando lo vemos sonreír o que está triste cuando lo vemos llorar; sin embargo, no hay máquinas que

puedan medir los sentimientos ni cuánto se está sintiendo en realidad. Eso se debe a que son subjetivos, son estados internos que solo tienen lenguaje para el que los está viviendo y —como dijimos— que están definidos no por los hechos en sí, sino por los pensamientos y las valoraciones de la vida de cada persona.

Es por este motivo que no se pueden establecer leyes sobre las emociones. No puede definirse: “Cada vez que alguien te sa- lude, te debes sentir bien” o “Cada vez que tu novia te deje, de- bes angustiarte por mucho tiempo”. No pueden decretarse leyes sobre los sentimientos en función de lo que ocurre, ya que cada ser humano, de acuerdo con lo que cree o piensa, terminará sin- tiéndose de una u otra forma. Nadie puede decirle a otro lo que debe sentir si ocurre tal o cual cosa, pero sí puede saber cómo piensa el otro en función de lo que siente, porque cada emoción responde a un estilo de pensamiento o creencia.

Dentro de las emociones negativas, por ejemplo, la ira se ge- nera al creer que alguien ha cometido alguna injusticia contra no- sotros, y nosotros creemos que debemos hacer algo para restituir esa situación. La tristeza se origina cuando pensamos que alguna pérdida es lo tan grave como para arruinarnos el futuro. El temor surge cuando creemos que algo malo va a ocurrir y no tenemos recursos para hacerle frente a esa catástrofe.

Es importante dejar en claro que, si bien las emocio- nes responden a lo que pensamos o creemos, las emocio- nes pueden ser educadas si aprendemos a pensar y a creer de forma diferente.

En el caso de la ansiedad, que es un tipo de emoción, esta responde a un estado de alerta continuo. Se genera por interpre- tar o creer que debemos cuidar algo y que no debe pasar o no debe dejar de pasar. Al igual que las demás emociones, respon- de a un pensamiento o a una creencia automática que se mueve

de modo inconsciente. La ansiedad es un estado emocional que produce desagradabilidad interna y angustia, de forma que solo puede ser medida por la persona que la vive, la que es empujada a buscar todas las maneras posibles de quitársela de encima. Por eso, comienza un período de inquietud y de intento de resolver el problema rápidamente, lo que también provoca impaciencia.

Esto quiere decir que así como tenemos a nuestra disposición todas las formas de emociones, también tenemos la libertad de preparar nuestro estado emocional para que responda adecuadamente a cada circunstancia.

Educar las emociones no solo es posible, sino que es una manifestación de madurez emocional y de carácter. Dejarnos guiar solo por lo que sentimos es comportarnos en la práctica como los niños, sin dar lugar a la razón, es exigir lo que los deseos piden sin importar las consecuencias.

Aprender a educar la manifestación de la ansiedad en nuestras vidas es nuestra responsabilidad. Quizá, no podamos evitar que situaciones estresantes se presenten, pero sí podemos evitar perder la capacidad de pensar objetivamente en esos momentos para sentirnos de la forma más funcional posible.

Para eso, es este entrenamiento.

No es conveniente guiarnos por lo que sentimos

Por alguna razón, fui a parar a aquella clase de arte en el salón de usos múltiples del Instituto Provincial de Adicciones, uno de los principales centros de atención a personas con trastornos de consumo de drogas en el interior del país. Allí trabajaba yo. En ese momento, le escuché decir a quien estaba al frente de la clase: “Dejen fluir sus emociones. En la vida, si hacen lo que sienten, siempre les irá bien, sus emociones serán el camino a seguir”. En ese momento, me di cuenta de que esa persona

debía ser un excelente artista, pero un pésimo consejero. Esos jóvenes estaban en ese lugar por haber hecho lo que sentían.

¿Quién no quiere hacer lo que siente? “Hacé lo que sentís y no te vas a equivocar”, dice una frase de manera poética. ¿Será esta la fórmula que todos buscan? ¿Acaso alguien puede discutir que es cómodo hacer lo que se siente?

Es lamentable, pero eso solo funciona en las películas —ya escribí sobre esto en mi libro *Aprender a sentir*—. Es vendible, es muy poético para libros y canciones, pero en la vida real, la gente se muere por tomar frases como esta de modo literal.

“La verdad es que no tenía ganas de tener a mi hijo y me hice un aborto, lamentablemente, quede estéril”, me dijo una joven en el consultorio.

“Cuando salga de acá, voy a buscar a mi exnovia y la voy a obligar a amarme”, replicó otro.

En una oportunidad, un muchacho vino alcoholizado a la entrevista, sacó un cuchillo y me dijo: “Yo no quiero hacerlo, pero siento que debo matarte”.

¿Haz lo que tu corazón te diga y no te equivocarás? La primera pregunta que tendría para esta pseudoasertividad es: Si la fórmula es tan simple, ¿por qué la gente no tiene el éxito que se proclama? ¿Tal vez podríamos decir que la gente no busca hacer lo que siente?

La deserción escolar, la violencia doméstica, la agresividad social, los intentos de suicidios ¿son expresiones de ideas que no se sienten? Por supuesto que no. El principal problema de estas acciones es que la gente que las ejecuta siente que debe actuar así. Ellos sienten que tienen razón, que eso es lo que deben hacer, porque así lo sienten. ¿Diríamos que no se equivocan porque lo sienten? Claro que no, nadie quiere que sigamos viviendo así. ¿Entonces?

Las emociones no pueden guiarnos si primero no las entrenamos para que se adecuen a las circunstancias. Todo a nuestro alrededor está diseñado para manipularnos en función de nuestras emociones. Por ejemplo, la publicidad. Sin ninguna necesidad,

compramos cosas que nunca nos hicieron falta, pero se veían tan lindas en los avisos que creímos que sería bueno tenerlas y comenzamos a sentir deseos de comprarlas.

Las adicciones se producen como consecuencia de buscar estados emocionales diferentes. La sobreventa mundial de psicofármacos, calificada entre las primeras industrias multimillonarias, es producto de aquellas personas que quieren sentirse diferente, pero no saben cómo hacerlo. Gente que se lastima, porque quiere cambiar su manera de sentir. Gente que lastima a otros, porque así lo siente. Pareciera que la gran mayoría estuviera a merced de un estado psicológico plenamente manipulable.

Las emociones son fáciles de manipular. Podemos ver una película dramática y lloramos todo el tiempo; pero si en la película aparece una escena cómica, comenzamos a reír. Si nos dan dinero, nos ponemos felices; si nos quitan dinero, nos enojamos. ¿Será que es una buena idea movernos por la vida dejando que nuestras emociones dirijan todas nuestras decisiones, aun cuando sabemos que otros pueden manipularnos para que sintamos de una u otra forma? ¿Será que no hay nada para hacer?

La educación de las emociones es una responsabilidad personal, nadie puede educar las emociones de otro. “Mi hijo no quiere venir, pero yo puedo venir por él”, me decía una madre que quería ayudar a su hijo a salir de la depresión. Esto no es posible, porque se requiere que sea la persona la que produzca modificaciones en su sistema de valoraciones.

Siempre es más conveniente pensar lo bueno

Aprender a pensar es la base para aprender a sentir. ¿Por qué pensar lo malo si siempre existe la posibilidad de pensar lo bueno antes? Un consejo que da la Biblia sobre este tema es que debemos aprender a pensar en lo honesto, lo de buena intención, lo que tiene forma amable, en lo bueno, y haciendo esto, el Dios de la paz puede generar esa paz en las personas. Pero pensar lo

bueno no es algo fácil; por alguna razón, la mayoría de las personas tiende a pensar en lo malo.

En cierta oportunidad, a dos empleados de la misma fábrica les llega una carta documento. En los últimos tiempos, habían estado despidiendo empleados, sobre todo, a algunos gerentes. Una carta era para el Sr. Sánchez y la otra para el Sr. Pérez.

*La carta telegrama para el Sr. Sánchez decía lo siguiente:
Sr. Sánchez: el día lunes próximo a las 9.00 debe presentarse
en la oficina de la gerencia. Sin más que agregar. Lo saluda atte.
La gerencia.
El Sr. Pérez, también, recibió la misma carta en su casa.*

Ambos la recibieron el viernes por la tarde. Ambos estaban casados con dos hijos y tenían el mismo tiempo empleados en el lugar. En ambos casos, la situación era muy parecida, pero no reaccionaron igual. Veamos las diferencias:

El Sr. Sánchez, al enterarse de la citación, no pudo más que creer que a él también lo despedirían. Eso lo angustió mucho. Se sentó en su silla y comenzó a vislumbrar el despido de la empresa. Pensó en sus hijos, miró la casa, se preguntó por el mantenimiento, las provisiones, las escasas posibilidades laborales en la ciudad y muchas otras cosas negativas.

*El Sr. Pérez sonrió, llamó a su esposa y con un grito, le dijo:
“Amor, finalmente, ¡me van a ascender! En este último tiempo, han estado despidiendo gente, y es casi seguro que quieren ofrecerme alguno de esos cargos”.*

Las reacciones fueron diferentes, pero los acontecimientos fueron similares. ¿Qué gana el Sr. Pérez con ser optimista?, me dijeron algunas personas al hablarles de esta enseñanza. ¿Qué pasa si lo despiden?

Mucha gente y se dice a sí misma: “Si me ilusiono y luego no es como pienso, me voy a sentir muy mal”. Así es que prefieren sentirse mal de entrada pensando en lo malo para que cualquiera sea la noticia que reciban, eso no los angustie más. El error de esta forma de economizar las emociones hace que la gente se sienta mal por las dudas. Es decir, prefieren sentirse mal de entrada, para no sentirse mal después.

El Sr. Pérez economiza sus emociones de diferente manera. Él se dice a sí mismo: “Para estar mal, siempre hay tiempo, pero para sentirse bien, hay tiempo hoy”. ¿Qué pasará si el Sr. Sánchez pensaba lo bueno, pero en realidad lo estaban citando para despedirlo? En ese caso, él hubiera vivido el viernes, sábado y domingo alegre, y el lunes se hubiera enterado de que no era así. Recién allí comenzaría su tristeza. No antes. Hubiera vivido feliz tres días más de su vida.

Pensar lo bueno es un ejercicio, no se logra de la noche a la mañana, y si las situaciones no se dan como las habíamos pensado, recién cuando nos enteremos cómo son, podremos angustiarnos. Antes no tiene sentido, porque el tiempo no vuelve para atrás, así que si vamos a invertirlo, que sea con emociones agradables y con pensamientos funcionales.

Pensar lo malo predispone a la ansiedad, lo que aumenta la actividad celular, baja las defensas y apresura la muerte.

Pensar lo bueno libera endorfinas, produce relajamiento celular y mejora su rendimiento.

Siempre es más conveniente pensar lo bueno.

>> RESUMEN

- Los sentimientos son aliados inseparables para los momentos de disfrutar de lo que queremos; sin embargo, también, son delatores despiadados de nuestras creencias.
- Las emociones responden a lo que pensamos o creemos, pueden ser educadas si aprendemos a pensar y a creer de forma funcional.
- La ansiedad es un tipo de emoción y responde a un estado de alerta continuo. Se genera por interpretar o creer que debemos cuidar algo y que no debe pasar o no debe dejar de pasar.
- Educar las emociones no solo es posible, sino que es una manifestación de madurez emocional y de carácter.
- Las emociones no pueden guiarnos si primero no las entrenamos para que se adecuen a las circunstancias.
- Las emociones son fáciles de manipular. Depende de nosotros que no suceda.
- Aprender a pensar es la base para aprender a sentir.
- Si pensamos lo bueno, tenemos paz; si pensamos lo malo, tenemos ansiedad.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Consigue un cuaderno para hacer este programa, lo usarás muchas veces durante este entrenamiento.
- 2) Coloca la fecha cada día antes de empezar a escribir para que puedas ver con el tiempo cómo ha sido la evolución.
- 3) Escribe diez cosas buenas que crees que pasarán en los próximos cuarenta días. Por ejemplo:
 - a) Bajaré 3 kilos de peso.
 - b) Resolveré el conflicto con mi hermano.
 - c) Conseguiré una cita con “ella”.
- 4) Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.

El objetivo de estas actividades es comenzar a entrenarse en pensar lo bueno e identificar los pensamientos inútiles y fuera de lugar. El entrenamiento de los pensamientos debe sostenerse en el tiempo para que genere frutos. Es un ejercicio que se debe desarrollar y perfeccionar con el tiempo.

////////////////////////////////////

APRENDER A PENSAR

En el día de ayer, vimos que las emociones pueden ser educadas y que se educan aprendiendo a pensar. Si bien el enfoque estuvo centrado en pensar lo bueno, hoy veremos dos características de los pensamientos que pueden generar emociones alteradas, como la ansiedad. Una es la rigidez con la que interpretamos todo y la otra es la veracidad de nuestro análisis de pensamiento.

a) Rigidez de nuestros pensamientos

La rigidez que creamos que deben tener nuestros deseos o ideas determinará nuestro nivel de estrés. Cuanto más rígida sea nuestra forma de pensar, más difícil será la adaptación a situaciones que salen de nuestro control. Cuanto más flexible, más fácil de adaptarnos a situaciones que no esperábamos o no habíamos considerado.

Cuando Lucía llegó a la habitación, se encontró con que su compañera de residencia estaba estudiando con una amiga.

—Podrían haber buscado otro sitio para estudiar —dijo de mal modo.

—Lo siento Lucía, tenemos que presentar un práctico mañana, no hice tiempo de avisarte y no teníamos donde reunirnos —aclaró su amiga.

—¡Ya sabes cómo son las cosas! —replicó Lucía elevando el tono de voz—. Me debes avisar con un día de anticipación, así me hago a la idea de que ese día no voy a estar cómoda —continuó.

—Sí, pero no tuve tiempo y no tienes por qué hablarme así ni elevar la voz, no soy tu hija —indicó su amiga y se sentó para seguir leyendo con su compañera.

Lucía cerró la puerta con fuerza golpeándola y se fue de la residencia.

Cuando llegó al grupo de educación emocional y contó el incidente, le pregunté:

—¿Por qué te enojaste?

—Ella debería haberme avisado. En eso habíamos quedado —me contestó.

—A mí me ha pasado eso muchas veces. En mi departamento, somos tres compañeros de estudio, y más de una vez, alguno de nosotros llega con algún amigo para estudiar, y yo nunca he reaccionado así —intervino Mario.

—Eso es porque somos diferentes —señaló Lucía secamente.

—¿En qué son diferentes? —pregunté.

—En nuestra forma de ver la situación, para él no es importante, pero para mí sí —dijo ella.

—¿Es importante que respeten tu intimidad, Mario?

—Claro que sí —me contestó.

—Sí, pero no es tan importante como para mí —insistió Lucía.

—Exacto... —dije—.

Él le dio un valor adecuado a la circunstancia, de manera que si no se llegaba a dar como él quería, no lo afectaría tanto como para arruinar la relación de amistad con las personas con las que convive. Si le damos importancia extrema

a algo que puede perderse o que puede no darse, como el caso de tu intimidad, lo que ocurrirá es que cuando ocurra lo no deseado, te enojarás con mucha más facilidad.

La clave para una correcta respuesta emocional es darle a cada situación la importancia adecuada. Si le damos demasiada importancia a algo que puede romperse o perderse, o depositamos demasiada expectativa en algo que es muy probable que no ocurra, esto generará un estado de alerta demasiado alto que intentará controlar todas las variantes posibles para evitar que lo malo ocurra con aquello que es “extremadamente” importante para nosotros.

Muchas personas tienen pensamientos muy rígidos. Por eso, les cuesta aceptar que las cosas no se den siempre como piensan o especulan. Eso se debe a la intensidad del deseo que ponen sobre ellas, que deja de ser deseo para pasar a ser una ley que debe cumplirse por los otros, las circunstancias o la vida misma.

Repito, el nivel de importancia que le damos a las cosas, define nuestra rigidez de pensamientos para adaptarnos a los acontecimientos.

En cierta oportunidad, en una reunión de amigos, Alberto y Juan llegaron muy asustados.

—¿Qué pasó? —les preguntaron.

—Nos acaban de asaltar —dijo Alberto—, nos sacaron las billeteras.

—Uhh, ¿están bien? —preguntó el anfitrión.

—Sí, pero Juan quedó muy dolido, a él le robaron la billetera que le regaló su abuelo.

Los días pasaban, y Juan estaba muy triste. No lograba adaptarse a la idea de tener que usar otra billetera. Su abuelo

había muerto un tiempo atrás, y esa billetera era uno de los pocos recuerdos que tenía de él.

Para Alberto, la pérdida de la billetera fue dolorosa, pero ya estaba resuelta la angustia y tenía otra billetera. Para Juan fue diferente, él le había dado una importancia tan grande que su pérdida no era algo fácil de digerir. Cuando le damos un valor demasiado grande a objetos que tienen muchas posibilidades de perderse, se corre el riesgo de vivir con un alto nivel de estrés y de ansiedad intentando evitar que se pierdan o que no se den como se esperan. El valor que le damos a los hechos, genera la intensidad de la emoción. Cuando hablamos de valorar los acontecimientos, la propuesta consiste en que un sujeto, ante una cada situación vivida, pueda calificarla de agradable o desagradable y colocarle un puntaje.

Un ejercicio que suelo hacer con los pacientes en mi consultorio es solicitarles que escriban en un papel un listado de cincuenta situaciones desagradables que cualquier persona pudiera vivir. Entre ellas, debe haber desde acontecimientos simples, como que se le caiga café en la camisa antes de ir a trabajar, hasta situaciones catastróficas, como la muerte de un hijo. Luego de realizar el listado, les pido que le pongan un puntaje de 0 a 100 a cada situación teniendo en cuenta cuán desagradable es cada una de ellas. Para sorpresa de muchos, la mayoría de sus puntuaciones está por encima de los 60 puntos. Lo que explica el motivo por el cual viven tan estresados y ansiosos, porque hipervaloran ciertos hechos y desvalorizan otros, más positivos, que pueden ayudar a los procesos de relajación y confianza.

En cierta oportunidad, le preguntaba a un ejecutivo acerca de cuál sería para él un valor muy desagradable. Enseguida me respondió que la quiebra de su empresa sería para él algo realmente desagradable. Cuando le pregunté el puntaje que le pondría, me dijo que 100.

—¿Y si le dijeran que tiene un problema en la visión que lo dejará ciego en breve? —le pregunté.

—En ese caso, esa sería una situación de 100 puntos de desagradable.

—¿Y si le dijeran que su esposa lo va a dejar?

—Bueno, la situación sería más grave —respondió, sería para un 100, y lo otro quedaría en un 90.

—¿Y la pérdida de la empresa? —pregunté.

—Quedaría en tercer lugar.

—¿Y si se enterara de que su hijo tiene una enfermedad de gravedad?

—Esa es la situación más grave —me respondió confrontándose.

—¿Y si muriera? —agregué con seriedad.

—Está bien, entendí, la pérdida de la empresa queda en último lugar —aceptó mientras se quedó reflexionando sobre el tema.

El problema de este empresario no era que no supiera cuál era el auténtico valor de las situaciones, él lo sabía tanto que cuando se lo confrontaba con situaciones límite, podía reconocerlo. La cuestión era que estaba acostumbrado a reaccionar de forma drástica ante situaciones de la vida que, en realidad, no eran tan graves como él expresaba.

Por este motivo, es común que personas que tuvieron experiencias traumáticas cercanas a la muerte reacomoden el modo de interpretar los eventos que se les presentan, y luego de esas experiencias ya no se alteren por lo más simples. Sus valores se acomodaron a lo real.

b) Veracidad de nuestro análisis

Esta es otra característica de un sistema de pensamientos funcional que generará emociones acordes. Cuando nuestra forma de sacar conclusiones está viciada por nuestras experiencias de vida o por la impronta de la enseñanza que tenemos, corremos el riesgo de sacar conclusiones equivocadas acerca de la realidad. A esto lo llamamos “distorsiones cognitivas”.

Una distorsión cognitiva es sacar conclusiones sin tener evidencias. Solo se asume que algo es de determinada manera porque esa es nuestra experiencia o porque eso es lo que nos han hecho creer a lo largo de la vida padres, escuelas, religiones, etcétera.

Veamos algunos ejemplos:

“Todas las mujeres son iguales”. Producto de malas experiencias personales o de otros que nos enseñaron. La realidad es que no conocemos a todas las mujeres como para establecer esa ley y descartar la posibilidad de conocer a otras chicas.

“Si no me recibo, no seré nadie”. Aprendido de la misma forma, pero la realidad es que las personas no son alguien conforme a su estudio, sino que son personas desde mucho antes.

Las distorsiones empujan a tener emociones fuera de lugar y a tomar decisiones equivocadas.

>> RESUMEN

- Los pensamientos tienen dos variantes: por un lado, la *rigidez* con la que pretendemos que ocurran los hechos y, por el otro, la *veracidad* de nuestro análisis.
- La rigidez está dada por el nivel de importancia que le otorgamos a lo que pasa.
- La veracidad de algo la asumimos por la experiencia de vida, ya sea personal o de otros.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Pídele a un amigo que consideres estabilizado en sus emociones que escriba un listado de cincuenta situaciones desagradables. Debe contemplar desde situaciones simples, como tomar el café más caliente de lo habitual, hasta aquellas que nunca le gustaría vivir. Pídele que escriba diez que no sean desagradables, diez que sean muy poco desagradables, diez que sean algo desagradables, diez que sean muy desagradables y, por último, diez que considere extremadamente desagradables. En total, que sean unas 50.
- 2) Coloca un número del 1 al 100 a cada una de las situaciones de la lista para evaluar lo desagradable que puede ser vivir esa situación. El puntaje 1 es para nada desagradable y 100, lo más desagradable.
- 3) Saca el promedio de tu forma de valorar cuando finalices la tarea. Suma todos los puntajes que pusiste y divídelos por 50, el resultado será un número que corresponderá al promedio. Aquellas personas que tienen un promedio más alto de 60, se considera que manejan la vida cotidiana con un alto nivel de ansiedad y de estrés. El promedio ideal es entre 20 y 30; por debajo, hay desinterés y apatía; por arriba, puede haber un alto nivel de ansiedad.

Esta actividad es un ejercicio, no es un test. No es diagnóstico y mucho menos algo veraz en el 100% de los casos, las variantes están sujetas a la valoración de los que hagan las listas. Solo es orientativa. Te permitirá tener una idea de tu modo de pensar o corroborar algo que tú ya sabes.

////////////////////////////////////

APRENDER A DESCANSAR

Como explicamos, la ansiedad se genera cuando se desarrolla un estado de alerta continuo que intenta prevenir aquellas situaciones que pueden provocar miedo por la sensación de inseguridad.

Recuerdo el caso de un paciente que se ponía ansioso ante cada viaje en avión que debía realizar por cuestiones laborales. Él tenía miedo a volar, por lo cual, cada vez que sabía que tenía que hacerlo, desataba mucho antes del viaje un estado de ansiedad anticipatoria que lo agotaba y estresaba más de lo normal.

Esta situación de ansiedad produce un continuo agotamiento psíquico y físico que, con el tiempo, afecta la capacidad de pensar y de razonar; además de lo que puede producir a nivel físico.

La disminución en la capacidad de resolver problemas aumenta la angustia, porque no se logran los objetivos deseados, lo que incrementa la ansiedad. Esto crea un círculo vicioso que solo puede resolverse con descanso, con un cambio en la forma de sentir y de pensar.

Cuando hablamos de descansar, no estamos hablando de dormir. Esa tarea es muy importante y dedicaremos el día de mañana a esa enseñanza. En este caso, nos referimos a la capacidad de suspender las actividades que están produciendo agotamiento psíquico para así iniciar un proceso de descontaminación mental.

En lo personal, defino el descanso como la capacidad de dejar el control a otro. Es por esto que las personas con sistemas de fe,

tienen más capacidad de descansar que las que no lo tienen, ya que las que creen y confían en Dios dejan los asuntos con mayor tranquilidad pues creen que Él cuidará de ellos. Otros depositan ese tiempo de control en los padres, las parejas, la familia....

Es importante repetir que se trata de una suspensión de aquellas actividades mentales que conllevan presión por los resultados. No se trata de un descanso físico, el cuerpo responde por sí solo: cuando no puede más, no habrá manera de movilizarlo.

Lo que genera agotamiento y ansiedad es la mente. El estado de alerta hace que nuestro sistema biológico interprete un estado de peligro continuo y que actúe sin descanso con el riesgo de producir enfermedades y bloqueos mentales.

En mis años de profesión, entendí que no hay nada más difícil de transmitir que enseñar a descansar. Quizá, sea por lo mal aprendido que está este tema tan importante, pero aquí menciono algunas de las situaciones con las que la gente se equivoca al descansar:

- 1) Interpretan que deben dejar una tarea, pero la cambian por otra. Dejan la oficina, pero se ponen a resolver problemas financieros de la casa.
- 2) Se concentran en cambiar de ambiente, hacen algún viaje para tomarse vacaciones, pero ese movimiento desencadena un mayor estado de ansiedad, dado que deben ocuparse de los pasajes, los hoteles, la familia, si la tuviera, el dinero, etcétera. Por lo general, atiende más pacientes agotados al terminar las vacaciones que antes de iniciarlas.
- 3) Dejan las actividades laborales, pero no se organizan en los hogares para también tomar un descanso. Por ejemplo:
En una oportunidad, vino una pareja al consultorio. Ella era docente y la vi tan agotada que le di sesenta días de reposo

laboral. Al terminar el período, aún no había podido organizarse con su esposo en el hogar. Él pensaba que, ya que estaba más en la casa, ella podía hacerse cargo de más tareas; y ella accedía.

—No están entendiendo —les dije—. Es fundamental que Mirta haga un reposo más intenso, las cosas que antes eran importantes, ahora no lo son tanto.

—Usted no entiende, doctor— respondió un poco ansioso—. No tenemos forma de resolverlo si ella no se hace cargo de estas responsabilidades.

—El que no comprende es usted, Antonio. Mirta no está en condiciones de resistir este ritmo, no falta mucho tiempo para que entre en una depresión.

Ellos no habían entendido que el descanso implicaba dejar el control al otro. Su marido tenía que tomar el lugar del control de “todas las actividades”, pero él no le había dado importancia a mis palabras, y el resultado fue que ella entró en una depresión. El cuadro siguió igual y lamentablemente ella entro en una depresión como se lo había pronosticado si seguía con ese ritmo. Cuando la tuvo que internar, se dio cuenta de que ahora sí o sí le tocaba “todo”.

- 4) No programan el descanso, esperan sentirse cansados para recién entonces tomarse el tiempo. Sin embargo, esto es riesgoso, porque la ansiedad produce un estado de energía psíquica y física que hace pasar desapercibido el cansancio. Por lo tanto, estos individuos avanzan hasta que, en definitiva, no aguantan más; para ese momento, ya están en proceso de deterioro mental y van a necesitar mucho más tiempo del que hubiera hecho falta en un inicio para estabilizarse emocional y mentalmente.
- 5) Minimizan la importancia del descanso en la creencia de que al no ser productivos en ese momento, están perdiendo el tiempo. El error es que no evalúan la productividad de una mente fresca y libre de la contaminación del estrés. Al no hacer este análisis, mientras no se sientan cansados, ven el descanso como una pérdida de tiempo.

Dos pautas importantes para descansar

a) El descanso debe programarse

No se trata de una actividad anual ni semestral, es cotidiana. Uno de los mandamientos que Dios le dio a Moisés fue el de tomarse un día en la semana para descansar. El objetivo de Dios era que el hombre dejara en sus manos su vida, y para eso, lo entrenaría. Sin embargo, más allá de la implicancia religiosa, los profesionales de la salud consideran que este mandamiento era tan importante que, en España, en 1904, se aprobó la ley de descanso dominical con el objetivo de mejorar el nivel de rendimiento laboral y de dar una mejoría a la calidad de vida de los trabajadores.

Si bien no se trata del nombre del día, se trata de definir un día para descansar. “Sábado” significa literalmente ‘día de reposo’. Era un día destinado por los creyentes para dedicarse a la meditación sobre su vida y sobre Dios.

Todos deben tener un sábado, es decir, un día de reposo para descontaminar nuestros pensamientos de ideas erradas y de valoraciones exageradas.

¿Qué hacer durante ese día? Algunas ideas:

- 1) *Escuchar música.* La música es una herramienta muy poderosa en el momento de descansar. En la actualidad, en muchos lugares, se usa la música como terapia. Se debe tener en cuenta que la música cuenta con tres grandes componentes: el ritmo, la melodía y la armonía. El ritmo es lo que hace que el cuerpo responda. Un ejemplo es el rock, que tiene mucho ritmo y casi hace mover inconscientemente los pies o la cabeza. La melodía es la que impacta a nivel emocional y genera sentimientos lindos o feos. Otro ejemplo es el género musical llamado melódico. Y por último una canción con mayor peso en la armonía puede producir un estado de quietud interna que ayude a los procesos de desintoxicación

psíquica. En mi caso, por mi sistema de creencias, utilizo una expresión musical que se denomina “adoración profética” y me ha resultado muy útil para meditar en los asuntos que Dios tiene conmigo y descansar en Él.

- 2) *Caminar en zonas verdes.* No solo el oxígeno liberado por los árboles o las plantas produce una mayor desintoxicación mental, sino que responder al cuerpo de forma respetuosa hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos. En este punto, también, es válido hacer deportes o cualquier actividad que requiera estar más en contacto con la naturaleza y con nuestro cuerpo físico.
- 3) *Meditar en nuestra vida.* Muy pocas veces, nos tomamos tiempo para evaluar el destino de nuestras vidas. Estamos tan apurados haciendo todo el tiempo actividades que no queremos, solo para agradar a gente que no nos interesa, que terminamos olvidando cuál es el propósito de nuestra existencia y cuál es el destino final de acuerdo con el camino que estamos llevando. La meditación hace que las personas sean conscientes de sí mismas y de su entorno.
- 4) *Hablar con Dios.* Más allá de toda concepción religiosa, la mayoría de las personas cree que Dios está detrás de todo. Si este es su caso, puede tomarse tiempo para hablar con Él, esto es ser coherente con su propio sistema de creencias.
- 5) *Pasar tiempo con la familia.* Pasear con los niños, reírse con ellos, salir a comer con la esposa o esposo, mirar una película cómica, un dibujo animado, una película romántica. Que el objetivo sea disfrutar ese tiempo con las personas amadas.

La lista continúa con lo que usted agregue, solo con la condición de que no proponga actividades que le incorporen presión de resultados. Un error común es que, muchas veces, las personas son tan exigentes consigo mismas que cuando quieren tomarse un día en la semana para descansar y no logran cumplir con lo que querían hacer, se estresan más que si no se lo hubieran tomado. Por ejemplo:

Recuerdo que en cierta oportunidad tuve la siguiente charla con una paciente:

—¿Por qué estás tan enojada? ¡Es lunes! Y vos te comprometiste a descansar los domingos.

—Es que no pude hacer nada de lo que quería. Quise salir a caminar y se largó a llover, quise ponerme a escuchar música y no logre hacer andar el equipo, al final, todo mal. Ella no había entendido que el objetivo del día no era cumplir con una serie de actividades, sino planificarlas y, si no se daban, pasarla bien con lo que se pudiera, ya que era un día sin peso de responsabilidad ante otros.

b) Diferenciar distracción de descanso

Tomarse vacaciones no garantiza el descanso, tomarse vacaciones garantiza la distracción. Distraerse no quita el descanso, es solo dejar de estar concentrados en un asunto.

Muchas personas se toman vacaciones de su trabajo sin aprender a descansar y regresan más agotadas que cuando se fueron. ¿Cuál es el motivo? Al volver, se encuentran con aquello que habían dejado, solo que ahora están mentalmente más cansadas por haber tenido que resolver situaciones poco habituales, como cuestiones con el auto, el dinero para pagar el departamento que alquilaron para las vacaciones, y todos esos factores que no se toman en cuenta y que solo se presentan minutos antes de salir con la familia o los amigos a pasar unas vacaciones.

Tomarse vacaciones no está mal, lo malo es creer que ese va a ser el descanso.

El descanso debe estar incorporado en nuestra lista de actividades. Igual que detenemos el motor de un auto para hacerle cambio de aceite para que no recaliente y siga funcionando bien, así, las personas debemos tener incorporado en nuestro estilo de vida un día en la semana para descansar de acuerdo con el concepto planteado anteriormente.

>> RESUMEN

- El descanso se logra cuando se deja el control para que otro lo tome de forma temporaria.
- A mayor descanso, menor nivel de ansiedad.
- El descanso permite una frescura mental que mejora nuestro rendimiento psíquico.
- Lo ideal es programar un día en la semana para descansar. Es un modelo de salud psíquica.
- Debemos diferenciar entre descanso y distracción. Las vacaciones no son sinónimo de descanso, son sinónimo de distracción.
- El descanso debe formar parte de nuestra rutina de vida.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repetirás la tarea del día 1.
- 2) Toma el calendario de trabajo y marca los días de descanso que te tomarás en el próximo mes. Separa ese día. No lo ocupes con nada. Asume la responsabilidad de cumplir con ese descanso de acuerdo con lo visto hoy.

////////////////////////////////////



APRENDER A DORMIR

Sin lugar a duda, el dormir es una de las actividades más importante de los seres humanos junto con el comer y el reproducirse. El sueño es una conducta cuya existencia se ha demostrado en todas las especies animales, desde los insectos hasta los mamíferos.

Aunque no se conocen con precisión y en profundidad sus funciones, el sueño ocupa un promedio de la tercera parte de la vida del ser humano, y se sabe que no dormir la suficiente cantidad de horas produce un deterioro de las funciones mentales y físicas que puede causar hasta la muerte.

Durante años, en la antigua Grecia, se atribuía la necesidad de dormir al dios Hipnos (sueño) y a su hijo Morfeo. Según se creía, ellos se aparecían en forma humana por las noches y traían los sueños.

El sueño en sí mismo está compuesto por dos partes muy importantes, REM y NREM. REM significa movimiento rápido de ojos, en su nomenclatura en inglés (*Rapid Eye Movement*).

En la primera fase del sueño, al inicio, las personas entran en el estado conocido como fase nREM o no REM; en ella, no hay movimientos oculares rápidos. Permite un descanso profundo en el que las funciones fisiológicas se reducen considerablemente. En condiciones fisiológicas normales, el sueño nREM genera

una sensación de paz respecto de cuando se está despierto. Y pueden aparecer sueños, pero es raro que sean recordados con claridad, son más reales y más vívidos. Si las personas llegan a despertarse, se sienten confundidas, enlentecidas y cansadas.

En la segunda parte del sueño, hay una fase llamada sueño REM; en ella, aparecen movimientos oculares rápidos, y las actividades fisiológicas son muy parecidas a cuando se está despierto. Los sueños son más fantasiosos, pero son los que más se recuerdan. Si las personas se despiertan, lo hacen en estado de alerta y sienten que han descansado mucho. Las fases REM del sueño no suelen ser largas, aparecen cada 90 o 130 minutos y no duran más de 15 a 40 minutos.

El asunto es que, sin el sueño REM, las personas se ponen violentas y agresivas y tienen más posibilidades de deterioro cognitivo. Y a su vez, el sueño nREM es una parte fundamental para restaurar funciones cerebrales, como el sistema hormonal, la temperatura, las funciones cardíacas y las viscerales, entre otras.

La ansiedad es uno de los factores por el cual las personas no pueden dormir bien, pero también es una de las consecuencias de no dormir bien.

Las necesidades del sueño

Si bien el promedio general de sueño es de 8 horas diarias en la mayoría de las personas, no todas necesitan la misma cantidad. Algunas precisan menos de 6 cada noche para funcionar, y otras, más de 9. Estas últimas tienen más períodos REM y más movimientos oculares rápidos en cada uno de ellos.

Las personas que duermen poco suelen ser eficientes, ambiciosas, socialmente hábiles y serenas. Las personas que duermen mucho tienden a tener un grado leve de depresión, ansiedad y retraimiento social. Pero sea cual sea la cantidad de horas, si se duerme menos de lo necesario, esto puede afectar el sistema inmunológico o provocar mucha hambre, lo que lleva a desórdenes

metabólicos y de sobrepeso. Además, puede disminuir la capacidad cognitiva, porque se altera la manera de procesar la información y de hacer análisis o de proponer soluciones para diferentes problemas. También, puede deteriorar la producción de melatonina, una hormona que protege contra el cáncer, y con ello, acelerar los procesos de cánceres. La falta de sueño reparador puede generar también alteraciones cardíacas, úlceras estomacales y alteraciones en el tránsito intestinal. Asimismo, puede ser causa de depresiones y estados de euforia en las expansiones maníacas. Durante la noche, en la fase de sueño profundo o nREM, los seres humanos producimos la “hormona del crecimiento”. Su falta puede apurar el proceso de envejecimiento y muerte celular.

La pérdida de sueño es acumulativa, pero el dormir no lo es. Si alguien deja de dormir por dos días, no puede revertir el daño durmiendo durante dos días. El daño ya está hecho. Si bien puede parecer que en el momento no afecta, a lo largo de los años, los efectos terminan siendo irreversibles.

El sueño tiene que ser reparador

Lograr un buen sueño les permite a las neuronas reposar de las actividades incesantes y prepararse para continuar con las actividades de modo funcional.

La ausencia de este tipo de sueño es definitivamente uno de los principales factores de ansiedad, es por ello que necesitamos saber cómo lograr dormir de forma reparadora.

Para dormir bien, no basta con estarse quieto, ni con permanecer acostado para que los músculos puedan descansar. Es necesario entrar en un estado de reposo mental y que el sistema de vigilia pueda reponerse de su agotamiento. Para esto, sugerimos

una serie de pasos prácticos que pueden ayudar a aquellos que tienen leves alteraciones del sueño. Los trastornos acompañados de patologías mentales o físicas deben ser tratados por profesionales acorde con cada situación.

a) Un ambiente adecuado para dormir

- 1) *El lugar para dormir tiene que ser lo más oscuro posible.* La luz puede alterar la producción de melatonina y de serotonina; aunque sean pequeñas luces, también, pueden alterar la calidad imperceptiblemente.
- 2) *La temperatura ambiente debe estar entre los 19 y los 22 grados centígrados.* Cuando se duerme, la temperatura corporal baja. Si la temperatura ambiente imita la temperatura del cuerpo, se duerme mejor.
- 3) *La cama debe estar lejos de relojes.* Esto ayuda a no estar pendiente de la hora, pues eso es lo que aumenta el estado de alerta.
- 4) *La cama es solo para dormir.* Si uno se acostumbra a trabajar o a mirar televisión en ella, tendrá más dificultades para relajarse en el momento del sueño.
- 5) *La cama debe estar en posición horizontal.* Muchas veces están desniveladas, y esto puede alterar la placidez del sueño.
- 6) *La cama no tiene que hacer ruidos.* El continuo sonido de una cama que rechina produce alteración para conciliar el sueño.
- 7) *La cama debe estar limpia.* Puede sonar raro, pero las sábanas estiradas y limpias mejoran la calidad del sueño, porque facilitan la respiración por los poros y la regulación de la temperatura.

b) La preparación necesaria para dormir

- 1) *No lo retardes.* Las personas, en la Antigüedad, se acostaban ni bien el sol se ponía. Este era el modelo fisiológico

por naturaleza. Esto facilitaba que la liberación de toxinas pudiera ser recolectada por el torrente sanguíneo. Pero si se está despierto entre las 23.00 y la 1.00, horario en el que ocurre este acto fisiológico, no se puede terminar en forma adecuada este proceso.

- 2) *Trata de generar una rutina de horarios.* Intentar levantarse y acostarse a la misma hora o similar. Las funciones endocrinas del cuerpo funcionan con relojes naturales, y la modificación del sueño altera el ritmo de producción de hormonas.
- 3) *Arma una serie de hábitos antes de acostarte.* Date una ducha, aprovecha un masaje, ora y agradece, escucha una melodía suave y reconfortante. El ambiente relajado facilita el sueño.
- 4) *No tomes líquido por lo menos dos horas antes de acostarse.* Así no tendrás que despertarte para ir al baño a orinar.
- 5) *Intenta ir al baño antes de dormir.* Esto evitará que debas levantarte para hacerlo.
- 6) *Come una fruta.* Muchas de ellas contienen l-triptofano un componente necesario para la melatonina y la serotonina, hormonas que regulan el sueño.
- 7) *Desecha los azúcares.* Cuando dormimos el azúcar tiende a disminuir, esto hace que si comemos grandes cantidad de azúcar, podamos sentir el descenso por los síntomas que genera. Es bueno comer niveles básicos de azúcar para que no disminuya de forma abrupta y nos mantenga despiertos el cambio de los niveles de azúcar. .
- 8) *Date un baño de agua caliente.* El cambio de temperatura al salir prepara al cuerpo para dormir.
- 9) *Usa calcetines si tiene dificultades para mantener la temperatura en los pies.* La disminución de la circulación sanguínea en las extremidades desciende más rápidamente la temperatura y genera inquietud.
- 10) *No dejes las actividades laborales dos horas antes de irte a dormir.* Tómate un tiempo entre estas y el reposo. Esto te permitirá estar más relajado para conciliar el sueño.

- 11) *Prescinde de mirar televisión.* La televisión estimula el sistema nervioso central, provoca un estado de alerta, disminuye la capacidad de relajamiento, y por último, afecta la función de la glándula pineal, fundamental para producir melatonina.
- 12) *Lee algo edificante.* Personalmente, me gusta leer la Biblia o algún libro de reflexión y enseñanza. Este tipo de lecturas puede ser útil para conciliar el sueño y para tranquilizarse. Lo que lees tiene que ser algo que disfrutes y que te permita relajarte y confiar. La clave de dormir bien es confiar. La expresión que escribe el rey David en la Biblia dice: “En paz me acostaré y así mismo dormiré, porque solo tú, Señor, me haces vivir confiado”. Espero que te sea útil.
- 13) *Mide la ingesta de cafeína.* La cafeína es un estimulante que deja un estado de alerta y vigilia significativos.
- 14) *Evita tomar alcohol.* A diferencia de lo que muchos creen, si bien ayuda a conciliar el sueño, el alcohol tiene efecto corto y hace que la persona se despierte enseguida.

Si estas pautas no te resultan, consulta a un profesional para evaluar los niveles de melatonina. La exposición al sol mejora los niveles de melatonina o, en invierno, la exposición a bombillas fluorescentes de espectro completo. Es probable que un profesional pueda indicarte suplementos de melatonina para complementar el funcionamiento del sueño. Esta hormona ayuda a mantener el ritmo del sueño y es un antioxidante natural que evita el desarrollo de células cancerígenas.

El descanso debe realizarse en lugares cómodos, con buenos colchones, con silencio en el ambiente. Aunque la persona crea que descansa, la calidad del sueño habla mucho a lo largo del tiempo.

c) La ansiedad es incompatible con el sueño

El insomnio es una de las causas de consulta más frecuentes en los consultorios. Este trastorno se convierte en una tortura

para muchísimas personas que quieren luchar contra el nivel de estrés y ansiedad. El problema pareciera ser que antes de acostarse la persona desencadena una creencia con fuerza de ley y se dice a sí misma, por ejemplo:

—Espero poder dormir bien hoy.

Pero en realidad, lo que está diciendo en su creencia es

—Yo debo dormir bien hoy.

Al establecer que “debe” dormir bien, está implantando una ley con carácter de demanda. La situación de “tener” que dormir bien está hipervalorada. No dormir bien comienza a interpretarse como algo terrible. Significa no poder trabajar bien al otro día y sufrir con el sueño. Implica aumentar el nivel de ansiedad y el nivel de estrés, entonces, es demasiado importante poder dormir bien. Sin embargo, lo que ocurre es lo contrario. ¿Por qué? Porque interpretamos la situación como algo amenazante, y se activa el sistema de vigilia que inhibe la somnolencia. La persona está alerta para poder dormir, por lo tanto, no va a poder dormirse porque está alerta. Por ejemplo:

Es la 1 de la mañana. Abre uno de los ojos para ver el despertador. Piensa: “Yo debería dormirme”, “¿y si estoy toda la noche así?”. Así, comienza la interpretación de catástrofe, con lo que se activa la cascada.

¿Qué hacer? Entender el proceso como algo normal. Internalizar un pensamiento que permita que te tranquilices. Como por ejemplo, “No es grave no dormir”, “En algún momento tendré que hacerlo”, “Con seguridad, el mismo cuerpo se regulará”.

Aprender a descatastrofizar —sacarle lo catastrófico— el hecho de no poder dormir es la clave de poder dormir bien.

>> RESUMEN

- El sueño reparador permite mejorar el rendimiento diario, optimiza la capacidad psíquica y física, y reduce la ansiedad y el estrés.
- Aprender a dormir implica invertir esfuerzo en preparar tanto el ambiente como a nosotros mismos.
- Imponernos la demanda de que tenemos que dormir solo aumenta la ansiedad y disminuye el sueño.
- Aprender a dormir lleva tiempo. Si eres una persona a la que le cuesta dormir, quizá, tengas demasiada expectativa puesta en este listado y esto te genere ansiedad. Tan solo invierte tiempo en esta rutina y en las próximas semanas comenzarás a conciliar el sueño de forma natural.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) El capítulo completo es un plan de acción. Asegurate de tomar en cuenta cada uno de los ítems y procura llevarlos a cabo.
- 2) En tu cuaderno, deja anotado los días en los que duermes bien. Lleva ese registro, las expectativas comienzan a bajar cuando vemos el avance en nuestro sueño gracias al cambio en el estilo de vida.

////////////////////////////////////





APRENDER A CUIDAR EL CUERPO

La ansiedad afecta directamente al cuerpo y genera estrés. El estrés es la forma de reaccionar que tiene nuestro organismo ante las situaciones de alerta, que son las que provocan estados de ansiedad. El estrés no es una emoción en sí misma. Puede desencadenar estados emocionales, pero no es una emoción. Este trastorno ha sido en este último tiempo protagonista del discurso de casi toda la sociedad. No hay ámbito de la vida cotidiana donde no se lo haya mencionado: la escuela, el trabajo, la familia, el tránsito vehicular, etcétera.

Características del estrés

Enrique Rojas, en su libro *La ansiedad*, define el estrés como “la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas y que se manifiesta en tres planos: físico, psíquico y conductual”.

Existen dos tipos de estrés, el *eustrés*, que es el estrés fisiológico o normal, y el *distrés*, que es un tipo de estrés patológico.

- *Eustrés*: Es el proceso de activación o tensión necesaria para lograr un objetivo: la acción. Esta clase de acción puede ocurrir en el plano psíquico o físico. Por ejemplo:

En el plano físico: José tiene que llegar mañana a la mañana a Salta por una urgencia. Conducirá su vehículo toda la noche. Su proceso de activación de tensión liberará cortisol y adrenalina, una hormona que está relacionada con la vigilia, y esto le permitirá manejar por un lapso de tiempo sin dormirse.

En el plano psíquico: José se concentrará en la urgencia que debe enfrentar. Así, podrá optimizar mejores ideas para lograr una resolución más efectiva.

- *Distrés*: Es un estrés del organismo de una intensidad o durabilidad mayor a la que requiere la situación. Por ejemplo:

Marisa es docente hace veinte años. Si bien trabaja en una escuela periférica con alumnos con tendencias delictivas, nunca tuvo problemas para asistir a su lugar de trabajo. De pronto, comenzó a perder la capacidad para tolerar la conducta de los estudiantes y para mantener cierto grado de equilibrio emocional. Hoy no puede manejar la angustia y cada vez que tiene que ir a la escuela, se descompone, suda y se inquieta. “Es una tortura ese lugar”, expresó en una de las consultas.

El estrés es la reacción del organismo para poner en funcionamiento las distintas respuestas a las contingencias diarias. Es por eso que el cuidado del organismo nos permite tolerar con mejor funcionalidad procesos de ansiedad prolongados e impide el déficit corporal que nos lleva a tener enfermedades físicas.

Las reacciones corporales del estrés son la respuesta del organismo ante una situación de peligro o alerta, que responderá de la siguiente manera:

- Incremento de los latidos cardíacos para irrigar mayor cantidad de sangre con el objetivo de oxigenar mejor los músculos para la huida o reacción.
- Dilatación de los bronquios y aumento de la respiración. Esto mejora el intercambio gaseoso a nivel alveolar y permite la oxigenación de la sangre.
- Mejora de la irrigación de la musculatura esquelética. Esto se produce sobre los músculos que podemos controlar, ya que la musculatura lisa no la dominamos a nuestra voluntad. Así nos preparamos mejor para la huida o acción.
- Aumento de la expulsión de glúcidos, los azúcares del hígado, hacia la sangre. Esto permite que la glucosa entre en las células y que estas reciban la energía que contienen los glúcidos.
- Elevación de la posibilidad de coagulación en la sangre. El organismo se prepara por las dudas de que haya algún sangrado. Interpreta las situaciones de amenaza de igual manera, ya sea que estemos en un accidente de tránsito o ante la posibilidad que nos cierren el banco antes de realizar un depósito.
- Disminución de la capacidad excretora del estómago y del intestino.
- Restricción de la respuesta a estímulos sexuales y del funcionamiento de los órganos correspondientes. Las víctimas de este tipo de reacciones ponen de manifiesto esta sintomatología cuando están bajo estados crónicos de ansiedad.
- Contracción de la respuesta inmunológica del organismo.

Daños que genera el estrés

Que el organismo se adapte ante las reacciones de estrés no es en sí mismo perjudicial para la salud. “El estrés es el condimento

de la vida”, formuló Hans Selye, fisiólogo y médico austrohúngaro investigador del tema. La activación de procesos de reacciones de estrés en el corto plazo y en constante alternancia con fases de relajación es una característica positiva de los seres vivos. Como ejemplo de esto, podemos pensar en la sístole y la diástole del corazón, en la inspiración y la espiración de los pulmones, en el sueño y la vigilia del sistema nervioso, etcétera.

Sin embargo, cuando las reacciones se perpetúan en el tiempo y no le dan chance al organismo de reorganizarse y descansar, producen un daño que, en muchos casos, puede llegar a ser permanente.

Por ejemplo, si el aparato circulatorio no tuviera descanso y trabajara continuamente como lo hace cuando está estresado, se produciría, primero, un engrosamiento de las paredes del corazón y, segundo, una dilatación acompañada de una insuficiencia cardíaca con la imposibilidad de producir un buen envío de sangre al organismo.

Algunos de los daños que sufren las personas con estrés crónico son los siguientes:

Hipertensión arterial. Con riesgo de accidente cerebrovascular o aneurisma arterial en diferentes partes del cuerpo con la consiguiente posibilidad de ruptura de vasos sanguíneos llevando a hemorragias internas de acuerdo con el lugar, es el daño que produce.

Diabetes. La liberación de glúcidos estimula la liberación de insulina para ingresar la glucosa en la célula. Este continuo trabajo por parte del páncreas puede producir su ruptura y llevar a la persona a una diabetes.

Cefaleas crónicas. La acentuación en la tensión muscular, sobre todo, en los músculos del cuello, provoca aumento de la tensión arterial.

Riesgos de infartos, principalmente, de cerebro y pulmón. El incremento de la coagulación sanguínea lleva a episodios de coagulaciones intravasculares diseminadas que pueden desencadenar en infartos.

Disminución de efectividad sexual. Esta situación lleva a las personas a tomar medicación para contrarrestar los efectos y sin darse cuenta estos fármacos los expone a peligros mayores debido a que muchas de estas drogas usadas en esta área tienen efectos colaterales que deben ser bien evaluados y observados por profesionales

Gastritis crónicas y úlceras de estómago o duodeno. Los cuadros de estrés provocan la disminución de las prostaglandinas, y estas, una disminución de las defensas de la pared gástrica.

Disminución de las defensas. Permite que el sujeto esté expuesto a un mayor número de infecciones y enfermedades.

Aparición de náuseas y mareos. El aumento de la frecuencia respiratoria cambia el equilibrio ácido base del organismo y provoca desórdenes fisiológicos.

En la década del sesenta, un grupo de investigadores liderados por los doctores Friedman y Rosenman dedujo que existe un determinado estilo de personalidad que predispone más a las cardiopatías que otros, porque debido a que el organismo sostiene un estado de alerta con el mecanismo adrenérgico activo y sin descanso. A este estilo, se lo denominó “personalidad tipo A”.

Las personas que pertenecen a este grupo presentan las siguientes características:

- Alto deseo de ser reconocidas, asociado al miedo de ser criticadas.
- Competencia e independencia en el momento de rendir cuentas.
- Hostilidad encubierta y latente frente a los demás.
- Perfeccionismo, gran necesidad de planificación.
- Impaciencia, presión por los horarios.
- Resistencia a la idea de relajarse.

Las personas que responden a este modelo de vida están en un continuo estado de estrés, lo que significa que su organismo interpreta estados de alerta que las llevan a defenderse de forma indefinida. Es común que la valoración exagerada acerca de sus

trabajos, de las situaciones que deben resolver y del éxito las lleve a vivir estados de ansiedad disfuncionales con consecuencias negativas para su organismo.

La importancia del cuidado corporal

Cuidar de nuestro cuerpo nos permite tener un estado de mejor ánimo, producto de una mejor irrigación y un mejor sentido de bienestar, y evitar que los daños generados por el estrés de la ansiedad lleguen a niveles de irreversibilidad. No es lo mismo reaccionar frente al estrés con un cuerpo entrenado para la resistencia que hacerlo con un cuerpo deteriorado por el maltrato y el abuso.

Considero cuatro pilares sobre los cuales se desarrolla un adecuado cuidado de nuestro cuerpo:

- 1) *Cuidar el cuerpo es un estilo de vida.* El modelo de cultura en la que vivimos atenta contra el cuidado corporal. El sobrepeso es una pandemia en el mundo occidental. La venta de comidas chatarras más el sedentarismo provocado por las nuevas tecnologías hacen que sea muy difícil implementar un estilo de cuidado que pueda ser sostenido en el tiempo. Cuidar el cuerpo no es algo temporario. No se trata de lograr bajar unos kilos, sino de modificar nuestro metabolismo para que se acostumbre al nuevo peso. No se trata de un ejercicio de primavera para estar en forma en el verano, sino de una mentalidad de esfuerzo para lograr contrarrestar el sedentarismo laboral.
- 2) *Cuidar lo que ingerimos.* No vamos a dar fórmulas ni dietas. Eso es algo que debe hacerse con seriedad y que debe ser adecuado a cada organismo. Pretender tratar todos los cuerpos con la misma fórmula es ignorar los procesos metabólicos individuales de cada ser humano. Sin embargo, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- a) Asegúrate de no ser adicto al placer de la comida. Esto sí o sí afectará tu desarrollo corporal. La comida en exceso es una adicción al igual que las drogas o el alcohol.
 - b) Si lo que te cuesta es hacer una dieta, trata el tema como una adicción, no como una mala costumbre. El asunto es serio.
 - c) La medicación, cualquiera sea, afecta el metabolismo del cuerpo. Asegúrate de no estar tomando medicación por indicación propia.
 - d) El agua es un aliado indiscutible. Cuanto más agua, más salud.
- 3) *Cuidar dónde nos exponemos.* Debes asegurarte de que el lugar donde expones tu cuerpo la mayor parte del tiempo no le está haciendo daño. Cuando se trata de ser coherentes, debes saber que corresponde ejecutar aquello que creemos. Si el lugar donde expones tu cuerpo de manera rutinaria es dañino para ti, pues no hay mucho para discutir, debes buscar otro lugar o trabajo, ya que es cuestión de tiempo hasta que los síntomas comiencen a aparecer. Me refiero a lugares tóxicos donde haya radiación, contaminación ambiental, ruidos que generen microtraumatismos en el conducto auditivo, como en los boliches bailables, y cualquier posibilidad de daños físicos.
- 4) *Cuidar nuestro nivel de actividades físicas.* Los ejercicios rutinarios son muy buenos para el cuerpo para que no se atrofien los músculos y se consuma cierta cantidad de energía que no hemos consumido producto de una vida sedentaria. Originalmente, el hombre no necesitaba hacer ejercicios, el solo hecho de tener que salir a cazar y pescar, o bien de tener que sembrar hacía que el cuerpo usara todas las energías que había ingerido y, por lo tanto, el balance nutritivo estaba en orden. En la actualidad el sedentarismo hizo que el nivel de calorías ingeridas sea muy superior a las actividades físicas realizadas para consumirlas. Sin embargo, es importante dejar en claro que el excesivo trabajo físico sin el correspondiente aporte nutricional causa un agotamiento que facilita los daños irreversibles cuando el cuerpo entra en estados de distrés o de ansiedad crónica.

>> RESUMEN

- La ansiedad genera estrés, que es la reacción que tiene el organismo ante situaciones de alerta. El estrés puede ser funcional, llamado *eustrés* o puede ser disfuncional, llamado *distrés*.
- El agotamiento del cuerpo, sumado a nuevos niveles de ansiedad puede producir daños orgánicos serios, como HTA, diabetes, falta de coagulación, entre otros; lo que aumenta el nivel de ansiedad y produce su cronicidad.
- Cuidar el cuerpo es fundamental para resistir bien el distrés de la ansiedad.
- Cuatro pilares son fundamentales para cuidar bien el cuerpo:
 - 1) Cuidar el cuerpo es un estilo de vida, no un evento.
 - 2) Cuidar lo que comemos.
 - 3) Cuidar dónde nos exponemos.
 - 4) Cuidar el nivel de actividad física.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) En el cuaderno que tienes, repite la acción del punto 4 del día 1. Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
- 2) Al finalizar el día, luego de escribir el punto 1, anota lo que comiste y la actividad física que realizaste durante el día. Esto te permitirá tener un registro real de tu conducta y estilo de vida. Te sorprenderás en una semana cuando revises tu registro.
- 3) Hasta que logres desarrollar un estilo de vida más saludable, puedes eliminar de tu vida diaria conductas sedentarias que solo suman calorías y disfuncionalidad a tu vida. Aquí te dejo una lista, elige qué estás dispuesto a hacer:
 - a) No uses más el control remoto del televisor. Esto te obligará a cambiarlo en forma manual. Este pequeño ejercicio en la vida cotidiana hace una diferencia abismal en la eliminación del sedentarismo.
 - b) No uses más teléfonos inalámbricos en tu casa. Una persona que no usa teléfonos inalámbricos camina unos 20 kilómetros más por año que quien sí lo hace.
 - c) De ser posible y seguro, deja el auto siempre a una cuadra del lugar adonde vas. Eso te obligará a caminar dos cuadras cada vez que lo uses.
 - d) De ser posible y en función del tiempo, no pidas que te envíen la comida a tu casa, ve a buscarla personalmente.
 - e) Anótate en un gimnasio con un amigo que tenga más disciplina deportiva. Los aparatos personales para hacer gimnasia en la propia casa u oficina no sirven en personas sin constancia y perseverancia en el deporte; por lo general, terminan funcionando como percheros o estorbando en algún garaje. Explícale tu desafío a alguien y pídele que te ayude a desarrollar esa disciplina. Que te pase a buscar o que te llame para ir al lugar de entrenamiento.

////////////////////////////////////

APRENDER A CONFIAR EN LOS OTROS Y EN NOSOTROS

La confianza es un recurso psíquico necesario para ejecutar acciones con cierto nivel de paz y de estabilidad emocional. Lo contrario sería moverse con ansiedad, es decir, un estado de alerta que responde a la desconfianza de la situación. La confianza es un acto voluntario. En ella está implicada la creencia. Nadie pone su confianza en lo que no cree. Por lo tanto, la confianza es la ejecución de lo que creemos.

Las bases de la confianza

1. *La confianza es un acto que se decide.* Implica acción y ejecución de lo que decimos creer. Por lo tanto, la primera de las bases es la voluntad de confiar. No hay forma de desarrollar la confianza sin la decisión de hacerlo.
2. *La creencia es una necesidad.* Está íntimamente ligada a la confianza. Es un acto en el que se depositan pensamientos positivos en el asunto en que se quiere creer. No hay forma de desarrollar confianza si primero no se cree en algo. Por ejemplo: *Julián, un amigo, me pidió prestada la computadora*

y me prometió que la devolvería el jueves a las 21.00. Le expliqué que la necesitaba ese día, a esa hora, porque tenía que terminar un trabajo para el consultorio. Él se comprometió y acto seguido, le presté mi computadora.

Los recursos que se usaron fueron varios: Primero, estaba la decisión de confiar en Julián, por eso, escuché su pedido. Segundo, le creí, por lo cual ejecuté el acto del préstamo de la computadora. Nótese que porque creí, entonces actué. Si no hubiera creído, no se la hubiera prestado.

3. *El conocimiento es otra de las bases de la confianza.* En el caso antes mencionado, si no hubiera conocido a Julián, no le hubiera prestado mi computadora. El conocimiento es necesario para establecer confianza. Cuando queremos aprender a confiar en nosotros, debemos aprender a conocer quiénes somos y qué podemos hacer. La ignorancia es la enemiga de la confianza.

Características del ambiente para desarrollar confianza

La confianza se desarrolla en determinados ambientes. Este es un tema que me gusta mucho explicar. No basta con saber hacer algo, es necesario ejecutarlo en el ambiente adecuado. No porque sepa operar, lo haré en cualquier lugar, se necesita un quirófano. No porque sepa jugar al fútbol, podré hacerlo con cualquier indumentaria, se me haría muy difícil con un traje de buceo con patas de rana.

Para desarrollar la confianza, se debe crear un ambiente propicio para ello. Ese ambiente debe ser:

1. *Controlable:* Todo lo que no sea controlable produce desconfianza. Por ejemplo:

Cuando subes a un avión y dejas que el piloto se encargue del vuelo. Si el avión comienza a balancearse, comienzas a desconfiar

de forma muy sutil, debido a que la situación está fuera de tu control y no hay nada que puedas hacer, solo esperar.

2. *Transparente:* Ciertos contextos o situaciones producen mayor confianza. Aquellos en los que los asuntos que se viven son claros, en los que no hay nada encubierto ni dobles mensajes. Por ejemplo:

Cuando decides relacionarte con alguien, debes considerar que es una persona que no podrá ponerte en riesgo ni emocional ni físico; para eso, mides su nivel de sinceridad. Pero cuando eso no sucede, el ambiente se presta para desconfiar.

3. *Familiar:* La novedad y las situaciones que nunca antes se han experimentado activan niveles de alerta que facilitan la desconfianza. Es difícil confiar en aquello que no es familiar, por eso, es necesario pasar tiempo con la persona o la situación en la que queremos confiar para conocer mejor en qué o en quién confiaremos. Por ejemplo:

En un vuelo, un piloto no sufrirá tensión o alerta, como puede vivirlas alguien que vuela en avión por primera vez, debido a que le es familiar cada movimiento de esa situación.

La importancia de confiar en nosotros

Entiendo a la autoconfianza como “la percepción que tenemos de nosotros mismos para ejecutar ciertos actos”. Tengamos en cuenta que la autoconfianza es la capacidad de generar ese ambiente en nosotros mismos y la capacidad de desarrollar la decisión de creer lo que podemos hacer. Autoconfianza es el poder de vencer los miedos personales.

1. *Nos permite asumir riesgos.* Quizá, sea este el motivo más sobresaliente por el que es tan importante desarrollar esta capacidad. Aprender a correr riesgos le permite a la persona subsistir y ejecutar acciones que dan a la sociedad una mejor calidad de vida. Un individuo que no se arriesga pasará el resto de su vida encerrado y atado por el temor. Confiar en nosotros mismos nos permite enfrentar los miedos.
2. *Nos permite ser sociables.* Como efecto dominó, las personas buscarán estar cerca de personas seguras de sí mismas, porque serán personas productivas y que provocarán seguridad.
3. *Nos permite conquistar metas secundarias.* Del mismo modo, al ser más sociables, es más fácil conseguir metas y logros, ya que habrá más posibilidades tanto en el ámbito laboral como relacional, de amistades o de pareja.

Para completar este día, quiero aclarar que no creo que el ser humano tenga la capacidad de superarse por sí solo. Cuando me refiero a la autoconfianza, no hablo de un modelo autosuficiente por el cual las personas no necesitan de nada ni de nadie. Mi experiencia y mi análisis personal me han llevado a la conclusión de que Dios ha depositado en nosotros un gran potencial y es en el conocimiento de ese potencial que podemos alcanzar logros fantásticos. Por eso, siempre sostengo que autoconfianza es la capacidad de confiar en lo que Dios ha hecho en nosotros. Confiar en nosotros porque Dios lo ha hecho primero.

Algunos ejercicios para desarrollar confianza

En nosotros mismos

- 1) *Corre riesgos medidos.* Si bien correr riesgos es algo necesario para alcanzar metas, lo ideal sería hacerlo siempre de forma gradual. Por ejemplo:

Si vas a hacer una inversión, invierte poco hasta que conozcas el negocio; no dejes de hacerlo, pero que lo puedas perder sin que esto te afecte. Si vas a desarrollar un proyecto, hazlo corriendo riesgos, pero no expongas todo de manera que entres en quiebra.

- 2) *Estudia lo que necesita ser estudiado para correr esos riesgos.*
Por ejemplo:

Si vas a iniciar un negocio o tomar una decisión, dialoga con gente que sabe del tema, lee libros, invierte tiempo en la capacitación.

Si bien nunca estarás lo suficientemente capacitado como para no correr riesgos, el conocimiento siempre te será de ayuda para saber dónde estás parado.

- 3) *Practica lo suficiente y toma los fracasos como borradores para nuevos intentos.* Nadie nace sabiendo, el aprendizaje y confianza se logran en función de muchos errores y golpes que en vez de derribarnos, lo que hacen es entrenarnos. Practica.

En los otros

- 1) *Confiar es una decisión.* No esperes hasta sentirlo o tener seguridad, siempre que otro se haga cargo de nuestros asuntos, habrá un nivel de desconfianza que debe ser confrontado.
- 2) *Confiar es delegar.* Si hay algo que puede hacer otro, y está en nuestras posibilidades delegarlo, hagámoslo. con el fin de concentrarnos en aquello que otros no pueden hacer. Delegar no es desligarse de los asuntos, sino permitir que otros se hagan cargo de algún tema que está a su alcance resolver. Muchas personas se niegan a delegar actividades debido a que tienen la creencia de que para hacer algo bien, lo tienen que hacer ellas mismas. El error común que cometen es desligarse del asunto

y esperar verlo en el futuro como ellas mismas tenían en sus mentes. Pero nunca definieron los objetivos ni los marcos de actividades de donde no había que salirse. Por ejemplo:

En una oportunidad, Jorge delegó en un empleado la responsabilidad de verificar que todos los vehículos del local estuvieran limpios y encerados. Cuando a fin de mes, evaluó sus números, se dio cuenta de que se había gastado demasiado dinero en material de limpieza. Jorge se enojó mucho con el empleado, le quitó esta responsabilidad y se volvió a hacer cargo él del asunto, sobrecargándose con lo que otros podrían hacer.

Aprender a delegar consiste en dar el rumbo a una actividad, definir los objetivos que se pretenden alcanzar y las metas que no deben romperse. Jorge nunca le explicó a su empleado qué cantidad de productos debía utilizar para la tarea que le había encomendado, cuánto pretendía gastar ni el presupuesto asignado. No le dio indicaciones claras, por eso, la experiencia de delegar no fue satisfactoria. Si alguien cree que no puede delegar, porque nadie sabe cómo se hacen las cosas como él las hace, está cometiendo un error estratégico, ya que su capacidad de resolución de problemas comienza a focalizarse en asuntos de menor importancia comparado a lo que podría estar resolviendo y produciendo.

Aprender a confiar en otros y en nosotros reduce notablemente nuestro nivel de ansiedad.

>> RESUMEN

- Las tres bases de la confianza son: a) la decisión de confiar, b) la necesidad de creer, c) el conocimiento del asunto en el que se quiere confiar.
- El ambiente para desarrollar confianza es un ambiente anti-ansiedad: a) controlable, b) transparente, c) familiar.
- Tres ejercicios para confiar en nosotros: a) correr riesgos medidos, b) estudiar lo que debe ser estudiado, c) practicar y ensayar.
- Dos pautas para confiar en los otros: a) decidir confiar, b) delegar situaciones.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repite el punto 4 del día 1. Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
- 2) Repite el punto 2 del día 5. Al finalizar el día, anota lo que comiste durante el día y la actividad física que realizaste. Esto te permitirá tener un registro real de tu conducta y estilo de vida. Te sorprenderás en una semana cuando revises tu registro.
- 3) Haz un listado de lo que crees que otro podría hacer y que estás haciendo tú.
- 4) Haz un listado de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza.
- 5) Decide que harás en relación con los puntos 3 y 4.

////////////////////////////////////

APRENDER A RELACIONARNOS

Las relaciones interpersonales son fundamentales para construir una vida con menos ansiedad. Nuestro universo gira en torno de ellas. Una madre, un esposo, una hija, un amigo, un jefe, un cliente, un desconocido, siempre es sobre relacionarse; incluso, en el desarrollo de una vida espiritual, también el objetivo es relacionarnos con Dios.

Fuimos creados entre otras cuestiones para relacionarnos, por eso, somos personas. En la vida cotidiana, las actividades siempre son para sostenernos y sostener a otros. Muchas personas pueden desarrollar un estilo de vida funcional y no tener hábitos ansiógenos, pero a la hora de intercambiar con otros, se atan a presiones que los agobian y que les quitan el gozo de vivir.

—Hice lo que me dijo, doctor —me dijo Mariela—, pero aun así no logro sentirme bien.

—¿Dónde estás viviendo? —le pregunté.

—Con mis padres —contestó.

—¿Cómo es la relación con ellos?

—Pues la verdad es que se me hace difícil. Mi madre no deja de meterse en mis asuntos y mi padre me pregunta hasta

el hartazgo cuándo voy a tener novio y cuándo voy a casarme —me respondió.

—¿Por qué vives con ellos aún? —quise saber.

—Es que siempre me dicen que soy la única hija que les queda en la casa, que ellos hicieron lo que hicieron para que yo me quede con todo y que si los dejo, para ellos no tiene más sentido vivir.

—Pasaste a ser su fetiche de vida.

—¿Cómo es eso? —me preguntó casi molesta.

—Te has convertido en el medio por el cual ellos viven su vida. Ya no vives para cumplir tu destino y tu propósito, sino para darles placer a tus padres. Tú eres lo que les genera placer y, sin darte cuenta, has consentido en esto.

Ella quedó en silencio mirando por la ventana.

Haz lo máximo que puedas, luego espera que el otro resuelva sus problemas. No importa si se trata de un padre, un hijo o un amigo, tenemos tiempo para estar con todos y distintos roles que cumplir, pero ninguno de ellos puede reemplazar el que vivamos “nuestra” vida, no la suya.

Cuando tratamos de cuidar nuestras vidas y la vida de los demás más allá de nuestras capacidades y responsabilidades, comenzamos a levantar niveles de alertas y de ansiedad que pueden afectarnos.

No es lo mismo cuidar a un bebé que a un hijo de 35 años que no quiere recapacitar sobre su estilo de vida, y entonces vamos por detrás cubriendo sus errores para no verlo sufrir por las consecuencias de una vida desordenada que no quiere ordenar. La responsabilidad de cuidar un bebé es alta y debe realizarse con la seriedad que amerita la situación, pero en el caso de un hijo al que ya se formó, se educó y se le enseñó lo que creíamos necesario, tenemos límites de decisión y de acción, aunque

muchos padres no lo quieran reconocer. Lo mismo ocurre con las relaciones interpersonales. Un jefe mal humorado, una novia quisquillosa, un hermano molesto, un amigo desubicado pueden provocar conductas que nos irriten o nos estorben, eso es imposible de evitar, pero la diferencia está en cómo nosotros reaccionamos ante esas situaciones.

Hay un límite en lo que podemos hacer para estimular un cambio en las otras personas. Cuando hicimos todo lo posible para lograr un ambiente de paz y aun así continúa la tensión en la relación, cuanto hagamos generará ansiedad y angustia. Cuando un jefe llega de mal humor y comienza a maltratar al personal a su cargo, yo puedo saludarlo bien, sonreír, callar y no discutir temas que pueden resolverse más tarde. Obedecer lo que pide siempre que sea digno. Pero si él se empeña en ser un gruñón, no le daré crédito a sus enojos ni a su inseguridad y me relajaré en espera de que su día cambie. No puedo hacer nada más, lo que haga de allí en adelante me producirá ansiedad por intentar controlar algo se escapa a mis posibilidades.

Consejos para desarrollar relaciones funcionales para nosotros y para los demás

- 1) *Elegir las personas con las que invertimos calidad de tiempo y afecto.* Tener un jefe, un compañero de trabajo, un compañero de estudio o un familiar que sea agobiante y contaminante para mi mente es algo que no puedo evitar. Pero sí puedo manejar el tiempo y la calidad de interacciones que voy a tener con ellos. Muchas personas dejan que otros se metan en sus vidas tan solo porque pasan mucho tiempo juntos: escuchan sus opiniones, tratan de caerles bien con las decisiones que toman y hasta los dejan participar en sus actividades personales solo por compromiso, como el cumpleaños de un hijo o el propio, una cena de fin de año, y otras situaciones. Decidir cuánto tiempo vas a pasar con personas contaminantes y

qué calidad de tiempo tendrás con ellas es una cuestión muy importante. Debes conocer las características de personas estables sanas para poder identificar a las que no lo son. Las personas estables con las que vale la pena invertir tiempo saben perdonar, se adaptan a la espontaneidad, no tienen altos niveles de demanda, se ofenden con mucha dificultad y saben respetar las diferencias de ideas. Dan sus opiniones en el momento adecuado y no de forma desubicada, se cuidan de ofender al otro. Por ejemplo:

Una vez invité a un amigo nuevo a comer a mi casa. Cuando llegó comenzó a criticar a mi perra caniche. Dijo que son perros chillones y molestos y que él no los tendría en su casa. De entrada, no me gustó que me diera una opinión que no le pedí en un asunto que ni siquiera era relevante. La gente desubicada está en todos lados y no podemos evitarla, sin embargo, tenemos derecho a mantener un contacto limitado. Fue así que reduje el número de invitaciones de esta persona, ya que no cesaba de dar sus opiniones fuera de contexto. En consecuencia, cada vez que iba a venir, yo estaba en condiciones mentales de tolerar sus desubicaciones.

- 2) *Identificar con claridad nuestro rol con los demás.* No es lo mismo un compañero de trabajo que un amigo. Cuando una persona es contaminante, nosotros podemos tomar distancia sin que nos afecte y mantener solo una relación laboral. Otro rol es el social, un conocido de la cuadra, un vecino, un amigo de un amigo, etcétera. Tengo la obligación de tratarlas con el respeto que se merecen, pero también la facultad de limitar mis acciones con ellos. La situación se complica cuando la propia familia es contaminante, dado que se requiere de cierto entrenamiento en autoconfianza e identidad como para reconocer cuándo estamos cediendo nuestros derechos de bienestar y cuándo estamos deshonrando a los que nos aman tanto. Las pautas son las mismas que con el resto, solo que

en estas relaciones prima el componente afectivo y, muchas veces, está condicionado por la culpa. Es por eso que digo que necesitamos de cierta capacidad de identidad como para saber que si a las personas que nos lastiman les ponemos límites con amor, ellas tendrán que resolver el problema y no nosotros. Por último, la elección de nuestros amigos. Aquellas personas que elegimos para sentirnos contenidos, construir proyectos y deleitarnos mutuamente. No se puede establecer una regla acerca de quién puede o no puede ser amigo, pero debemos tener la amplitud para aceptar que cada amistad tendrá su rol y su lugar particular en nuestro universo. No tienen que cumplir los mismos requisitos y las mismas funciones. Yo lo resolví de forma bien práctica. Tengo muchísimos amigos y con cada uno tengo relaciones particulares. Sé qué le gusta y qué no le gusta a cada uno. Con algunos, tengo la total libertad para hablar sobre cualquier tema y toda mi disposición hacia ellos, sin embargo, ellos no siempre están predispuestos a hacer lo mismo por mí; con otros, no puedo abordar ciertos temas en función de su madurez emocional, pero sé que son incondicionales. Tengo amigos que necesitan mucho de mi tiempo y otros, no tanto y hasta se sienten ahogados cuando los cargoso mucho. Siempre intento adaptarme. Eso me sirvió para no sentirme defraudado. Aprendí a esperar todo de todos. La palabra “amistad” tiene el mismo origen que la palabra “amor”. No hay amistad sin amor. Y el amor “todo lo espera, todo lo soporta”. Así es la amistad ideal, aunque muchas veces esté en proceso de ser así y tenga defectos y equivocaciones. Entonces, se pedirá perdón, o se perdonará y se continuará disfrutando.

- 3) *No tener miedo de las opiniones de algunas personas.* ¿Por qué invertimos tanto tiempo, esfuerzo y angustia tratando de hacer cosas que no nos gustan, intentando agradar a personas que no nos interesan? Las opiniones que debieran influenciarnos solo son las de los seres queridos. Familia y amigos.

En mi libro *Confiar en mí*, presento un capítulo acerca de cómo la adicción a la aprobación de los demás afecta la vida de miles de personas negativamente.

4) *Aprender a decir que no*. Decir no en el momento justo, muchas veces, puede disminuir en forma notable los niveles de ansiedad futuros. Son muchas las personas que terminan haciendo aquello que no quieren por su incapacidad a decir “no” ante los requerimientos ajenos, y son variados los motivos por los que alguien no dice “no”. Veamos algunos:

- Por vergüenza: Le importa demasiado el qué dirán y tiene miedo a que opinen mal de su persona por no haber aceptado lo que le proponían.
- Por lástima: Piensa que el otro no va a poder resolver el problema si él no coopera. Aquí también se encontrará con que es su orgullo el que le impide darse cuenta de que no es imprescindible.
- Por costumbre: Simplemente, no sabe decir “no” porque está acostumbrado a participar siempre.
- Por vanidad: Asume compromisos porque está interesado en que le reconozcan su buena disposición o su capacidad para hacer algo.
- Por comprar interés: Necesita quedar bien delante de alguien e intenta comprar su favor o buena mirada por lo cual cede a sus pedidos.
- Por estrategia: Cree que al hacer un sinfín de actividades logrará determinadas metas.
- Por temor: Teme a la represalia de la vida o de las personas si no coopera o no cede a determinados pedidos.

Aprender a decir “no” es muy importante para no meternos en más actividades de las que podemos resolver con los recursos psíquicos de que disponemos.

- 5) *No intentar cambiar al otro sin voluntad de hacerlo.* A veces somos nosotros los que desarrollamos conductas estresantes en los demás, y eso se debe a que hemos creído que podemos opinar y dar consejos indiscriminadamente. En numerosas ocasiones, vemos errores en los demás e invertimos tiempo y esfuerzo en querer que cambien. Por ejemplo: una esposa respecto de su marido, una madre sobre su hijo adulto, una novia de su novio. El asunto es que esas personas no siempre quieren cambiar y han decidido no hacerlo. En ese caso, el esfuerzo será inútil y se alcanzarán niveles altos de ansiedad si intentamos controlar ese asunto. Lo único que podemos hacer es buscar los recursos que tenemos a nuestro alcance para evitar que el estilo de vida de ellos nos arrolle y despedace. Por momentos, habrá que limitar ciertos contactos, y otras veces, habrá que alejarse para no ser destruidos.
- 6) *Distanciarse de la situación problemática.* Recuerdo que habíamos llegado a Córdoba a estudiar, y el papá de un compañero de departamento había venido a arreglar el baño pues estaba roto. Su hijo se había ido, y yo me había quedado ayudándolo. En medio del trabajo, él me pidió que yo sostuviera un caño por encima de su cabeza, pero el caño se deslizó, cayó sobre él y lo golpeó en la cabeza. Él comenzó a insultarme y a quejarse del dolor, lo que me pareció una falta de respeto y hasta una injusticia, porque no teníamos la confianza como para que me trata de esa forma, pero en el momento comprendí el dolor agudo que tenía y decidí quedarme en un costado y no hacerme cargo de su enojo. Comencé a reírme de la situación, y al ratito también él. Luego me pidió perdón. Si yo me hubiera enojado, probablemente hubiera roto una relación por una situación espontánea que era posible que ocurriera. Cuando ves la ira o la desubicación de alguien, no te hagas cargo de su error, ponte a un costado y espera que vuelva a la normalidad. Todos podemos tener días agobiantes.

Los consejos para relacionarse con las personas de manera saludable son muchísimos, y hasta podemos organizar un libro para dar un entrenamiento más profundo, sin embargo, las pautas en las relaciones interpersonales se pueden resumir en un consejo al que Jesús llamó la regla de oro: “Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti”.

>> RESUMEN

- Las relaciones interpersonales pueden ser con personas estresantes o con personas no estresantes.
- Las personas estresantes son demandantes, tienen opiniones desubicadas, no saben perdonar y se ofenden fácilmente.
- Las personas no estresantes saben adaptarse a las diferentes situaciones, no se ofenden con facilidad, consideran las emociones de los otros.
- Las relaciones interpersonales se deben establecer definiendo e identificando bien nuestro rol y nuestro propósito con cualquier tipo de persona. Esto establecerá el tiempo, la calidad y la cantidad de intercambio.
- El compromiso que establezcamos en las relaciones debe ser acorde con lo que podemos hacer para no desarrollar niveles de ansiedad descontrolados. Decir no, muchas veces, es saludable.
- Los otros no siempre quieren cambiar. No embarcarse en empresas imposibles. Cuando las personas no quieren cambiar, queda adaptarse a la situación y evitar que esta nos contamine.
- Las situaciones personales de los demás no deben involucrarnos de manera de salir lastimados. Mejor apartarse y esperar una nueva oportunidad.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) En tu cuaderno continúa con el punto 4 del día 1. Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
- 2) Repasa el plan de acción del día 2 y evalúa si pudiste separar un día de descanso para meditar.
- 3) Continúa llevando el registro de tus comidas y tus ejercicios de acuerdo con el día 5. ¿Ya te anotaste en un gimnasio?
- 4) ¿Decidiste cómo vas a manejar los puntos 3 (Haz un listado de lo que crees que otro podría hacer y que estás haciendo tú) y 4 (Haz un listado de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza) del día 6?
- 5) Haz un listado de las personas con las cuales te cuesta pasar tiempo.
- 6) Anota al lado de cada uno de los nombres los motivos por los cuales te cuesta pasar tiempo con ellos.
- 7) Evalúa para cada uno de esos nombres las siguientes preguntas:
 - a) ¿Cuál es el rol que tengo con esta persona?
 - b) ¿Qué tan importante debiera ser su opinión para mí en función de nuestro vínculo?
 - c) ¿El tiempo que invierto de forma voluntaria es el adecuado para lo que significa esta persona para mí?
 - d) ¿Puedo considerar estresante a esta persona?
 - e) En función de lo aprendido hoy, ¿qué parámetros puedo aplicar en esta relación para disminuir el agotamiento mental?

////////////////////////////////////

APRENDER A ESCUCHAR

Este aprendizaje tiene muchos beneficios. Nos ayuda a disminuir los niveles de alerta y de ansiedad en la vida cotidiana, porque saber escuchar evita que tomemos malas decisiones y que nos equivoquemos.

Escuchar no es lo mismo que oír. Oír es utilizar el sistema auditivo para percibir sonidos y palabras. Escuchar es usar, además, funciones del sistema cognitivo. Cuando escuchamos, ponemos atención en lo que oímos, accionamos la memoria y razonamos cada frase o palabra. Oír es una acción fisiológica que funciona siempre y cuando el sistema auditivo esté sano, mientras que escuchar es entender el mensaje que contienen las palabras o los sonidos del ambiente.

¿Cuántas veces oímos, pero no escuchamos?

—Presta atención, Victoria. Cuando llegas a la esquina, doblas a la izquierda y luego sigues derecho, ¿entendiste?

Victoria movió su cabeza asintiendo sin dejar de mirar su celular y salió de la casa. Al rato, se detuvo y una pregunta vino a su mente...

—¿Qué me dijo?

Ella había oído, pero su atención y razonamiento estaban en otra cosa.

La mayoría de las veces tenemos que tomar decisiones relacionadas con situaciones sobre las que ya alguien nos había dicho que hacer: un padre, un maestro, un amigo, un tío, un pastor, un libro, Dios. Alguien nos había hablado de cómo elegir a una compañera, de cómo debemos trabajar, de la carrera que más nos conviene estudiar, de las pautas más útiles para usar el dinero. Alguien nos habló en algún momento y nos dio consejos acerca de la vida.

Puede ser que haya excepciones, puede ser que haya personas que no tuvieron esa bendición, pero si lo piensan, la mayoría de las personas, cuando han cometido errores, pueden decirse a sí mismas: “Mi padre me lo había dicho”, “Mi profesor me había hablado de esto”, “Mi esposa me advirtió que no hiciera esto”. Todos, en mayor o menor grado, recibimos consejos de alguien sobre cómo abordar distintas situaciones.

A esto yo lo llamo la “Ley del consejo”. Según mi experiencia en el trato con las personas, *todos* hemos recibido un consejo sabio y adecuado como guía para caminar; si nos equivocamos, es porque consciente o inconscientemente hemos decidido desobedecer ese consejo. Tomar la decisión de no seguirlo es parte de nuestra libertad, y todos tenemos derecho a opinar distinto. Lo lamentable es no hacerlo lo conveniente por no haber escuchado, por haber estado distraídos. Aprender a escuchar significa no estar desatentos cuando aquellas personas que consideramos que tienen cierta autoridad sobre algún tema nos hablan. No significa que debemos estar de acuerdo con todo lo que nos dicen, pero por lo menos, deberíamos examinar lo dicho y retener lo que creemos que es bueno.

La mayoría de las personas son beneficiarias de la Ley del consejo, hasta aquellas que se encuentran en situaciones límite por sus malas decisiones, como puede ser la cárcel o los centros de terapias, pueden ser receptoras del consejo de alguien, solo deben aprender a escuchar cómo deben moverse de allí en adelante.

La importancia de la información que recibimos

Todo lo que creemos, pensamos y asumimos como cierto está basado en datos que, en algún momento de la vida, nos dieron como indiscutibles, y los creímos sin la más mínima duda. Por ejemplo:

Recuerdo que hace un tiempo, la Argentina sufría un serio problema de acuerdos impositivos entre el gobierno y el sector vinculado al campo. Este se extendió de tal manera que la mayoría de los campesinos salieron a cortar rutas y dejaron el país desabastecido al impedir la libre circulación de los camiones que transportaban alimentos y demás productos vitales.

La información que recibíamos llegaba de una cadena de noticias que advertía acerca de la gravedad que tenía el asunto en la provincia de Entre Ríos. Planteaban que los autos no podían pasar y que las demoras eran de hasta uno o dos días para circular por esa zona por las manifestaciones de los campesinos.

En ese tiempo, tuve que hacer un viaje que me obligaba a pasar por esa ruta y ese lugar. El viaje fue incierto, hasta pensamos en suspenderlo. El hecho es que al llegar al lugar que se veía en la televisión, solo observamos un grupo de manifestantes tomando mate al lado de la ruta y algunos camiones. Nos detuvimos y pudimos conversar con algunos de los que hacían sus reclamos al gobierno, y nos dijeron que ellos eran muy respetuosos y que los estaban presentando como “personas malas que no dejaban pasar a nadie”. Cuando me di cuenta de cómo la información estaba siendo distorsionada, con o sin intención, comprendí que mi ansiedad dependía de saber a quién y qué escuchar del medio ambiente.

La realidad está basada en verdades que asumimos como ciertas. Verdades que alguien nos enseñó o que interpretó como ciertas.

*“Si no te recibes de profesional, hija, nunca serás nadie”.
Eso desató una ansiedad muy grande en Martina, y cada vez
que tenía que rendir la presionaba la idea de no ser nadie.*

*“Todos los hombres te engañarán, hija, no confíes en ellos”.
Eso generó una ansiedad muy marcada en Fabiola a la hora
de querer formar una pareja estable. Sus celos la llevaban al
tormento de ella y de sus compañeros.*

*“Los mejores alumnos serán los que tengan la oportuni-
dad de hacer una carrera excelente, lo demás serán solo me-
diocres”. Escuchó Gerardo en la clase de cirugía y lo empujó a
una obsesión de estudio que activó su estrés.*

¿Cuáles son las verdades que asumimos como ciertas? ¿A
quiénes estamos escuchando? ¿Quiénes nos dieron la informa-
ción con la cual nos manejamos? Es sobre la base de esa forma
de pensar y de creer que desarrollamos estados de alerta todo el
tiempo y que nos lleva a procesos de ansiedades continuos.

¿Qué hacer? Aprender a escuchar. Saber quiénes tienen
autoridad para hablarnos y para que los escuchemos. Saber
reconocer a los que tienen autoridad para darnos información
sobre determinados temas. Saber a quién vamos a seguir en
sus consejos. Para ello, en lo personal, utilizo una regla que
enseño en mis entrenamientos de educación emocional: “No
sigas a quien no puede demostrar con su vida lo que dice con
su boca. No pretendas seguir los consejos de personas que no
supieron administrar sus propias vidas. Puedes hacer inferen-
cias de qué no hacer por cómo les fue. Puedes escuchar sus
palabras, pero no asumas sus verdades. Busca las personas que
tienen autoridad para hablar”.

El tipo de autoridad que nos conviene escuchar

- 1) *Autoridad social o impuesta por un sistema.* Da pautas de convivencia y de funcionalidad social. Presidentes, gobernadores, legisladores, policías, etcétera. No necesitamos estar o no de acuerdo, ellos administran la funcionalidad social, pero no tienen autoridad para intervenir en los ámbitos privados.
- 2) *Autoridad personal.* Se trata de aquellas personas que al hablarnos nos convencen de manera incuestionable. La diferencia entre un manipulador y alguien que tiene autoridad es que el manipulador utiliza el miedo para hacernos tomar decisiones, mientras que quien tiene autoridad produce convicción interna con el solo hecho de hablarnos. Todos conocemos alguien que provoca en nosotros este tipo de convicción.

A lo largo de nuestra vida, nos encontraremos con muchas personas que querrán establecerse como autoridad e intentarán utilizar métodos persuasivos o manipulatorios para convencernos de sus ideas y motivarnos a tomar ciertas decisiones, pero también se cruzarán seres cuya sola palabra tendrá una impronta en nuestras convicciones que nos ayudará a tomar decisiones adecuadas.

Las personas que lograron vencer aquellas situaciones sobre las que hablan tienen autoridad para dar consejos. Autoridad en el sentido de que generan convicción, pero muchas aconsejan en función de sus múltiples fracasos. Esas personas son pocos fiables y, por lo general, no promueven ese tipo de convicción interna

Aprender a escuchar implica tomar en cuenta algunos ítems de la vida práctica:

- *Seleccionar las noticias que vamos a seguir.* No todas son necesarias. No hace falta saber todo lo que pasa. La información correcta en el momento correcto logra nuestra expansión y crecimiento. Pero la información incierta en el momento erróneo produce inseguridad y ansiedad. Por ejemplo:

Pablo tenía que viajar en avión a Brasil. Unas horas antes, leyó un titular en el periódico: “Cae avión y mueren todos sus tripulantes”. En medio de la angustia que le generó la información, comenzó a leer los detalles de los motivos del accidente. Todo era muy inespecífico, pero Pablo se puso muy ansioso porque, ya de por sí, el hecho de tener que volar le producía cierto estado de alerta.

- *Seleccionar los noticieros que vamos a seguir.* Hay periódicos o canales de televisión que tienen como línea de trabajo utilizar los recursos de la prensa amarilla. Focalizan las noticias en las situaciones drásticas. En lo personal, creo que son máquinas de generar ansiedades y temores a la sociedad y que lo más sano que podríamos hacer es cambiar de canal y buscar otros medios de información. Por ejemplo:

En una entrevista con una paciente, a la que llamaremos Brisa, ella me decía:

—Desde que me levanto hasta que me acuesto estoy como ansiosa. Muy pendiente de todo —relataba muy angustiada.

—¿Miras mucha televisión? —le pregunté.

—Sí, las noticias están prendidas todo el tiempo en el canal x, me gusta estar informada —me contestó rápido.

—El problema —le expliqué— es que tú no te informas con ese canal, solo te cargas de ansiedad. Es un canal que vende en función de lo catastrófico. Mi consejo es que una vez al día en Internet leas las noticias en función de los titulares que crees que son más convenientes para leer. Aprende a no mirar noticias en la televisión hasta que logres escuchar.

El resultado fue excelente. Su nivel de ansiedad se redujo en un gran porcentaje igual que los pánicos que sufría.

- *Seleccionar las personas a quienes vamos a darles autoridad y crédito para que nos aconsejen.* Hemos desarrollado este tema más arriba, pero quiero dar un ejemplo:

En cierta oportunidad, llegó una paciente llamada Clara, que había sido atendida por otro psiquiatra. Cuando le pregunté por qué había cambiado, me dijo que el anterior la había hecho separarse de su marido. Lo que más me sorprendió es que ese otro profesional había sido mi profesor en la universidad. Yo sabía que él se había separado tres veces y estaba casado por cuarta vez.

—¿Por qué lo habías elegido a él? —le pregunté.

—Una amiga me dijo que él tenía mucha experiencia con matrimonios, así que lo consulté, pero luego de seguir algunos de sus consejos, mi marido decidió dejarme.

- *Seleccionar las charlas que vamos a tener con las amistades.* No todas son necesarias.

Recuerdo que hace unos veinte años atrás, yo era una persona que tenía un gran caudal de ideas para llevar a la práctica. Siempre estaba con algún proyecto diferente. Siempre tenía ganas de hacer algo que tal vez era muy arriesgado, pero que a su vez resultaba productivo, algún negocio, alguna aventura... También recuerdo a Adrián. Siempre encontraba los defectos y desarticulaba en mil pedazos mis ideas. Su actuación me desmotivaba tanto que muchas veces abandoné mis proyectos por solo escuchar sus opiniones. Eso me generaba mucha angustia y ansiedad, y cada vez que lo veía, sentía bronca. Con el tiempo decidí dejar de contarle mis proyectos. Cambié el foco de nuestras charlas y hasta hoy somos amigos.

- *Seleccionar las versiones de la verdad escogeremos.* Siempre tendremos la oportunidad de conocer más de una versión de la realidad, pero esa opción nos da la responsabilidad de elegir qué decidiremos creer. Mi sugerencia es que no te apresures en creer lo que la mayoría asume como certero. Saca tus propias conclusiones luego de meditar profundamente todas las opciones.

>> RESUMEN

- La información que asumimos como cierta nos da paz o nos genera ansiedad, por eso, debemos seleccionar muy bien cuál aceptamos como cierta o conveniente de escuchar.
- Saber escuchar nos permite no equivocarnos a la hora de tomar decisiones. Las mejores se toman cuando tenemos la información correcta.
- *Todos* hemos recibido un consejo sabio y adecuado como guía para caminar; si nos equivocamos, es porque consciente o inconscientemente hemos decidido desobedecer ese consejo.
- Seleccionar los referentes de las noticias nos permite optar por aquello que no nos haga mal.
- Debemos fijarnos bien a quién vamos a darle crédito y escuchar por su idoneidad.
- Escoger el tipo de charlas que vamos a tener. Si estas son convenientes para el momento que vivimos.
- Elegir a quién vamos a creerle. La creencia es algo voluntario.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Continúa identificando el punto 4 del día 1. Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
- 2) Sigue llevando el registro de tus comidas y tus ejercicios de acuerdo con el día 5.
- 3) Haz un listado del tipo de situaciones que te ponen ansioso en relación con las noticias. Si son las catástrofes, los policiales, la política, la situación económica, o lo que sea. Anota las que hoy escuchaste y que te provocaron ansiedad. Coloca al costado de cada una si consideras que la información es exagerada, adecuada o distorsionada.
- 4) Elige con cuidado a quién vas a escuchar hablar sobre esos temas. Un noticiero, un amigo, una página web, un pastor, la Biblia, quien sea. Elige con mucha atención, porque esa fuente de verdad será la que te provoque ansiedad o la que te genere paz.

////////////////////////////////////



APRENDER A EXPRESARNOS

¿Alguna vez hemos pensado en cómo nuestro lenguaje y nuestro comportamiento diario revelan nuestro sistema de pensamientos agobiantes y ansiógenos? Por ejemplo, decimos: “Comamos algo rápido”, “En un minuto estoy ahí”, “Voy rápido al centro y vengo”. Nuestras frases expresan nuestro modo de pensar, pero sobre todo, refuerzan nuestro sistema de creencias.

Al repetir continuamente lo que creemos, se ejecuta un circuito de fortalecimiento de la creencia. Decirse a sí mismo “Yo puedo hacer esto” de manera repetitiva lleva al sistema nervioso central de forma inconsciente a disminuir los niveles de alerta sobre la realización de lo que se dijo que se puede hacer. Asimismo, cuando nuestra modalidad de expresarnos incluye rapidez, apuro, peligro, situaciones de muerte, decadencia, mediocridad, etcétera, esto sumará aún más presión al estado de ansiedad, porque decimos que estamos en peligro y por más que no sea así, una parte de nuestro sistema cognitivo, en la repetición del concepto, comienza a interpretarlo como cierto. Después de todo, ¿a quién se le ocurre mentirse a sí mismo?

El estilo con el que nos expresamos habla de la cultura. El lenguaje es la manifestación de un sistema de creencias que se mueve en el medio ambiente, y nosotros formamos parte de

una cultura que, por las características de su lenguaje, expresa impresiones de muerte.

—¡¡Está mortal esto!! —expresaba mi hijo a su hermana.

—Si está mortal, quiero que lo dejes de hacer, no quiero nada mortal para vos —le dije como un chiste.

—No, papá, es que mortal significa “buenísimo”.

“Mortal significa buenísimo”... me quedé pensando. Ese día comencé a revisar nuestro vocabulario y me di cuenta de cómo este se hizo cómplice de un sistema cuyas expresiones hablan más de la muerte que de la vida. “Estoy muerto de hambre”, “Me siento reventado de cansancio”, “No doy más”, “Estoy agotado, no sirvo para nada más”. Frases que se repiten en nuestro medio con total libertad y que pocos perciben como peligrosas, pero lejos de ser las causantes de una forma de vida, son la manifestación de un sistema de pensamientos contaminados por elementos ansiógenos.

En cierta oportunidad, nos propusimos con un paciente corregir su modo de hablar para modificar su interpretación del peligro en el que se encontraba, porque, debido a esto, vivía con mucha ansiedad. Para eso, le pedí que hiciera una lista de las situaciones del día en las que notaba que hablaba exageradamente acerca de su estado de agotamiento o emergencia. El resultado fue muy sorprendente y positivo para él.

—Nunca me imaginé cuánto hablo de la muerte durante el día —me comentó sorprendido.

—Es parte de la cultura actual —le dije—. Ser consciente de esa situación te permitirá corregir tus pensamientos cada vez que se producen hasta que te acostumbres a pensar distinto.

Con el tiempo, mi paciente corrigió su manera de expresarse. Pudo hacerlo gracias a que se tomó el trabajo de

anotar las expresiones que decía y se obligaba a pensar si, en realidad, estaba pasando lo que él decía que estaba pasando.

Uno de los días, tenía anotado lo siguiente:

Caminaba hacia el banco, eran las 12.30, me encontré con un amigo con el que me puse a charlar y cuando me di cuenta, faltaban 30 minutos para el cierre.

—¡Me quiero morir! —le dije—. ¡El banco me cierra y yo me muero!

Fue una estupidez mi expresión, no me quería morir, y si el banco cerraba, algo que no pasó, yo no moriría...

Anotaciones como estas, realizadas todos los días, lo obligaron a pensar y, poco a poco, pudo gobernar sus pensamientos y sus expresiones, y así disminuir considerablemente su estado de ansiedad. Pero esto sucedió no porque cambiara su manera de hablar, sino porque prestó atención a la manera en la que hablaba y corrigió su modo de pensar.

Hay muchas formas de hablar que expresan exageraciones de la realidad y llevan a la persona a diferentes manifestaciones, o bien drásticas, o bien que minimizan. Para revertir este vicio de la expresión, sugiero preguntarse sobre la veracidad de la afirmación que se acaba de hacer. Veamos ejemplos:

—Todo mal, loco.

¿Está todo mal, realmente? ¿Todo?

—Voy corriendo a la farmacia y vuelvo.

¿Hace falta ir a la farmacia corriendo?

—Si me cierran el banco, me muero.

¿Se morirá con certeza si cierran el banco?

—Estoy muerto de hambre.

¿En verdad está muerto?

—*Estoy reventado.*

¿Está reventado fehacientemente?

—*No aguanto más.*

¿Qué significa eso? ¿Que morirá? ¿Que explotará?

—*Estoy agotado.*

¿Qué se agotó? ¿La vida? ¿Las fuerzas?

—*Lo voy a matar.*

¿Efectivamente, va a matar a alguien y pasar su vida en prisión?

—*Me revienta que me contradigan.*

¿Quién queda reventado cuando alguien lo contradice?

—*No te quiero ver más.*

¿Significa que desea estar ciego? ¿Es verdad que desea que esa persona no aparezca más en su vida?

—*Se me parte la cabeza.*

¿Realmente la cabeza se le está partiendo?

—*Nunca lo voy a lograr.*

¿Conoces el futuro como para hacer esa afirmación?

—*Nadie me quiere.*

¿Es esta una verdad en la cual me pueda apoyar?

—*Estoy solo.*

¿No será que no me siento comprendido por los otros?

—*Nunca va a cambiar su forma de ser.*

¿Ya está determinado que nunca cambiará?

Asimismo, hemos desarrollado un lenguaje acerca de la propiedad de las enfermedades y los problemas. Por ejemplo:

—*Voy a ir al médico para que vea mi cáncer.*

¿Por qué se apropió de una enfermedad? La persona la está sufriendo, pero no es suya.

—*Quiero hablarte de mi problema.*

¿Es necesario establecer una aclaración sobre la propiedad de tales situaciones como si fueran pertenencias de valor?

El lenguaje que usamos habla de la mentalidad con la cual estamos enfrentando las situaciones. Hay personas que asumen que ellas y su enfermedad nunca se separarán. No quieren saber nada con esa enfermedad o problema, pero tienen tan poca fe en que se resuelva, que ya lo han hecho parte de sus vidas.

No es lo mismo decir:

—*Voy a ir al médico para que vea mi cáncer.*

Que decir:

—*Voy a ir al médico para que evalúe esta enfermedad.*

En la primera, hay una actitud de pertenencia y de permanencia; en la segunda, una actitud de transitoriedad en la relación sujeto y enfermedad.

Algo similar sucede con las expresiones de queja. Esta no solo se expresa en una frase, sino que es una actitud interna, es una postura mental que se asume ante ciertas situaciones. El asunto es que muchas veces nos quejamos por las dudas o solo por costumbre.

—*¡Qué calor! ¿No? ¡Está insoportable!* —*me decía una persona al bajar por un ascensor conmigo.*

Yo ni la conocía, pero era claro que estaba incómoda por mi presencia tan cercana y que quería hablar sobre algo para que el silencio no la expusiera. No había necesidad de esa queja, pero buscaba congeniar conmigo para establecer un diálogo.

Lo que pocos saben, es que la queja predispone a nuestro cuerpo a estar alerta, porque interpreta que algo es peligroso. Por este motivo, las personas más gruñonas son más enfermizas, porque fuerzan los recursos fisiológicos para mantener un estado de alerta continuo. Suelen tener hipertensión arterial, gastritis, úlceras duodenales, diabetes.

Prestar atención a cómo nos expresarnos, nos permitirá conocer más nuestra forma de pensar más profunda. Y saber cómo nuestro cuerpo está reaccionando. Por más que con nuestras mentes podamos entender que, en realidad, “No me revienta que no me escuchen”, con nuestro comportamiento y fisiología estamos respondiendo como si así fuera, y eso es lo que genera el cuadro de ansiedad y angustia de manera continua e inconsciente.

>> RESUMEN

- Nuestras frases expresan nuestra forma de pensar y refuerzan nuestro sistema de creencias.
- Si nuestro modo de expresarnos incluye rapidez, apuro, peligro, situaciones de muerte, decadencia, mediocridad, etcétera, se potenciará la predisposición al estado de ansiedad.
- Muchas frases que se expresan en nuestro medio con total libertad y que pocos perciben como peligrosas son la manifestación de un sistema de pensamientos contaminados por elementos de ansiedad. Si las revisamos y prestamos atención, podremos ver en qué estado se encuentra la sociedad y nuestro ambiente.
- No te quejes, no pongas en alerta a tu cuerpo.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Continúa identificando el punto 4 del día 1. Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
- 2) Sigue llevando el registro de tus comidas y de tus ejercicios de acuerdo con el día 5.
- 3) Continúa evaluando qué escuchas. Anota cuáles son ciertas y factibles de darles crédito y cuáles no de acuerdo con lo que aprendiste el día 7.
- 4) Haz un listado de frases que contengan expresiones de ansiedad o de muerte tomando como ejemplos las que se usaron en este día.
- 5) Repasa cuáles de esas expresiones son frecuentes para ti.
- 6) Lleva un registro de tus expresiones de ansiedad, de muerte y de queja para que estés atento a tu forma de pensar. Repensar lo que pensamos es parte de este entrenamiento.

////////////////////////////////////

APRENDER A RECONOCER NUESTROS ERRORES

En el patio de la clínica de la cual yo era el director de internado, una paciente se cruzó en mi camino y me interrogó sobre por qué no avanzaba en su tratamiento.

—No entiendo, doctor. Llevo tres meses internada y no me dan el alta. ¿Hasta cuándo tendré que quedarme? —me preguntó muy ansiosa.

—Marta, has querido suicidarte y, en ese suceso, casi matas a tus hijos. Estás en un proceso que no es corto, ten paciencia.

—Ya me arrepentí. ¿Qué más tengo que hacer? —inquirió.

—¿Crees que se trata de un castigo por el cual estás pagando una condena? ¿Así ves esto? —contrapregunté.

—No lo sé. Si me arrepentí, no entiendo qué más tengo que hacer —repitió.

—Tienes que reconocer cuáles fueron tus errores en el armado de tus pensamientos, los que te llevaron a tener ideas de muerte. De lo contrario, volverás a desarrollar la misma forma de pensar en situaciones de presión.

—¿Mis errores? Mi esposo me abandonó y él me empujó a esa situación; si alguien tiene que estar acá, ese es él. Yo no cometí errores. —me dijo enojada.

Sin duda, ella aún no había comprendido su situación.

Una de las primeras cuestiones que anotamos los psiquiatras o psicólogos en las historias clínicas de los pacientes, cuando detallamos su evolución, es una indicación sobre si tienen o no *insight*. Para explicarlo con sencillez, el *insight* es la capacidad que tienen las personas para mirar sus errores y su manera de pensar y diferenciarse del resto. Es la capacidad de reconocer la conciencia y los problemas.

Cuando alguien no tiene buena capacidad de *insight*, es muy difícil hacer un proceso psicoterapéutico, porque esta persona enfocará sus problemas en los demás. Es decir, pretenderá que el terapeuta o quien sea hable con su madre o padre, su novio o novia, su jefe o amigo, para que los problemas se solucionen, o que sean los otros los que cambien. Les costará mucho reconocer cuáles fueron sus errores en cada situación.

Tener la capacidad de reconocer los errores propios posiciona a las personas en la largada de la carrera que las llevará a solucionar sus problemas. No hay forma de resolver un problema si no se reconoce que el problema existe.

En cierta oportunidad, venía manejando en la ruta, y el automóvil comenzó a fallar. Yo no entiendo mucho de mecánica, pero estaba con dos amigos y uno de ellos sabía bastante sobre motores.

Me detuve, descendí del auto, abrí el capó y me puse a mirar el motor. Mis dos amigos se quedaron arriba. Me demoré mucho, porque uno de ellos bajó y me dijo:

—¿Falta mucho?

—No lo sé.

Él se acercó y me preguntó:

—¿Qué tiene?

—No tengo ni idea —contesté mientras miraba el motor y tocaba cables como si entendiera lo que estaba haciendo.

—Si no sabes cuál es el problema, no podrás hacer andar el auto —agregó riendo—. Déjame a mí.

A los pocos minutos, estábamos nuevamente en marcha.

De nada sirve saber que nuestras vidas no están bien, como de nada me servía darme cuenta de que el auto no andaba. Eso era evidente, pero lo más importante era saber cuál era la causa. Del mismo modo, en nuestras vidas, no basta con saber que somos ansiosos o que tenemos miedos. Lo que debemos discernir es cuáles son los problemas que generan esos pensamientos.

Saber reconocer los errores facilita el camino. Es fácil conseguir amigos cuando somos personas atentas a corregir nuestros errores. La humildad es una virtud que todos deseamos ver en los otros. Es agradable estar con personas que pueden decir “Tengo que cambiar esto”. Y si a nosotros nos gusta esto, a los demás también les gustará.

Cuando sepamos reconocer nuestros errores, tendremos la posibilidad de corregirlos, pero cuando estamos atentos a los errores de los demás, no podremos cambiar nada, porque estaremos bajo la responsabilidad de los demás y no bajo la nuestra.

Solo podemos trabajar el cambio con las personas que reconocen la necesidad de un cambio. Quien no quiera cambiar, por más que ponga su cerebro en “una máquina de lavar” —si existiera—, no podría hacer nada, porque no hay nada más tenaz en esta tierra que el orgullo del ser humano. Cuando reconocemos nuestros errores, dejamos de lidiar. Nos concentramos solo en resolver los problemas y en cambiar lo que tenemos que cambiar. Disminuye el nivel de alerta, mejora el ambiente en las relaciones

interpersonales, y esto produce una mejoría en nuestro ánimo y en el ánimo de los que están con nosotros.

El reconocimiento de los errores propios no debe ser un suceso en un determinado momento, sino un estilo de vida. Así como cada determinada cantidad de kilómetros le hacemos mantenimiento al auto, así deberíamos revisar de forma continua cómo estamos dirigiendo nuestros pensamientos y nuestro estilo de vida. Deberíamos reflexionar sobre qué tenemos que mejorar y qué cambiar.

A la capacidad de mirar continuamente nuestro estado de vida, se la llama “autoconfrontación”, y es un método que hace que las personas se desarrollen a lo largo de su vida. Sin embargo, esta capacidad psíquica de introspección y de reconocimiento de la situación personal en relación con la vida y las decisiones tomadas, no es algo que la mayoría de las personas utilice. No es común ver personas que reflexionen sobre sus errores; al contrario, podemos encontrarnos con miles de “opinólogos”, pero con muy pocos que decidan mirarse a sí mismos para cambiar, y esto es un mal de nuestra sociedad.

¿Qué hace que las personas no se autoconfronten?

Las causas son muchas, solo voy a mencionar tres de las más importantes:

- 1) *Ponen sus responsabilidades en los otros.* La culpa siempre es de los demás. Se espera que el jefe, la esposa, la mamá, el marido, los hijos cambien. Esperan que los otros cambien, pero a su vez los otros no van a cambiar, porque esperan que ellos sean los que cambien.
- 2) *No poseen capacidad de introspección.* La introspección es la capacidad de mirarse a uno mismo y de analizarse uno mismo acerca de los pensamientos y la forma de vida que se lleva. La falta de capacidad en este tema manifiesta inmadurez del carácter. Esto se debe a la falta de educación. Cuando las personas no tienen capacidad de reflexionar sobre sus emociones, se dice que sufren de inmadurez de su carácter.

- 3) *Tienen demasiado orgullo.* El orgullo se construye como un mecanismo de protección para evitar ser rechazados. Las personas suelen evitar mirar los propios errores debido a que su orgullo no les permite reconocer que pueden tenerlos. Es una incapacidad del carácter.

Pasos para autoconfrontarse:

- 1) *Genera el deseo sincero de querer crecer y deja de cometer los mismos errores.* Solo cuando el verdadero deseo de cambiar está presente es que se puede ver sobre uno mismo.
- 2) *Planifica tu autoconfrontación.* Tómate un día de la semana para meditar sobre la clase de vida que estás llevando, este paso es muy útil para no dejar la autoconfrontación librada al azar. Un error común es esperar que se dé el momento especial para comenzar a meditar sobre nuestra vida, pero planificarlo es tomar el asunto en nuestras propias manos. Este paso es sumamente importante. De hecho, lo hemos visto en el día 3, cuando hablamos de aprender a descansar. Ese mismo día, puede ser usado para meditar sobre si algo debe ser cambiado o profundizado. No lo dejes al azar, planifica tu día de reflexión de vida.
- 3) *Pónle nombre al error.* Identificar las cosas puntuales que debemos cambiar y no las generales. No es lo mismo saber que tenemos que ser más templados a la hora de transitar la mañana, que identificar que ponemos más tareas de las que podemos resolver. No es lo mismo pensar que debo ser más amable con mi esposa, que aceptar que debería haberla acompañado al supermercado. Tratar los errores con nombre propio es mucho más efectivo que hacerlo de modo general, como si se tratara de una idea.
- 4) *No lo hagas solo, busca ayuda.* Pregúntale a personas que sabes que te aman y que quieren lo bueno para ti cuáles creen que son las cosas que ven en ti que sería bueno que cambies. Ellas pueden ser esposo o esposa, novio o novia, hijo o hija, consejero espiritual o alguien a quien ames y cuya opinión te interese.

Una vez identificados los errores de vida, las falencias contra uno mismo y contra otras personas, debemos dar dos pasos más:

- 1) *Pedir perdón.* Si reconociste tu error, pide perdón a quien haya que pedirlo.
- 2) *Restituir el error.* Las palabras son más fuertes si van acompañadas de acciones que las respalden. Si tienes que devolver dinero, comprar algo, invertir tiempo o lo que sea, no seas de los que solo esbozan palabras sin acciones, respalda tus palabras con actos.

>> RESUMEN

- Tener la capacidad de reconocer los propios errores posiciona a las personas en la largada de la carrera que las llevará a solucionar sus problemas. No hay otra alternativa para resolver un problema que reconocer que el problema existe.
- No basta con saber que somos ansiosos o que tenemos miedos. Lo que debemos reconocer es cuáles son los problemas que generan esos pensamientos.
- La autoconfrontación es la capacidad de mirar continuamente nuestro estado de vida, que hace que las personas se desarrollen.
- Los pasos para autoconfrontarse son un verdadero deseo de querer cambiar, una constante meditación sobre el modo de vida, la no generalización sobre los errores o cambios, la identificación de las situaciones puntuales que hay que cambiar, la búsqueda de ayuda para mirarse a sí mismo.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Vuelve a repasar las actividades del día 9. Intenta sostener cada una de las actividades propuestas. Recuerda que la repetición de una acción hace un hábito y la repetición de un hábito hace un estilo de vida.
- 2) Separa un día de la semana para meditar y planificar en el cambio de tus errores y faltas contra ti mismo, contra otras personas y contra Dios.
- 3) Toma ese día el cuaderno donde llevas los registros de las actividades de este entrenamiento. Arma una columna e identifica cuáles son aquellos errores en los que has incurrido y las faltas que has cometido contra otros. Medita en la manera de restitución y cambio. Tú sabrás hacerlo.

////////////////////////////////////

APRENDER A SER COHERENTES

El desafío más importante de los seres humanos es vivir la vida con coherencia. Esta implica vivir conforme a lo que creemos. Y, aunque parezca algo obvio, la mayoría de las personas vive conforme a lo que le queda cómodo. En muchas situaciones, la comodidad es la enemiga de nuestras creencias y valores.

Por ejemplo:

- Se piensa que la fidelidad es algo bueno en el matrimonio, pero en la actualidad, son muchas las personas que aun creyendo esto, terminan siendo infieles.
- Se piensa que sería muy bueno hacer una dieta para bajar de peso por cuestiones de salud, pero se termina comiendo más de lo que necesitamos o queremos.
- Se piensa que fumar daña la salud y que no se quiere adquirir cáncer, pero se enciende el cigarrillo con la fantasía de que no nos suceda lo que dice la etiqueta.
- Se piensa que se tendría que usar la máquina de hacer ejercicios, pero se abandona la idea para prender la televisión y comer helado.

- Se piensa que se debería estudiar para el examen, pero se prefiere ir a una fiesta.
- Se piensa que se debe visitar a los padres, pero terminamos chateando por Facebook en lugar de ello.
- Se piensa que tenemos la familia perfecta, pero no la cuidamos lo suficiente cuando nos ausentamos para hacer algo que no nos gusta y con gente que no queremos.

Una cosa es lo que se piensa, otra lo que se hace; pensar y hacer son dos acciones que deben estar en coherencia. Cuando pensamos diferente de lo que hacemos, entramos en crisis. Quien logre vivir como piensa, vivirá en paz. Por alguna extraña razón, terminamos haciendo lo que no queremos. Vamos en la dirección opuesta a lo que pensamos. Traicionamos nuestros valores. Eso hace que luego estemos buscando la forma de solucionar los problemas que se generaron y que pudieron haberse evitado, ya que sabíamos cómo hacerlo. Lo peor no es buscar la solución, sino el sentimiento de culpa. La sensación de saber que se pudo haber evitado, pero por alguna fuerza extraña a nuestro sistema de valores, terminamos entregando nuestra voluntad a la comodidad del momento.

Alguien recibe un insulto del conductor de otro vehículo. Él sabe que no debe darle mayor crédito, pero se baja de su automóvil y lo golpea ferozmente. En la terapia, dice: “No sé por qué lo hice, sé que tengo que controlarme, pero me dejé llevar por la ira”.

Dejarse llevar por las emociones es cómodo. Es como andar en bicicleta en bajada, la sensación de no tener que pedalear e ir a gran velocidad es espectacular, el problema está cuando al final de la calle hay una pared contra la que nos estrellamos.

Hacer lo que se siente es el modelo conductual de esta época, pero eso está generando muchas dificultades sociales. Es andar en contra de lo que se cree, conforme a lo que se siente. La mayoría de las veces, lo que se cree y lo que se siente no coinciden.

Se cree que no se tiene que usar drogas, pero aparecen los deseos de usarlas. Se cree que se tiene que hacer un esfuerzo para relacionarse con los suegros, pero no se siente el deseo de pasar el fin de semana con ellos. No siempre lo que creemos es lo mismo que lo que sentimos.

Recuerdo que estábamos en una ronda de amigos, en la época de estudiantes universitarios. La charla estaba amena, y uno de los muchachos, Julio, comentó una experiencia que había tenido en el día.

—La verdad es que me asusté mucho.

—¿Qué pasó? —le preguntó Mariano.

—Vi como uno de mis vecinos le pegaba a su esposa, se armó tanto lío que vino la policía, porque alguien los denunció al escuchar los gritos.

—¿Qué viste? —le pregunté.

—Vi como el esposo golpeaba la cabeza de ella contra la pared, pensé que la iba a matar —respondió.

—¿Se lo dijiste a la policía? —preguntó Mariano.

—No, no me quise meter, es para tener más líos después —aclaró Julio mientras agachaba la cabeza.

—Pero ¿creés que está bien callarse frente a tremenda agresión? —inquirió Mariano—, así está el país, porque nadie quiere hablar ni meterse.

Julio agachó la cabeza... se quedó pensando.

—Es que después tenés que andar declarando y te peleás con el marido, y ellos siguen como si nada... es cierto que tendría que haber hablado, pero no sé, me quedé quieto.

Julio sabía lo que era correcto, él tenía una manera de pensar, pero no actuó conforme a lo que creía. No obstante, el asunto se pone más serio cuando las decisiones que tomamos nos afectan de manera más directa de lo que sucedió con la pasividad de Julio.

En una oportunidad, llegó al consultorio, un padre de familia, muy angustiado, porque su matrimonio se estaba deshaciendo y él sentía que no podía hacer nada.

—Lo más importante es mi familia —me decía cada tres o cuatro frases que soltaba.

—¿Cómo es que llegaron a esta situación? —pregunté con inquietud.

—No lo sé, ella dice que yo le dedico mucho tiempo a mi trabajo y que no le dediqué tiempo a ella, ahora ella se enamoró de otra persona...

—¿Y eso es cierto? ¿Considera usted que se dedicó demasiado tiempo a su trabajo? —volví a interrogar.

—Quizá sí, me iba dos o tres meses a trabajar afuera, pero era todo para ellos... era para darles todo...

—¿Todo qué? —quise saber.

—Todo... que sé yo... comida, plata, una buena calidad de vida...

—¿Y el afecto?

—Pero si ella sabe que yo la quiero.

—¿Ella sabe?

—Creo que sí.

—Usted trabajaba dos o tres meses afuera y pasaba poco tiempo en su casa para cubrir todas las necesidades a su familia, ¿cierto?

—Cierto.

—¿Y las necesidades afectivas?, ¿y la presencia para sus hijos, el apoyo ante los desgastantes problemas cotidianos? Si ellos eran lo más importante, ¿por qué vivió como si no lo fueran?

Traicionar nuestras creencias afecta los estados de ansiedad

Nuestro sistema de creencias funciona basado en supuestos o en verdades que, aunque no las pensemos, sabemos que son así sin ningún tipo de duda.

Estos son ejemplos de verdades establecidas en nuestro sistema de creencias sobre las que continuamos poniendo creencias: Se camina por el suelo y no por las paredes. Las piedras no se comen. No se mata a las personas. No se come a otros seres humanos. No nos acostamos con nuestros padres. Asumimos que es cierto que debemos estudiar para rendir bien un examen, pero luego no lo hacemos.

Nuestra mente funciona en un estado de alerta, que nos recuerda todo el tiempo que algo no está bien y que debemos cambiar. Eso es el sentido común. Esa alerta continua es lo que aumenta nuestra ansiedad y esa sensación de angustia por no hacer lo que sabemos que debemos hacer.

Cuando Mauro llegó a la consulta, su estado de ansiedad era extremo. Sin motivos aparentes, la tensión arterial le subía por encima de los valores normales.

—Mi problema es que estoy todo el día pensando —me dijo antes de que yo le preguntara.

—¿En qué piensa?

—Es que estoy casado, pero también tengo una novia... nadie sabe nada... y eso me está matando.

>> RESUMEN

- Vive conforme a tus valores. El objetivo es ser coherentes con nuestro sistema de creencias con el fin de no tener que gastar recursos psíquicos en actividades que no nos importan y con las que no estamos de acuerdo.
- Haz lo que sabes que es correcto. Esto te permitirá vivir en un estado de paz interior sin que tu conciencia te juzgue.
- A pesar de que no haya estudios profundos sobre el tema, todos los seres humanos acordamos con que tenemos la capacidad de sentir culpa si hacemos algo que está fuera de nuestro sistema de creencias de moralidad. Esta situación hace que se generen estados de inquietud e intranquilidad interna que nos llevan a despertar emociones de ansiedad y reacciones de estrés en conjunto cuando las situaciones se prolongan.
- Cuando hacemos lo incorrecto, nuestra conciencia activa el sistema de alerta. Cuando hacemos lo que sabemos que es correcto, podemos estar en paz.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa las actividades del día 10. Continúa con los procesos que has empezado en cada día. Repite lo que haya que repetir.
- 2) En una hoja del cuaderno, haz el siguiente esquema. Que ocupe toda la página:

CONDUCTA REAL	CONDUCTA IDEAL
Fumé dos paquetes de cigarrillos.	Sé que me hace daño, debería haber reducido por lo menos una.

El objetivo de esta tarea es tomar conciencia real de la cantidad de cosas que hacemos que están fuera de lo que creemos.

- 3) Escribe allí aquello que haces y que sabes que no es lo que quieres o crees. En la columna de CONDUCTA REAL, anota lo que hiciste en el día que sabes que no te convenía. En la columna de CONDUCTA IDEAL, anota lo que deberías haber hecho según tu creencia.

Objetivo del día: comenzar a llevar un registro visual de nuestra conciencia para tomarla más en cuenta. Eso nos llevará a tener un estilo de vida más simple y coherente. Sin alertas ni angustias.

////////////////////////////////////



APRENDER A AMAR

¿Amamos o queremos? “Lo falso no anula lo verdadero”, dice el dicho. El hecho de que las imitaciones existan, no significa que los diseños originales no tengan valor. Un ejemplo son los billetes. Muchas veces, me he encontrado en situaciones en las que me han dado billetes falsos por verdaderos, hasta he tenido que discutir acerca de su legitimidad. Sin embargo, por más que existan billetes falsos, esto no invalida la existencia de los billetes verdaderos ni su valor. Lo falso tiene la función de estafar, de sostener la mentira, porque lo verdadero tiene un alto costo. Cuando se desarrolla un diseño falso, la finalidad es disminuir costos. Las imitaciones de ropa de marcas afamadas pretenden emular a las empresas originales, aunque no lo logran, y ofrecen los productos a precios más económicos para ser vendidos con mayor facilidad.

En cierta oportunidad, caminaba por la peatonal de la ciudad de Córdoba, y un hombre me salió al encuentro entre la multitud. En voz muy baja y con disimulo, me dijo que tenía un reloj que era de una marca muy cara y que estaba dispuesto a vendérmelo a un precio muy por debajo de mercado. Me aclaró que había entrado por el mercado negro y no pagaba impuestos. Por supuesto que le dije que no me interesaba, pero

lo sugestivo es que tiempo después me enteré de que él y otros como él fingían ser del mercado negro para seducir a ladrones a comprar barato, pero en realidad, esos relojes eran falsos. Fue el extremo. Ladrones pretendiendo estafar a ladrones. Más de uno, creído de que lograba engañar al sistema de impuestos, debe haber comprado esos relojes con el objetivo de adquirir primeras marcas a muy bajo precio, pero la verdad es que no solo compraron en el mercado negro, sino que compraron relojes falsos.

Incesantemente, estamos obligados a evaluar lo falso de lo verdadero, pero las opciones de tomar lo falso como verdadero no se limitan a productos que pueden venderse en un comercio, las posibilidades de engaño son mucho más sofisticadas. Uno de los deseos más profundos de las personas es el amor. No importa que tan básico suene o que tan ridículo pueda parecer en medio de tanta ciencia, todos desean amar y ser amados. Es la acción más necesaria del ser humano. Sin embargo, este sentimiento que pareciera estar al alcance de todos es una conquista limitada para muchos debido a que nunca supieron distinguir entre lo que es amar y lo que es querer. Asumiendo que aman, solo se limitan a querer. Esta diferencia es fundamental para obtener los hermosos resultados que genera el saber amar o vivenciar una decepción muy frustrante, que aleja a las personas de la más básica de las actitudes de la humanidad.

Amar no es querer. Querer algo o a alguien significa atraerlo hacia uno mismo. La persona u objeto forma parte de la vida de quien quiere. La persona u objeto satisface a quien lo quiere. Amar tiene otra connotación, es darse al otro. Es acomodarse a la vida del otro. Es una renuncia de intereses personales.

El amor es un misterio en sí mismo. Su infinito significado se va revelando a las personas de acuerdo con el tiempo. El amor puede ser una emoción, pero también acción. El amor puede ser una persona, Dios, pero también una fuerza. Sus múltiples formas tienen la imagen del creador. Dios es amor.

Algo grave que puede pasarle a las personas es creer que aman a sus familiares, amigos e, incluso, a su Señor, cuando apenas los quieren. Digo que es algo grave, porque esta creencia de haber llegado a la meta de amar, las dejará a mitad de camino sin haber disfrutado del verdadero placer de saber amar.

—No me amás —le decía la hija a su padre en mi consultorio.

—Claro que te amo, sos lo más importante en mi vida —le respondía él.

Pero él no lo demostraba, no pasaba tiempo ni se expresaba afectivamente hacia ella, en coherencia con lo que decía. En verdad, él tenía ese ideal y no lo podía aplicar a lo real. Sus actitudes hablaban tan solo de deseo de querer a su hija.

Cuando no se sabe qué es amar, se puede vivir una vida confundiendo las dos acciones. Sin embargo, son muy distintas. Amar es una acción que beneficia al otro y a uno mismo. Querer es solo una acción que nos beneficia a nosotros. Pero solo atraeremos sin esfuerzo aquello que “amemos”, las cosas que “queremos” las tendremos que mantener con esfuerzo.

En cierta oportunidad, los animales del bosque se reunieron para hablar de las provisiones que quedaban. El invierno se acercaba y no quedaban muchos árboles con frutas. El debate giraba alrededor de dónde conseguir mejores provisiones y cómo distribuirlas.

Un águila que andaba por la zona y que vio al grupo reunido se acercó para escuchar tan particular reunión.

—Tendremos que caminar hacia el Este —dijo la ardilla entusiasmada—, allí encontraremos lo que buscamos.

—No estoy tan de acuerdo —replicó el zorro—, creo que debemos ir al Oeste.

La discusión fue aumentando de intensidad y no se llegaba a un acuerdo, entonces, el águila intervino:

—Hay una huerta con muchos árboles frutales del otro lado del bosque, hacia el Norte —dijo.

—¿Cómo sabes eso? —preguntó el zorro.

—Lo he visto, he volado sobre ella, es hermosa y muy abundante. Allí hay plantas de almendros, higos y papas, un río de agua muy cristalina la rodea.

—Pues bien —dijo el zorro—, iremos para allá, yo dirigiré al grupo, soy el que mejor conoce el camino.

—No —dijo la ardilla—. Yo conozco mejor el camino, yo dirigiré.

—A mí no me guiarás tú, el que quiera seguirme que me siga.

Y los animales se dividieron en dos grupos; uno dirigido por el zorro; y otro, por la ardilla.

El zorro encaró por el centro del bosque y, cuando llegaron a un descampado, observó que había un viejo árbol medio seco con algunos almendros que quedaban. Unos metros más adelante, había una higuera sin higos.

—Falta el río —indicó el zorro.

—Acá está —dijo un topo que venía en su grupo, y señaló un pequeño arroyuelo casi sin agua.

—Hemos llegado, preparen sus cuevas y nidos que tendremos que vivir aquí. No es tan lindo como nos dijo el águila, pero es algo.

Por otro lado, la ardilla también llegó a ese lugar con su grupo.

—¿Qué haces aquí, zorro?

—¿Cómo que qué hago? Esto es lo que buscábamos.

—No puede ser este lugar —dijo la ardilla—, no es tan abundante, ese arroyuelo no puede ser el río que describió el águila. Esas frutas apenas alcanzan para algunos días. Tenemos que seguir, no te quedas acá.

—He dicho que este es el lugar. ¿Tienes envidia de que lo haya encontrado primero? Acomódate donde puedas y deja de hablar falsedades.

—No me quedaré, seguiré e iré a buscar el lugar.

Y así fue. El zorro se quedó viviendo en un pequeño y diminuto lugar a mitad del bosque, porque él creía que había llegado a la huerta. La ardilla, con mucha dificultad y mucho más esfuerzo, llegó al final del bosque. Allí se encontró con un precioso prado lleno de árboles con frutas y un río cristalino con peces. Se estableció y vivió en paz por muchos años.

Insisto, creer que se ha llegado a la meta o que se ha logrado algo sin que sea realmente así, solo hará que nos detengamos en nuestro avance.

Diferencias entre amar y querer

Si lo que estamos viviendo no tiene los resultados antes mencionados, en realidad, no estamos amando, sino queriendo. Esto provocará una decepción muy grande, porque nos hará pensar que el amor no tiene sentido o que tan solo es una emoción más de la conducta humana.

Para eso, es necesario saber las diferencias entre cuándo queremos y cuándo amamos:

- Cuando queremos, buscamos el cambio en el otro. Cuando amamos, buscamos cambiar nosotros para ayudar a generar el cambio en el otro.
- Cuando queremos, esperamos que el otro se acomode a nuestra vida. Cuando amamos, podemos modificar nuestra vida en beneficio de los demás sin alterar nuestro humor.
- Cuando queremos, desarrollamos un alto nivel de ansiedad, porque estamos pendientes de protegernos y satisfacernos. Cuando amamos, desarrollamos paz, porque no hay nada que perder, no hay ningún riesgo, ya que nuestra concentración está puesta en el otro.

Ventajas de saber amar

- 1) *El amor produce atracción.* Todo lo que amas será atraído hacia ti. Insisto en que amar no es querer, por eso, mucha gente no recibe lo que cree que ama, porque solo lo quiere.
- 2) *El amor motiva y da fuerzas.* Cuando amas, nada te detiene. Una madre puede estar años al lado de la cama de su hijo enfermo sin darse por vencida, porque el amor le da las fuerzas necesarias para hacerlo. El amor es el poder más grande del universo.
- 3) *El amor provoca una satisfacción mayor.* La sensación de plenitud que genera el amar es muy diferente al placer que se pretende cuando tan solo se quiere. La sensación es más duradera y puede soportar más adversidades que el placer momentáneo.
- 4) *El amor atrae a las personas.* Mucho más que si tan solo las queremos, porque el amor trata de proteger al otro y buscar que sea se sienta pleno. Esto atraerá a nuestros hijos, parejas, amigos y extraños. Sin embargo, cuando tan solo queremos, nos concentramos en lo que esperamos que los demás hagan por nosotros para sentirnos realizados.
- 5) *El amor calma la ansiedad.* Cuando una persona desarrolla la capacidad de amar a los que comparten su medio ambiente, será muy difícil que se altere por los errores de los demás. Podrá identificar las diferencias y relacionarse sin ira o bronca. El amor produce la paciencia necesaria. De la misma forma en la que un padre desarrolla paciencia ante los errores de sus hijos.

Tanto el amor como el querer son voluntarios. Se desarrollan por el sistema de valoraciones que usamos para vivir. Al gobernar sobre los pensamientos, con el tiempo, comenzamos a generar emociones y actitudes internas. El amor, más que una emoción, es una actitud que produce una sensación de bienestar. Lo opuesto al amor no es el odio, sino la indiferencia.

Pautas para aprender a amar

Aprender no es lo mismo que informarse. Saber qué es amar es diferente de aprender a amar. Para ello, debemos practicar.

- 1) *Piensa bien del otro, de su ambiente y de lo que quiera amar.* Piensa en sus cosas buenas. Practica este pensamiento en forma continua.
- 2) *Aprende a dejarte amar.* Si estamos más pendientes de nosotros que de los otros, es porque nuestro sistema cognitivo interpretó, en la primera infancia, la falta de interés por parte de los demás. Esto genera inseguridad y alerta en el niño. Por este motivo, más tarde desarrollan conductas que están asociadas a concentrarse en ellos mismos. Aprender a dejarse amar baja nuestro estado de alerta y nos permite concentrarnos en los demás.
- 3) *Relaciónate con personas que sabes que tienen amor sincero.* La mejor forma de aprender es estar cerca de los que saben. Vive cerca y aprenderás de ellos.
- 4) *Practica, practica y practica.* El amor es una actitud que modifica el sistema de creencias internas. No nos permite ponernos en primer lugar para poner aquello que amamos en ese lugar. Solo la práctica de esta actitud es lo que se transforma en un estilo de vida con el tiempo. El amor es una decisión. Se siembra un pensamiento hoy y se cosecha una actitud en el futuro.

>> RESUMEN

- Amar no es querer. Querer algo o alguien significa atraerlo hacia uno mismo. La persona u objeto forma parte de la vida de quien quiere. La persona u objeto satisface a quien lo quiere.
- Amar es darse al otro. Es acomodarse a la vida del otro. Es una renuncia de intereses personales.
- Las personas que no saben qué es amar pueden vivir confundiendo estas dos acciones.
- El amor es voluntario.
- Lo opuesto al amor es la indiferencia.
- Las pautas para aprender a amar son 1) pensar bien del otro, 2) aprender a dejarse amar, 3) pasar tiempo con personas que sepan amar, 4) practicar, practicar y practicar.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa las actividades del día 11 y reflexiona sobre si hay algo que debes volver a hacer para establecer un hábito. La repetición de las conductas genera hábitos, y el mantenimiento del hábito forja un estilo de vida.
- 2) Haz una lista de las personas a quienes quieres aprender a amar. No se trata de que ellas lo merezcan, sino de lo que te conviene. El amor disminuye el nivel de ansiedad.
- 3) Concéntrate en lo bueno que haya hecho esa persona. Puede ser en el día o en el último mes. Piensa en su historia; si no la conoces, averíguala, eso te permitirá entender por qué actúa como actúa.
- 4) Haz favores a esa persona hasta que logres quebrar el sentimiento de indiferencia hacia ella.
- 5) El amor es un estilo de vida, no una acción esporádica o temporaria.

////////////////////////////////////

APRENDER A DEJARSE AMAR

El amor es esencial en la vida de las personas. Aunque parezca una expresión poética con poco fundamento científico, para el ser humano, el amor es la base de su sistema social.

Nuestra capacidad de hacer se va construyendo basada, entre otros mecanismos, en la autoconfianza. Si no creyéramos que somos capaces de lograr metas, enfrentar desafíos y adaptarnos a las distintas circunstancias de la vida, no nos animaríamos a correr riesgos y no avanzaríamos en asegurar nuestra calidad de vida.

Esta autoconfianza se va erigiendo desde que somos niños. Desde nuestra vida intrauterina, estamos influenciados por el entorno que afecta la seguridad que nosotros vayamos a alcanzar.

Cuando nació mi pequeña Gianna, algo cambió dentro de mí. Nunca había experimentado ese tipo de amor. Sabía lo que era ser amado, sabía lo que era amar a las personas, a mis padres, mis hermanos, mis amigos, a mi esposa, pero ella traía una nueva experiencia, el amor hacia los hijos. Algo que solo es vivido por los padres.

—*¡Es hermosa! —le dije a mi esposa.*
—*Sí, lo es —me dijo ella entre lágrimas de emoción y dolor.*

La verdad es que ningún niño es lindo cuando nace. Están edematizados por su paso por el canal de parto. Su carita está deformada. Su cuerpo es amorfo y, además, lloran mucho, y orinan y defecan todo el tiempo. Hasta que se acostumbran a comer, suelen vomitar muchas veces y muerden los senos de las madres mientras los amamantan. Sin embargo, no dejamos de pensar que son hermosos y que los amamos con toda nuestra pasión.

¿Qué puede pasar por el sistema de creencias que se está formando en la estructura inconsciente de ese pequeño? Pues que no importa lo que sea, no importa lo que haga, no importa lo que tenga, porque es amado, y lo cuidarán. Cuando las personas se desarrollan con este sistema de creencias, su vida no está concentrada ni en la necesidad de protección ni en el temor. Confían y se arriesgan debido a que algo en ellas les hace creer que el amor de los demás no depende de sus éxitos o fracasos, sino de quienes son y de que valen solo por eso. Pero en la mayoría de los casos no es así. Por distintas razones, muchos niños sufren lo que se conoce como “percepción de rechazo”, y su sistema de creencias en formación interpreta que están en peligro y les queda una impronta de inseguridad que se calma con demostraciones de amor por parte de los demás.

Para representarlo gráficamente, imaginemos que nuestra autoconfianza es un recipiente que solo funciona con amor, pero con una determinada cantidad. En el inicio de nuestras vidas, en la infancia, nuestros padres nos proveen de ese nivel de amor, y gracias a esto, comenzamos a desarrollarnos sin inconvenientes. Pero el problema se genera cuando en esa etapa de la vida, se produce algún tipo de trauma que lastima ese recipiente. Si esto sucede, el nivel de amor no llegará a lograr una correcta autoconfianza y se invertirá mucho tiempo intentando llenar ese recipiente. La persona puede pasar toda su vida esperando ser

aceptada, amada y buscando ser exitosa por lo que recurre a distintos mecanismos para lograrlo: manipula, utiliza la fuerza, se pone agresivo y otros más, con el objetivo de sentirse segura.

El amor de los otros es lo que nos hace sentir seguros. Por eso, cuando no nos dejamos amar, nos volvemos autosuficientes, independientes, pero también egocéntricos y aislados emocionalmente. Aparecen los fracasos matrimoniales y de relaciones entre padres e hijos. Las amistades se cansan y comienzan a surgir signos de ansiedad por el estado de alerta continua que trae la sensación de inseguridad, que puede ser consciente o inconsciente.

La interpretación de los acontecimientos comienza en la vida intrauterina

La construcción psíquica y la estructura de sociabilización, es decir, la facultad para tener amigos, conseguir trabajo, desarrollar proyectos y conquistarlos, se inician con la concepción del individuo. Desde la etapa intrauterina, el ser humano se desarrolla psíquicamente para poder interpretar su mundo exterior. Durante los primeros cinco años, el sujeto está expuesto a una serie de experiencias que determinarán su formateo psíquico, que le dará las herramientas básicas para el resto de su vida. Esto va a estar influenciado de manera directa por los padres o por quienes asuman el rol de protección. El ambiente familiar que se despliegue determinará la calidad de autoconcepto, autoconfianza y autoestima que tenga una persona en el futuro.

La función de los padres o tutores es proporcionar amor en sus tres manifestaciones. Una de las principales tareas en el cuidado de los niños es proporcionarles hábitos de vida que se conviertan en herramientas psíquicas que les permitan desarrollar la autoconfianza para desenvolverse solos en la sociedad y con sus pares. Estas prácticas están relacionadas con el afecto.

El amor en la relación padre-hijo se manifiesta en tres dinámicas de expresión: verbal, física y por medio de actos concretos.

La forma verbal es decirles a los hijos que los amamos, que los aceptamos sin otorgarles calificaciones. Las expresiones físicas se dan a través de abrazos, contactos de piel y besos. Los actos concretos son los momentos en que se les da comida, abrigo, regalos y tiempo; también, cuando se les demuestra lo importante que son para la vida del entorno. Muchos padres solo se concentran en esta última manera de expresión, pero sin las anteriores, esta generará una estructura psíquica débil.

Cuando esas experiencias no son satisfactorias, las herramientas psíquicas no prosperan ni se aprenden bien por diferentes motivos. Lo que ocurrirá es que el desarrollo de esa estructura interna que da estabilidad y confianza estará incompleto y, por lo tanto, esta funcionará irregularmente, lo que dejará en el niño síntomas evidentes que, si bien en la infancia no causarán grandes problemas porque siempre un adulto se encargará de contenerlos, a medida que crezca, se manifestarán en la forma de relacionarse y pueden llevar a vivir una vida tormentosa y angustiante para ellos mismos y para los otros.

Como decíamos al inicio de este apartado, la herramienta fundamental para desarrollar estas dinámicas psíquicas es el amor. El amor implica la aceptación de nuestro par y el deseo de que el “otro” esté allí —los terapeutas le decimos otro al prójimo. Esto genera en los sujetos la capacidad de comenzar a desarrollar pensamientos trascendentales en relación con su existencia. La base es la práctica, y esta se manifiesta a través de la palabra, del contacto físico y de los actos de protección. Cuando estas tres experiencias se combinan, se desarrolla un terreno mental fértil para pensar cosas como: “Si me aman, es porque debo ser bueno”, “Si me aman, es porque debo ser útil”, “Si me aman, es porque no importan mis errores ya tengo el amor de mis seres queridos”, “Soy amado por existir, no por mis logros”, “Soy importante por mi propia persona, no por mis conquistas”. Cuando alguien no es amado en su primera etapa de vida o no percibe este afecto por la incapacidad de sus padres o tutores de demostrarlo en sus tres dinámicas, construye como base de sus pensamientos otros

fundamentos: “Debo ser bueno para que mamá me ame”, “Debo hacer todo bien para que papá me ame”, “Si hago las cosas mal, no me amarán”, “Si fracaso, seré abandonado”, “Si hablo, no me querrán”, “Si digo lo que me molesta, me dejarán.

Este tipo de pensamiento es el que determinará el éxito o el fracaso en la autoconfianza y en las relaciones interpersonales, por eso, será clave en el comportamiento de la vida adulta. Cuando alguien se dé cuenta de que no ha sido estimulado afectivamente y pretenda aprender a confiar en sí mismo de acuerdo con las fortalezas que Dios le ha dado, deberá desarraigarse del sistema de creencias que refuerza su baja autoconfianza. Este trabajo es el más difícil. No se trata de que los otros comiencen a aprobarlos. En la etapa adulta, no es un requisito recibir la aprobación del mundo, ahora somos mayores y podemos definir lo que creemos de nosotros mismos. No somos niños que necesitan que les digan cómo son o qué son capaces de hacer.

En la vida, el amor es muy importante, porque es el fundamento para sabernos valiosos sin la necesidad de ganar la posición de ser amados. Esto generará seguridad, y ella traerá paz, lo que reduce de manera drástica los niveles de ansiedad.

El aprendizaje para ser amados

Si bien es cierto que dejarse amar por los otros es un estilo de vida y no ocurre de un día para el otro, podemos tener en cuenta una serie de pautas para lograrlo.

- 1) *Desarrolla una actitud interna.* Para lograr un cambio, se debe establecer una mentalidad. Debe haber una actitud interna que tome esta postura ante el mundo. “Los que quieran amarme que lo hagan”.

- 2) *Identifica los pensamientos paranoicos sobre los demás.* Activa el deseo de pensar lo bueno sobre las intenciones de los otros.
- 3) *Comprométete emocionalmente sin restricción.* No tengas miedo a salir lastimado, es posible que te lastimen, pero que ese no sea el miedo que te quite la posibilidad de conseguir ser amado. Disfruta de las personas sin temor a ser engañado. Si eso llegara a pasar, se verá cómo resolverlo, pero está claro que siempre es mejor confiar que vivir encerrados en un hermetismo emocional.
- 4) *Corre el riesgo de creer.* Creer siempre es un riesgo, porque puede pasar que nos defrauden y nos decepcionen; sin embargo, es preferible arriesgarse y no pensar como primera opción que nadie nos quiere o que nadie puede amarnos.
- 5) *Conoce a Dios.* Reflexiona un tiempo leyendo la Biblia y meditando en la forma en que procede Dios con la humanidad. Cuando lo conozcas, se desarrollará tu fe, es decir, tu creencia. No vivas a Dios como una sustancia o una esencia, Él tiene sentimientos, por eso, es entendible que nos ame.

>> RESUMEN

- La capacidad de hacer se construye entre otros mecanismos por la autoconfianza.
- La autoconfianza se erige desde que somos niños.
- Las personas que se desarrollan con la creencia de que son amadas sin importar lo que hagan, lo que tengan o lo que parezcan llevan su vida sin aferrarse a la necesidad de protección y sin temor. Son confiadas y arriesgadas debido a que algo en ellas les hace creer que el amor de los demás no depende de sus éxitos o fracasos, sino de que son quienes son y de que valen solo por eso.
- El aprendizaje para ser amados debe tener en cuenta una serie de pautas 1) una actitud interna, 2) pensamientos positivos hacia los otros, 3) compromiso emocional, 4) confianza en los demás, 5) conocimiento de Dios. Quizá, las más importante de todas las pautas).



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa cada uno de los puntos del plan de acción del día 12, incluso, los puntos que dicen “repasa”.
- 2) Registra todas las veces que en tu vida, por desconfianza, no te acercaste a persona o situaciones que te pudieran haber hecho sentir mejor.
- 3) Escribe en el cuaderno de registros de este entrenamiento los pensamientos que tienes hacia las otras personas.
- 4) Acércate a Dios, si crees en él.

////////////////////////////////////



APRENDER A CREER

La incredulidad genera desconfianza, y la desconfianza crea un estado de alerta que produce ansiedad. Las personas desconfiadas son las que más sufren de ansiedad. Es por eso que aprender a creer desarrolla un perfil de personalidad que actúa como anti-ansiedad y antiestrés.

El que cree, confía. Confía en lo que cree. Sin embargo, este acto cognitivo —no emocional— es voluntario y debe ser aprendido de la misma manera que cualquiera de las funciones de nuestro sistema nervioso central. De forma errada, muchas personas asumen que creer es una cuestión de suerte o de naturaleza. Pero no es así, es un acto voluntario que se decide cómo se toma la decisión de pensar o de sentir.

—¡Cómo me gustaría creer como lo hace usted! —me dijo una vez una paciente.

—Creer es algo voluntario, solo debes entender los procesos y cómo llegar hasta allí —le aclaré.

Por supuesto que no es una conducta espontánea como cambiarse de silla o apagar la televisión. Se trata de un proceso que

todos podemos recorrer, paso a paso, hasta que nuestro sistema de confianza se confirme con nuestros actos.

Creer no es dar por cierto algo, como muchos asumen. No es un proceso de razonamiento lógico que nos conduce hacia la credulidad. Es el deseo de correr el riesgo de tomar una postura frente a algo. Muchas veces, lo que creemos puede ir en contra de lo que razonamos o pensamos, es por eso que debe quedar claro que creer no es pensar.

Creer es una actitud interna. Es una posición frente a una situación. No quiere decir que estamos convencidos, sino que estamos decididos a asumir riesgos.

Para dejarlo más claro, voy a dar un ejemplo.

Soy pastor de una congregación. Todos los domingos, nos reunimos con el fin de adorar a Dios y buscar su consejo para nuestra vida diaria. Como es entendible, cada vez que alguien es conocido por ayudar a las personas, aparecen delante de él los que necesitan ayuda de verdad y los que quieren aprovecharse y buscan el lado fácil exigiendo que los ayuden. Así es que cada semana, se acercan personas que me solicitan dinero para un familiar enfermo o que necesitan ciertos remedios para un hijo.

Aquel domingo, cuando terminó el culto, como es mi costumbre, me puse a saludar; entonces, se me acercó un muchacho con aspecto de haber estado en la calle durante mucho tiempo.

—¿Cómo estás? —le pregunté—. ¡Qué bueno verte por acá!

—Hola, pastor —me saludó—. ¡Qué bueno que lo veo! Usted sabe que he pasado por una situación muy difícil durante este tiempo... y hoy no tengo nada para comer. ¿Me ayudaría con algo de dinero? No le pido que me lo regale, le

prometo que el domingo que viene se lo devuelvo, porque esta semana comienzo a vender revistas en la calle.

En ese momento, se me acercó un joven que había escuchado la conversación y me dijo al oído:

—Pastor, no le crea, el domingo que viene no va a venir, ya lo ha hecho muchas veces.

—Lo sé —le dije—, le presté dinero otras veces.

Metí mi mano en el bolsillo y saqué lo que tenía para darle.

—Me has pedido plata en otras oportunidades —le contesté—, hoy decido creerte y confiar de nuevo. Las probabilidades me dicen que no vas a volver, pero aun así decido correr el riesgo —se lo entregué en su mano, le di un fuerte apretón y lo bendije.

Al domingo siguiente, volvió con el monto que le había prestado y me lo entregó al terminar el culto.

—Nunca habían confiado en mí —me dijo.

Creer no es sentir. No es tener “la” convicción. Pueden aparecer dudas; sin embargo, algo adentro de nosotros espera. Creer es esperar más allá de las probabilidades y de las posibilidades; cuando crees, esperas.

La esperanza es un nivel básico en el sistema de la fe. Es el nivel más bajo y es una posición pasiva. Es la esencia de la credulidad, no hay modo de creer sin esperar. Pero para que nuestra creencia se consolide, debemos confiar. La confianza es un paso más allá. Se sale de la posición pasiva y se realizan actos afines a lo que se espera.

En cierta oportunidad, con un amigo, teníamos que tomar un colectivo para llegar hasta el centro de la ciudad.

—¿Sabes dónde se toma el colectivo? —me preguntó.

—No lo sé con exactitud, pero “creo” que es en esa cuadra —le contesté.

—¿Qué vamos a hacer?

—Pues... esperaremos. Yo creo que es allí, por eso, haré algo que esté en correspondencia con lo que creo.

Quedarme en ese lugar no significaba que yo no pensara que me podía estar equivocando, pero decidí confiar. Tomé la decisión de esperar. No lo sentí, pero actué conforme a lo que creía.

Cuando las personas dejan de creer por las dudas que tienen, desarrollan una forma de vida muy estresante. Pasan mucho tiempo especulando con las actitudes y conductas a los demás, pero sobre todo, intentando generar ambientes de seguridad, porque no creen en nadie, ni en Dios. Ocupan largos períodos pensando cómo solucionar problemas financieros, de salud, matrimoniales, y si no hay problemas, los inventan. Les cuesta ver un futuro favorable debido a que lo evalúan conforme a la capacidad para resolver las dificultades que ven de sí mismos y del ambiente.

Cuando alguien tiene fe en Dios, es distinto. Cree en su poder. En su capacidad de intervenir de las formas más inesperadas con el solo motivo de desarrollar nuestra fe. Cuando las personas creen en Dios, pueden manejar sus estados de ansiedad debido a la visión acerca del futuro, incluso, de la muerte. No existe el temor de la nada ni de no volver a ver a los seres queridos. Muchos han llamado a esta manera de vida “tener un amuleto”. Muchos la han criticado por ser fácil y adictiva, pero me queda una pregunta: ¿Si a pesar de todo no fuera así, no vale la pena decidir creer para mejorar la calidad de vida? Si creyendo disminuye mi nivel de ansiedad y mejora mi nivel de vida, ¿por qué elegir no hacerlo? Recuerden que creer es voluntario.

Considero que aprender a relacionarse con Dios es la parte más importante de la vida del ser humano, porque esto le permitirá entender el propósito de su existencia y alinearse con el pensamiento de su Creador. Si alguien entiende la finalidad de su vida, no invertirá tiempo en aquello que lo haga desviar. Creer ordena nuestra vida, y el orden —como veremos— disminuye los niveles de ansiedad.

Desde lo personal, estoy convencido de que el ser humano está compuesto por un cuerpo, un alma y un espíritu. Pero más aún, creo que es un ser espiritual que tiene un cuerpo y que

necesita de un alma para comunicarse con el cuerpo. Cuando alguien desarrolla un nivel de creencia por el que reconoce el motivo por el cual está viviendo, esto le permite alinearse con los objetivos de la vida y dirigir la orientación hacia dónde va. Este nivel de creencia se define como fe.

Algo muy interesante para destacar. Solo existen dos fenómenos psíquicos que proporcionan convicción en los seres humanos: la *razón* y la *fe*. La *razón*, en tanto la capacidad de generar conclusiones por medio de la lógica y el entendimiento, ha sido el “dios” de los últimos dos siglos para la raza humana. De hecho, lo que no pase por este sistema de razonamiento es descalificado de manera automática por la enorme mayoría. Sin embargo, el conocimiento ha demostrado que no es exacto a lo largo de la historia. Es decir, continuamente, estamos descubriendo que lo que antes se creía como cierto, ya no lo es. Vamos evolucionando en la revelación. Los estudios actuales del comportamiento social han mostrado que las personas cada vez dudan más de lo racional debido a que, a lo largo del tiempo, no ha satisfecho las necesidades de la sociedad en cuanto a respuestas y resultados. Hoy las personas se vuelcan cada vez más a creer en aquello que consideren que las puede ayudar a mejorar su calidad de vida, aun cuando no haya una lógica en ese sistema de creencia.

El otro camino que ha sido el sostén de la psiquis a lo largo de la historia —y creo que nunca dejará de serlo— es la *fe*. Quiero romper el mito de que fe y religión son sinónimos, ya que no lo son. Es la fe la certeza de lo que no se ve y la convicción de lo que se espera. Y es este sistema de convicción tan profunda lo que le permite al ser humano avanzar más allá de los obstáculos, los estados de ánimos, las adversidades. Aprender a confiar en Dios es la base para vivir sin ansiedad en un medio lleno de actividades voraces.

En una oportunidad, una paciente me reclamó por su estado, ya que afirmaba que estaba muy mal y que no entendía por qué era así si creía en Dios. Entonces, la miré y le pregunté:

—¿Le crees a Dios?

Muchas personas creen en un Dios que no conocen, por eso no pueden sostener su fe.

Búscalo, él se dejará hallar. Aprende a conocer a ese Dios en el cual has decidido poner tu fe. Pasa tiempo con Él. En lo personal, mi relación es con Jesús. Conocer a Dios no es difícil, solo requiere de sinceridad. Él es una persona y tiene sentimientos. No es una esencia o una fuente de poder sin razón y sin inteligencia. Sabe sentir y, si tiene sentimientos, tiene personalidad. Relaciónate con Él orando. Orar es hablar con Él. De la misma forma en la que hablas con las personas, exprésale tus ideas, y Él te convencerá de cuál es la respuesta que te da.

Hay muchísimo más por decir, pero no es el propósito de este libro y sé que habrá lectores que no acuerden con estas palabras por sus experiencias de vida. Gracias por su paciencia y su respeto, no pretendo dar un fundamento de esta exposición, solo acercar una pauta clara para aquellas personas que están buscándolo y que no saben cómo empezar.

>> RESUMEN

- La incredulidad genera desconfianza y la desconfianza crea un estado de alerta que produce ansiedad.
- Aprender a creer desarrolla un perfil de personalidad que actúa como antiansiedad y antiestrés.
- La esperanza es un nivel básico en el sistema de la fe. La esperanza es el nivel más bajo y es una posición pasiva. Es la esencia de la credulidad, no hay forma de creer sin esperar.
- La confianza es un paso más allá. Se sale de la posición pasiva y se realizan actos afines a lo que se espera.
- Cuando las personas dejan de creer por las dudas que tienen, adquieren una forma de vida muy estresante.
- Cuando alguien tiene fe en Dios, todo es distinto. Se cree en su poder. Se cree en su capacidad de intervenir de las formas más inesperadas con el solo motivo de desarrollar nuestra fe.
- Aprender a relacionarse con Dios, es la parte más importante de la vida de los seres humanos. Relaciónate con Él orando y leyendo la Biblia.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa cada uno de los puntos del plan de acción del día 13. Incluso, los puntos que dicen “repasa”. Esto te llevará a sostener la práctica de los registros que iniciaste en días anteriores.
- 2) Tómate media hora al día para pensar en la razón de tu existencia. Cuál es el sentido de que tú existas y qué cosas están de más en función de ese sentido.
- 3) Si quieres conocer a Dios, aquel del que habla la Biblia, comienza a leerla y conviértelo en una práctica. Lo ideal sería que empieces por el libro de Juan y luego leas los Proverbios. Habrá libros que no entiendas, pero recuerda esto: la Biblia no es un libro de ciencia, aunque puede apoyar teorías científicas; no es un libro de historia, aunque puede apoyar teorías históricas. Su origen es muy controvertido, pero Dios puso en ella su poder. Por lo tanto, más allá de las discusiones que pueda generar, solo las personas que la leen buscando a Dios lo encontrarán allí.
- 4) Si crees en Dios, busca acercarte a Él. Haz lo que haces en la vida cotidiana cuando quieres aprender algo. Si quieres aprender medicina, reúnete con gente que estudia medicina; si quieres aprender guitarra, ve a academias de guitarra; si quieres conocer a Dios, busca a gente que sepa que tiene una comunión con Él.

////////////////////////////////////

APRENDER A MIRAR LO IMPORTANTE

Dentro de las variables para desarrollar una vida llena de ansiedades, desenfocarnos de lo que es importante es una de las más comunes.

En cierta oportunidad, Marianella llegó a mi consultorio muy angustiada, porque no podía dormir y porque había perdido la capacidad de tolerar las pequeñas adversidades de la vida cotidiana, como las quejas de su hija de 16 años o el embotellamiento en el recorrido desde su casa hasta la oficina.

—¿Qué es lo que le preocupa tanto? —le pregunté como para evaluar si era consciente de que tenía algún problema.

—No lo sé, solo sé que no aguanto la presión. Estallo de ira y me bloqueo cuando quiero pensar en forma coherente cómo resolver los problemas —me dijo.

—¿Qué es lo que la angustia? Intente ponerle palabras, quizá, salga algo.

—No lo sé bien, supongo que quiero tener todo bajo control, no tolero que se abra tarde el negocio, que los clientes se quejen, tener que pedir un descubierto en el banco, aunque sea por unos días, porque siempre lo cubro. Además, me da

mucha culpa el tiempo que no estoy con mis hijos, pero cuando me piden que hagamos algo juntos, siento que pierdo el tiempo, porque tengo que terminar las tareas de la oficina.

Este tipo de charlas es muy común en el consultorio. Las personas saben qué es lo importante, pero miran lo secundario porque, por algún motivo, viven como si desde allí se sostuviera lo primario.

En estos ejemplos, lo típico de este modelo de pensamiento es que si descuidan el trabajo, no tendrán un buen ingreso para cubrir las necesidades de sus hijos.

—Para usted es fácil decirlo —se quejaba Rodolfo, un empresario que había venido al consultorio debido a un estado de angustia que lo conducía a una depresión—, pero lo que hago, lo hago para que mis hijos tengan lo necesario, por eso paso tanto tiempo fuera de casa.

—Mire, Rodolfo, hace un tiempo que trabajo en el consultorio, he visto muchísimas personas acá, la mayoría tiene conflictos basados en su primera infancia. Nunca he escuchado a un paciente decirme que está mal porque su padre no le pudo dar una mejor escuela, o ropa excelente, o excelentes juguetes, pero la mayoría de ellos recuerda muy bien el tiempo que sus padres no estuvieron presentes porque estaban trabajando. Rodolfo, identifique bien qué es lo importante. Lo demás es secundario y se acomoda.

Atascarnos en los pensamientos de la vida cotidiana es fácil. Es común que nos desviemos de lo principal para mirar las actividades diarias que pensamos que están diseñadas para cuidar lo más importante, que nos preocupemos por una empresa, un negocio, un trabajo sin darnos cuenta de que estamos invirtiendo nuestra salud en eso. Lo interesante es que esa empresa o trabajo fue ideada para proveernos de recursos para usar en el cuidado de nuestra salud, pero el resultado final es que la desgastamos por sostenerlos.

Desviarnos de la meta pensando que lo que hacemos es por nuestros hijos o seres queridos es fácil, pero cuando se trata de saber qué pasa con ellos no lo sabemos, porque pasamos más tiempo con la computadora o en el trabajo que con ellos.

Muchas personas tercerizan la educación de sus hijos para conseguir dinero para educarlos. Pero los educan otros. Muchas personas tercerizan el cuidado de sus cónyuges invirtiendo tiempo para conseguir cosas materiales, como una casa, un auto, un viaje, pero en la vida real son pocas las veces que los terminan usando juntos, más que algún fin de semana con amigos. Sin darnos cuenta, hemos entrado en un ciclo en el cual creemos que si no tenemos lo secundario, no tendremos lo primario.

¿Qué es lo primario en la vida? Una vez me contaron una historia.

Un conferencista llegó a una empresa multinacional para enseñarles a los empleados cómo administrar el tiempo. Cuando finalizó la serie de seminarios y conferencias, les pidió unos minutos más para darles un último ejemplo. Sacó un frasco de vidrio y colocó en él algunas piedras bastante grandes. Solo entraron cinco. Luego le preguntó al público:

—¿Cuántos de ustedes creen que pueden entrar más piedras en este envase?

Un joven levantó la mano y dijo:

—Yo creo.

Entonces, el conferencista sacó una serie de piedras más pequeñas y las soltó dentro del frasco. Las piedras pequeñas se acomodaron entre las piedras grandes y el frasco quedó lleno. Preguntó de nuevo.

—¿Y ahora? ¿Cuántos creen que puedo colocar más piedras? Nuevamente, alguien dijo:

—Yo creo que sí.

Quien dirigía la charla volvió a sacar unas piedrecitas más pequeñas y las volvió a distribuir entre las piedras que ya estaban en el frasco. Ahora sí, parecía lleno, pero volvió a preguntar.

—¿Y ahora?

Todos se quedaron callados. Entonces, él sacó un jarro de arena, lo distribuyó en el recipiente y lo llenó por completo.

—¿Qué deducción sacan de esto? ¿Qué quiero enseñarles?

Un joven del público levantó la mano y dijo:

—*Creo que quiere decir que si nos organizamos bien, siempre vamos a tener tiempo y lugar para hacer todo, desde lo más importante hasta lo más intrascendente.*

—*Bien pensado —dijo el profesor—. Sin embargo, lo que quiero ejemplificar es que si no hubiera colocado primero las piedras grandes, hubiera sido imposible ubicarlas después, porque las piedras pequeñas sí se pueden ubicar entre las grandes, pero estas no se pueden poner entre las pequeñas. Si se ponen primero las piedras más chicas, será muy difícil poner luego las grandes. Y hasta puede romperse el frasco. Si se quiere hacer bien, se deberá vaciar el frasco, sacar las piedras pequeñas y la arena y volver a empezar para colocar primero las piedras grandes.*

Cuando escuché la historia, me puse a pensar cuáles son las piedras grandes en mi vida y cuáles son aquellas sobre las cuales pongo otras. Lo fundamental es eso sobre lo que edificas. Si lo más importante de tu vida es el dinero, entonces, tu vida tendrá la estabilidad que otorga el dinero. Cuando tengas, te sentirás bien; cuando no tengas, te sentirás mal. Si lo más importante de tu vida es agradar a personas que no te interesan, pues, tu vida será estable de acuerdo con lo que ellas opinen de ti. Cuando piensen bien de ti, serás feliz; cuando piensen mal, te sentirás fracasado. En mi vida, he puesto como plataforma algo que no puede ser modificado por situaciones humanas: a Jesús. Así me aseguro de que lo que construyo no tenga variabilidades. Solo es un enfoque personal.

Una historia muy antigua cuenta de dos hombres que querían construir sus casas. Uno la edificó sobre la arena. Cavar allí fue fácil y poner cimientos fue algo rápido y práctico. El

otro, en cambio, buscó una roca y puso sus cimientos, aunque le costó mucho. Cuando vinieron la lluvia y los vientos, el que tenía su casa en la arena perdió todo, pero el que la construyó sobre la roca pudo conservarla.

Aprender a mirar lo importante es una forma de pensar, no se trata de una fórmula. Muchas personas necesitan o piden fórmulas para resolver los problemas, pero eso no es posible. Es incorporar un nuevo sistema de valores en nosotros. Cuando estén instituidos, se podrá dejar de lado aquello que está entorpeciendo el desarrollo de un modo de vida acorde con nuestro sistema de creencia y valores.

No se puede dar una fórmula para lograr este aprendizaje. No se puede decir a alguien que deje su trabajo para atender a su familia, sería empujarlo al vacío, ya que respondería a una receta, pero no a una convicción. Y sin convicción, solo se tiene miedo, lo que aumenta la ansiedad. Solo quienes estén dispuestos a poner en primer lugar lo importante podrán tomar la decisión correcta en el momento correcto.

Para saber qué es lo más importante para nosotros, solo ten en cuenta en qué se piensa durante la mayor cantidad de tiempo. Donde esté tu mente, allí está tu corazón. Si pasas más tiempo pensando en tu trabajo, allí estará tu corazón; si lo haces en tu familia, estará allí. Eso es lo que para ti es primordial.

Una vez que logres identificar qué es lo más importante para ti, piensa en qué inviertes más tiempo. Si la mayor parte la dedicas a aquello que consideras más importante, estás alineado a tus creencias, pero si lo haces en eso que no consideras tan significativo, entonces, ni siquiera eres coherente contigo mismo.

Por último, la pregunta es si lo que creo importante, lo es realmente. Cada uno sabrá responderla, pero hay que hacerlo mirando los resultados y no las emociones.

Motivos por los cuales tenemos que mirar lo más importante

- 1) Mirar lo que no es prioritario nos distrae de lo importante. La distracción es el peor enemigo para lograr metas. Por ejemplo: si se está haciendo una carrera universitaria, y la meta es lograr un título académico, distraerse con un trabajo, solo para mejorar el nivel de ingreso económico, sería una distracción.
- 2) Mirar lo importante nos permite mantener la paz. Alguien que vive conforme a las cosas importantes de su vida, cuando llega la noche, puede dormir en paz. Puede descansar, porque sabe que lo que falta es apenas secundario. Por ejemplo: Recuerdo que estaba presionado por tener que tomar la decisión de invertir o no invertir dinero en la expansión del consultorio. De pronto mi esposa me dijo “amor, no te estreses por esa decisión, si sale bien perfecto si sale mal, tranquilo, porque lo importante está en su lugar, podemos correr ese riesgo menor”.
- 3) Mirar lo importante nos ayuda a administrar bien la energía psíquica. Cuando se pasa la mayor cantidad de tiempo resolviendo temas secundarios o haciéndose problema por asuntos que “no se pueden” solucionar, se utiliza una energía psíquica que podría ser usada más efectivamente. Por ejemplo: *Mario llegó al consultorio preocupado por su adicción a la cocaína, pero con el correr de la terapia se distraía mucho en intentar negociar los permisos y beneficios que corresponden en ciertas etapas del tratamiento. Él estaba más concentrado en discutir conmigo que en mirar el problema de su adicción y esto le generaba una angustia que lo estresaba, cuando lo ideal era que resolviera otra angustia, la que podría generarle enfrentar el tratamiento y no a mí.*
- 4) Mirar lo importante nos permite ahorrar tiempo. El tiempo es trascendental. Lograr las metas dentro de un lapso determinado es parte de alcanzarlas con efectividad. No es lo mismo entender lo importante que son los hijos cuando son pequeños, que hacerlo cuando son grandes y tienen problemas personales por la falta de atención y afecto de sus padres.

>> RESUMEN

- Es común desviarnos de lo principal para mirar las actividades diarias que pensamos que están diseñadas para cuidar lo más importante.
- Lo importante es aquello sobre lo que edificas. Si lo más importante de tu vida es el dinero, entonces, tu vida tendrá la estabilidad que te otorga el dinero. Cuando tengas, te sentirás bien; cuando no tengas, te sentirás mal; si se halla en riesgo, estarás alerta. Lo interesante es que el dinero siempre está en riesgo.
- Aprender a mirar lo importante es una forma de pensar, no se trata de una fórmula. Muchas personas necesitan o piden fórmulas para resolver los problemas, pero no es posible hacerlo. Se trata de valores, de incorporar un nuevo sistema de valores.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa las acciones del día de ayer. Evalúa si hay algo que debes repetir o rehacer para que se convierta en un hábito.
- 2) Ya pasaron 15 días de entrenamiento, evalúa que pudiste mejorar en tu forma de pensar. Es probable que aún no notes cambios en tus emociones, pero conviértete en custodio de tus pensamientos.
- 3) Anota cuáles son las piedras importantes de tu vida. ¿Cuáles no pusiste en su momento y ahora sí debes colocar?
- 4) ¿Es necesario vaciarse de las pequeñas piedras? ¿Cómo sería?
- 5) Recuerda que la reflexión es la única forma de que este entrenamiento te genere cambios. No te quedes solo con la lectura, tómate el tiempo necesario para la reflexión sincera y profunda de tus prioridades de vida.

////////////////////////////////////

APRENDER A DISFRUTAR

Cuando sentimos placer, se liberan en nuestro sistema nervioso central una serie de neurotransmisores denominados endorfinas. Estas pequeñas moléculas de proteínas, formadas por la glándula pituitaria, son las encargadas de producir la sensación de bienestar y de poner límite a las fibras nerviosas que transmiten el dolor. A mayor nivel de endorfinas productoras de bienestar, menor intensidad de ansiedad y de estrés. Sin embargo, aprender a generar ese ambiente en nuestro sistema biológico no es algo instantáneo. Se debe considerar todo lo que hemos visto del Plan de acción, pero también desarrollar un estilo de vida que tome en cuenta la importancia de saber disfrutar.

—¿Cómo estás, Analía? ¿Cómo estuvo la fiesta? —le pregunté a una paciente luego del cumpleaños de 15 de su hija.

—¡Bien! ¡Muy linda! Casi ni la disfruté —me dijo mientras se le borraba la sonrisa con la que había iniciado la frase.

—¿Qué ocurrió? ¿Pasó algo malo?

—No, no lo sé. Me ocurre seguido. No la paso bien en los momentos en que se supone que tengo que disfrutar. Mi cabeza no paraba de mirar los detalles: los invitados, la música, los mozos, la comida, el vestido de mi hija...

Charlas como esta son muy comunes en los espacios terapéuticos, y todas tienen un denominador común: la incapacidad de mirar las situaciones lindas que suceden para concentrarse en los peligros posibles.

El principal problema que tienen las personas que desarrollan un alto nivel de estrés es que no saben aprovechar los momentos de recreación. Esto les impide tener momentos de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que, en algún momento, el sistema se sature y que la producción de pensamientos disminuya o se detenga, producto del agotamiento psíquico.

Saber disfrutar es la capacidad de tener placer a lo largo de las circunstancias de la vida. Es identificar lo bueno que muchas veces pasa desapercibido por el estado de alerta que tenemos como estilo de vida. Saber disfrutar no depende de utilizar elementos exógenos que provean satisfacción, como las drogas o los fármacos, dado que esas endorfinas no producen reestructuración neuronal, sino que las hacen entrar en reposo y analgesia.

¿Por qué es tan difícil saber sentir placer de forma natural? ¿Por qué las personas se han volcado con mayor intensidad a la utilización de recursos artificiales? Ni siquiera el modelo de sexo al que hoy se recurre para sentir goce es útil, ya que la sexualidad erótica solo satisface la pulsión sexual sin afectar la sensación de plenitud que puede generar una relación en un ámbito de seguridad y de propósito. Por eso, la sociedad está tan erotizada, la mayor parte del lenguaje relacionado con el disfrute pasa por la sexualidad. Esto se debe a que no se logra satisfacción y, por esa causa, se tiene un continuo apetito sexual.

Las personas no saben deleitarse porque no saben valorar. No hay más misterio.

Si cuando disfrutamos se genera placer, se trata de una emoción, y esta se produce, como todas las emociones, en función del sistema de creencias y de valoraciones de cada uno. Por eso, los mismos hechos no producen el mismo regocijo en todos los seres humanos. Hay quienes disfrutan del aire frío, y otros, no. Unos se alegran con la lluvia, y a otros les molesta. Algunos aman el mar, y otros prefieren las sierras. Estas disparidades se deben a las experiencias que hemos tenido o a la influencia de opiniones que recibimos a lo largo de la vida, y en función de ellas, creamos un sistema de opiniones. Ahora bien, si el placer se genera en función del sistema de valoraciones, aprender a disfrutar implica apreciar ciertas cuestiones que nos pasan desapercibidas o hacerlo de otra manera.

Le propuse a un paciente que se tomara un día en la semana para ir a las sierras y que prestara atención y tomara contacto con lo que viera. Su respuesta fue inmediata, me envió un mensaje con una foto de un precioso atardecer y este texto: “Gracias por obligarme a que me interese por todo lo hermoso que hay a mi alrededor”. Yo solo le pedí que se detuviera a mirar la naturaleza, Dios hizo el resto.

El automatismo produce que no nos concentremos en las situaciones agradables. Se vive con ciertas trabas como:

- *No poder dejar el teléfono celular.* Las personas que lo llevan todo el tiempo consigo esperan que las llamen y resuelven problemas tanto en los momentos de trabajo como de recreación.
- *Trabajar en el tiempo libre.* Se utiliza el tiempo libre para adelantar tareas o resolver tareas pendientes.
- *Tener ocupada la mente en forma continua.* Se comparte el tiempo libre con los familiares o seres queridos, pero en la mente se trama en qué momento se aprovechará para adelantar tareas.
- *No programar espacios de recreación.* Se espera que aparezcan por sí solos y no se toma en cuenta que es necesario planificarlos.

Principios prácticos para aprender a disfrutar

- 1) *Permítete el deleite.* Muchas personas tienen cargo de conciencia o se avergüenzan cuando hacen algo bueno para ellas mismas. Siéntete en la libertad de disfrutar. Después del trabajo, el ser humano tiene derecho a descansar.
- 2) *Tómate tiempo para disfrutar.* El placer no se consigue sin tiempo, se requiere que la persona no esté apurada para poder gozar de alguna situación.
- 3) *Disfruta con conciencia.* No se puede sentir bienestar si se realizan actividades simultáneamente. Es importante desconectarse de gran parte de ellas y concentrarse en lo que produce regocijo en ese momento.
- 4) *Educa los sentidos para el disfrute.* Muchas veces no se puede disfrutar, porque no se tienen los sentidos preparados para percibir. Es importante oler flores con los ojos cerrados, pisar el suelo con los pies descalzos, si es posible sobre césped o tierra, sentir una música suave en estado de quietud, leer chistes que nos hagan reír, saborear distintas comidas, frutas y exquisiteces. Con el paso del tiempo, se intensificarán los sentidos y podrás gozar mucho más, solo practica.
- 5) *Disfruta con estilo propio.* Cada persona tiene gustos particulares. Muchas veces, pretendemos repetir experiencias, y luego, nos frustramos al no tener los mismos resultados. Investiga tus gustos.
- 6) *Disfruta menos, pero de manera efectiva.* Para el goce no es determinante la cantidad, sino la calidad de tiempo. El exceso produce un efecto de hartazgo y aburrimiento. No es necesaria una gran cantidad de tiempo ni de frecuencia.
- 7) *Organiza el momento de placer.* No es buena idea dejarlo librado al azar. Es requisito definir día y hora.
- 8) *Aprende a disfrutar de las cosas simples de cada día.* Ser metódico y observador con aquello que nos produce placer. Anotarlo y pensar en ello más seguido para que cuando llegue la oportunidad de vivirlo, la sensación de placer sea más intensa.

>> RESUMEN

- Las endorfinas se liberan cuando sentimos placer. A mayor nivel de endorfinas, menor intensidad de ansiedad y de estrés.
- La producción de ese ambiente en nuestro sistema biológico no es algo instantáneo, se debe desarrollar un estilo de vida.
- El principal problema de las personas que desarrollan altos niveles de estrés es no saber aprovechar los momentos de recreación. Esto les impide tener tiempo de reestructuración celular a nivel de las neuronas, lo que implicará que el sistema pueda saturarse y la producción de pensamientos disminuya o se detenga, producto del agotamiento psíquico.
- Los elementos exógenos, como las drogas o los fármacos, no sirven para disfrutar ni generar placer, dado que esas endorfinas no producen reestructuración neuronal, solo las hacen entrar en reposo y analgesia.
- Los ocho principios para aprender a disfrutar son: 1) permitirse el deleite, 2) tomarse tiempo para disfrutar, 3) ser consciente al hacerlo, 4) educar los sentidos, 5) desarrollar un estilo propio, 6) ser efectivo para gozar, 7) organizar el momento del placer, 8) valorar las cosas simples.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repasa el plan de acción y continúa llevando el registro de los pensamientos y demás indicaciones que se dieron los días anteriores.
- 2) Revisa las pautas para saber disfrutar y planifica cada uno de los ocho puntos para aprender a hacerlo.
- 3) Anota en tu cuaderno los principios y acciones que acompañaran cada uno de los ocho puntos en el transcurso del siguiente mes.

////////////////////////////////////



APRENDER A CUIDAR LAS RESERVAS PSÍQUICAS

Nuestro organismo está diseñado para elaborar situaciones agobiantes, realidades en las que se necesita muchas reservas psíquicas para continuar con la vida: muerte de familiares, enfermedades peligrosas, pérdida de trabajo, abandono por parte de personas queridas. Estamos equipados psicológicamente para hacerle frente a distintos acontecimientos que requieran de una adaptación neuropsicobiológica de nuestro organismo, es decir, a nivel orgánico y psicológico. Sin embargo, estas respuestas, cuando se desencadenan en un corto período de tiempo, no le permiten al sistema nervioso reponerse, y este comienza a utilizar reservas de energía psíquica. Si los acontecimientos se mantienen durante un tiempo prudencial, pueden generarse estados de agotamiento psíquico que desencadenen en patologías del espectro ansioso-depresivo, como pueden los ataques de ira o la depresión.

Recurriré a un modelo que inventé que permite graficar la teoría que quiero explicar. Imaginemos que los seres humanos recibimos un *stock* de cien unidades de reservas psíquicas para toda la vida, y que el organismo puede reponer hasta veinte unidades de reservas, también por día, siempre y cuando se duerma en forma

apropiada por la noche y se logre un buen descanso. Aclaro que las “unidades de reservas psíquicas” son irreales, solo sirven para desarrollar con mayor claridad esta explicación.

Ahora, imaginemos que cada acontecimiento de la vida tiene un determinado gasto de unidades de reservas psíquicas. Por ejemplo:

- La muerte de un ser querido agota 60 unidades.
- La pérdida del trabajo, 15 unidades.
- Una enfermedad, 15 unidades.
- La enfermedad de un hijo, 25 unidades.
- La separación o divorcio, 25 unidades.
- Una mudanza, 10 unidades.
- La discusión con la esposa, 2 unidades.
- Un altercado con el jefe, 5 unidades.
- El roce diario de lo cotidiano con nuestra estructura psíquica, 2 unidades.

Para entenderlo mejor, tomaré este parámetro para medir cómo funciona el distrés o estrés patológico en el caso de un paciente.

Javier tiene 33 años, es metalúrgico, trabaja de lunes a viernes de 8.00 a 16.00, está casado y es padre de una niña de 4 años. La vida no le ha presentado demasiadas adversidades. Un día, su jefe le imputó una tarea mal hecha y comenzó a increparlo. Ese mismo día, su estado de ansiedad aumentó, y la disminución de su tolerancia hizo que al llegar a casa una pequeña confusión provocara una discusión importante con su esposa. Durante dos o tres días, Javier estuvo tratando de que se le pasara el agotamiento psíquico. Finalmente, elaboró la situación y continuó con su vida de forma natural.

Si examinamos sus unidades de reservas psíquicas, vemos que Javier agotó unas 7 unidades que pudo recuperar en tan solo dos o tres días. Su capacidad psíquica no se alteró mucho y está en condiciones de enfrentar las siguientes adversidades que le presente la vida.

Marcela tiene 37 años. Se sentía muy triste e irritable, no podía concentrarse y no lograba conciliar el sueño. Ella tuvo una infancia difícil. A una temprana edad, su padre murió y, en consecuencia, su madre se deprimió. Ante la falta de progenitores, tuvo que asumir responsabilidades poco acordes a su edad. Durante mucho tiempo, manejó bien las circunstancias que se le fueron presentando. Se casó, se recibió de contadora y entró a trabajar en una importante empresa textil. Quedó embarazada, pero esto no fue del agrado de sus jefes, quienes organizaron la manera de hacerle perder el trabajo. La angustia le provocó un aumento en la tensión arterial y se puso en riesgo la salud del bebé, y terminó internada con reposo absoluto para no perderlo. Mientras estaba en el sanatorio, su madre murió por sobredosis de automedicación. Cuando le dieron el alta, Marcela acudió a la entrevista con un estado de angustia muy alto, casi rozando la depresión.

Si examinamos las reservas de unidades psíquicas de Marcela, veremos que, en un período muy corto, consumió cerca de 15 unidades con la pérdida de su trabajo, unas 25 unidades con el riesgo sufrido por su bebé y unas 60 unidades con la muerte de su madre. Esto le generó un agotamiento psíquico muy alto, Ya que si bien no se consumió todas las unidades en el mismo día y se iba reponiendo, la cantidad que se repone no es lo suficientemente alta como para compensar el ritmo del desgaste, por lo que no hay tiempo para reponerse. Ella no tiene capacidad para tolerar situaciones leves, porque aún no pudo reponer las energías psíquicas para desarrollar una vida normal. Y cada día tiene sus propios problemas que aumentan su agotamiento psíquico. Si hacemos un cálculo, veremos que ella se quedó sin reservas psíquicas para enfrentar los roces diarios de la rutina, por eso, cualquier pequeño problema, aunque insignificante, lo sentirá como si le costara el 100% de sus reservas psíquicas y se hundirá en un estado depresivo, porque las neuronas están en estado de refractariedad y no reaccionan ante ningún estímulo.

Se calcula que las situaciones estresoras de mayor agotamiento son las que están asociadas con las siguientes situaciones:

- Riesgo de muerte propia o de algún ser querido, por situación traumática o por enfermedad. La enfermedad mortal o la muerte de un hijo se consideran el mayor nivel de estrés que pueda sufrir una persona.
- Separación o divorcio.
- Pérdida de trabajo o riesgo de pérdida.
- Perjuicio material importante.
- Cambio de domicilio. A mayor cambio de hábitat, mayor estrés.
- Hacinamiento, pérdida de la intimidad.

Cuando estas situaciones se presentan una detrás de otra, sin dar tiempo a la reposición de energías psíquicas, el organismo comienza a utilizar reservas y a agotar sus capacidades de elaboración de adversidades. Si esto sucede en forma crónica, situaciones poco dramáticas se convierten en situaciones desencadenantes de angustias tortuosas o de iras impredecibles.

—¿Qué le hice para que reaccione así? Solo le dije que la goma del auto estaba desinflada, y se levantó como un loco y golpeó la puerta con todas sus fuerzas —comentaba la mujer angustiada mientras describía las reacciones de su marido.

Las personas que se pasan la vida tratando de elaborar situaciones adversas pueden tener serios problemas en su humor. Esto es común en aquellas cuyas historias de vida han sido muy dramáticas. Abandonos, traumas de violencia, abusos sexuales, riesgos económicos, desafectos, es decir, cuando no se siente amada, y maltratos son las causas que hacen que las personas estén agotadas psicológicamente para desarrollar buenos niveles de elaboración de las adversidades actuales. Cuando los acontecimientos estresores ocurren en un muy corto período de tiempo pueden generar patologías asociadas al estrés agudo. Por este motivo, es injusto

cuestionar a quienes están trabados y no pueden encontrar una salida psíquica al estrés, porque hay que valorar cuáles son los recursos psíquicos que tienen para hacer frente a nuevos desafíos.

He escuchado a muchas personas quejarse de familiares que están en estado de depresión y decir frases como estas:

- “Yo le digo que hay que poner fuerzas”.
- “Yo también he sufrido y no reacciono así”.
- “Tiene que poner un poco de él también”.
- “Pensá en las cosas lindas que tenés”.

Esto puede ser cierto en muchos casos, pero en otros solo refuerza la angustia del que sufre el estado de estrés y aumenta su angustia por estar ansioso o depresivo. No es justo comparar las vidas, ninguna es igual a otra.

Lo único que podemos inferir es que, en la mayoría de los casos, se pueden educar las emociones si las personas están dispuestas, y no tenemos elementos para creer que no podremos hacerlo. Si las emociones pueden ser educadas, tú puedes hacerlo.

»» RESUMEN

- Los acontecimientos estresores que ocurren en un muy corto período de tiempo pueden generar patologías asociadas al estrés agudo.
- La salud mental debe tomarse en forma muy responsable, dado que puede desencadenar en estados patológicos severos cuya correcta recuperación lleva mucho tiempo.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) En este día, quiero que entiendas la importancia de cuidar tus reservas psíquicas. Lleva mucho tiempo recuperarlas cuando se agotan. Toma muy en serio la importancia del descanso, de aprender a educar tus emociones, de aprender a disfrutar con tu propia capacidad psíquica y no con fármacos o elementos exógenos a tu cuerpo. Toma con responsabilidad y seriedad la importancia de descansar todos los días el tiempo que tu cuerpo necesita. Sin darnos cuenta, por el estilo de vida que llevamos, muchas veces vamos agotando las reservas psíquicas y terminamos en estados depresivos que requieren de largos tratamientos de recuperación neuronal.
- 2) Repasa todos los planes de acción de este entrenamiento. Anota los que te han costado más, intenta desarrollarlos de nuevo.
- 3) Realiza los registros que debes hacer según lo indicado en los días anteriores para lograr un cambio de mentalidad.

////////////////////////////////////





APRENDER A ESTAR ANSIOSOS

La ansiedad se caracteriza por un estado de angustia subjetiva que genera inquietud interna y sensación desagradable. Cuando alguien identifica que está ansioso, no quiere ser víctima de esta emoción, por lo cual hace todo lo posible para quitarse de encima ese estado. Así es como comienza la cascada, la persona se pone ansiosa por estar ansiosa, lo que desencadena una sensación de incertidumbre e intranquilidad. Este cuadro ansiógeno no acepta la propia percepción del estado de ansiedad.

La velocidad es un punto crítico para el ansioso. Como el sistema de valoraciones ya está formado, las personas que sufren este trastorno intentan solucionarlo de forma rápida y efectiva. No están dispuestas a esperar el tiempo necesario para resolver algo que “no deberían tener”. Cuando un paciente llega al consultorio esperando que la terapia lo ayude, lo hace con una demanda hacia el terapeuta que manifiesta su urgencia. Entonces, me pregunta: “¿Cuánto me va a llevar aprender a educar mi modo de reaccionar para no tener ansiedad?”. Yo le explico que se trata de modificar un sistema de pensamientos, y que esto suele llevar tiempo y esfuerzo, porque el que más tiene que trabajar es él.

Este es el motivo por el que la gente no quiere educar esta emoción, porque implica tener que sufrir hasta que el proceso dé frutos. Por eso, la mayoría intenta acortar camino recurriendo al uso de las pastillas. La industria de los psicofármacos es la cuarta potencia mundial entre las industrias millonarias. La sociedad tiene internalizada la ingesta de tranquilizantes del mismo modo que consume analgésicos o gaseosas. Los gobiernos no se percatan de que este modelo de solución solo conduce a que las personas no aprendan a educar la ansiedad, sino que la resuelven con un sistema de escape y sin un costo psíquico que modifique el sistema de valoración.

¿El resultado? Una sociedad sin la capacidad de elaborar las angustias que implican los tratamientos. Por eso, es tan difícil convencer a los jóvenes de que dejen las drogas, así como es difícil dejar de fumar, de comer, de beber. Porque no hay un modelo psíquico preparado para elaborar la angustia de la terapia. La cuestión central no son las pastillas, sino quedarse en la comodidad de no hacer nada más que depositar los contratiempos en la medicación. A veces, es necesaria para tratar la urgencia, pero en la mayoría de los casos, las personas se sujetan a ella y no se dedican a educar su sistema emocional para aprender a reaccionar adecuadamente ante cada situación.

¿Por qué alguien no querría educar su sistema emocional?

Porque las personas no queremos sufrir —¿acaso alguien quiere?— ni dedicar tiempo y esfuerzo en focalizar el sistema de pensamientos. Es agotador, y el esfuerzo genera sufrimiento. Pero ese no es el problema mayor, sino que la gente está convencida de que el sufrimiento es parte de un proceso patológico de desarrollo. La sociedad ha creado y adquirido un sistema de creencias de no “soportitis” al sufrimiento, ese es el verdadero conflicto, el haber creído que evitando el sufrimiento se puede vivir bien durante largo tiempo.

Es importante comprender que el sufrimiento permite el desarrollo del carácter y de la evolución psicológica. ¿Quién nos enseñó que “No debemos sufrir”? Los procesos de aprendizaje implican cierto grado de dolor, porque salimos de un estado de comodidad para entrar en otro que, al principio, es molesto, pero que, cuando logramos las metas propuestas, es muy satisfactorio. Esto vale para el deporte, el estudio, el trabajo. Sin embargo, la primera tendencia en la vida cotidiana es evitar el sufrimiento.

Eran las 13.00, y Enrique estaba hambriento...

—Vamos a comer a casa, voy a preparar una buena ensalada con unos bifés de carne —le dijo su novia que ya veía la desesperación del joven.

—No, compremos unas hamburguesas en ese local, es más rápido.

—¿Estás estudiando? —preguntó el hombre al joven que buscaba empleo.

—Sí, lo hago por las noches en un acelerado.

—¿Por qué en un acelerado?

—Es más rápido, no hace falta estar tanto tiempo cursando.

—¿Por qué robas? —preguntó el psicólogo al muchacho esposado a la silla.

—Porque necesito dinero para mi familia.

—¿Y por qué no trabajas?

—Es difícil conseguir trabajo y no pagan mucho, trabajas todo el mes para ganar lo que se puede hacer en unas horas.

—Doctor, déme algo para la ansiedad, estoy muy nervioso.

—¿Qué te anda pasando?

—No me gusta sentirme así, quiero estar tranquilo.

—¿Qué le pasa? —le preguntó el doctor a la señora.

—Quiero que me quite la tristeza.

—¿Y por qué está triste? ¿Conoce el motivo?
—Sí, mi marido murió hace un mes.
—Señora, es un duelo normal, es natural que se sienta triste.
—Es que yo no quiero sufrir.

Estas historias son de la vida cotidiana. Parecen muy diferentes, pero todas expresan lo mismo. La gente está entrenada para no padecer. Discursos como estos han sido comprados por las mejores empresas del mundo para vender sus “productos antisufrimiento”. Una comida rápida y perjudicial para no sufrir esperando una saludable, pero de lenta elaboración. Una carrera corta y de menor calidad, para no aguantar mientras se estudia algo más provechoso, pero en lo cual hay que invertir más tiempo. Dinero fácil, soluciones fáciles para nuestras emociones desestabilizadas. Todo como consecuencia de una especie de eslogan social que pareciera hablar por medio de todo y todos: “No suframos”.

Tanta es la presión social que en muchas ocasiones me detuve a preguntarles a mis pacientes cuál creían ellos que era el motivo para vivir. La respuesta de la mayoría fue la misma: “Ser feliz”. “¿Y qué es ser feliz?”, contrapreguntaba para completar mi idea de lo que pensaba el paciente. “Es no sufrir”, respondían.

Estudios que se realizaron a sobrevivientes del Holocausto judío establecieron que una de las características principales de su personalidad era la de vivir sin la exigencia de rechazar o sentir que no tenían que estar pasando por esa experiencia. Es claro que esa vivencia fue, sin lugar a duda, injusta y cruenta, pero la mayoría de los sobrevivientes desarrolló un sistema de pensamientos que creía en la posibilidad de adaptación al sufrimiento, y esto les permitió elaborar y atravesar ese tremendo infierno.

Nuestra capacidad de sufrir es mucho más alta de lo que creemos, pero el problema no es el sufrimiento en sí, sino la creencia de que dicho dolor es insoportable.

“¡¡Papá estoy muy cansada!!, no puedo resistir más, no puedo terminar de arreglar mi habitación”, reclamaba mi hija de 4 años que estaba aprendiendo a poner en orden sus juguetes.

“No soporto tener que estudiar, no me gusta, no es para mí”, decía Carlos mientras cerraba sus libros en el Programa de Educación Emocional que estaba haciendo.

“Creía que me moría mientras estaba adentro”, relataba Martín, que había salido de la cárcel hacía poco tiempo.

Creer que no debemos estar ansiosos mientras lo estamos solamente aumenta esa sensación, porque no solo se vive el estado de alerta actual, sino que las convicciones y principios que sostienen que no tenemos que transitar por ese estado son quebrados contra nuestra voluntad, lo que aumenta el nivel de angustia y, por lo tanto, de ansiedad.

Aprender a tolerar el estado de ansiedad y ver los resultados de este entrenamiento o de un espacio terapéutico llevará la ansiedad a niveles más básicos y tolerables. Aprender a estar ansiosos es parte del entrenamiento y de la capacidad de tolerar la frustración.

Muchas veces, se vivirá la ansiedad de forma fisiológica y necesaria, pero si a ella le agregamos el peso de sentir o pensar que no tenemos que vivirla, aumentaremos ese estado progresivamente, como en un círculo vicioso.

>> RESUMEN

- La ansiedad se caracteriza por un estado de angustia subjetiva.
- Los ansiosos no quieren ser víctimas de esta emoción, sino que desean hacer todo lo posible para quitarse ese estado de encima. Y así comienza la cascada, y la persona se pone ansiosa por estar ansiosa.
- La gente no quiere educar la ansiedad, porque implica tener que sufrir hasta que la educación en el entrenamiento emocional dé sus frutos.
- El sistema de creencias que hemos creado y adquirido es de “no tolerar” el sufrimiento.
- Aprender a vivir la ansiedad sin la exigencia de no sentirla nos permitirá sobrellevarla en sus niveles más básicos y no entrar en el círculo vicioso de estar ansiosos por estar ansiosos.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Continúa registrando lo que se inició el día 1 en su punto 4.
- 2) Vuelve a desarrollar el plan de acción del día 2.
- 3) Continúa registrando los días en los que duermes, evalúa su evolución.

Evalúate cómo has respondido al punto 3 del día 5. Hasta que logres desarrollar un estilo de vida más saludable, puedes eliminar de tu vida diaria conductas sedentarias que solo suman calorías y disfuncionalidad a tu vida.

- 4) Repasa tu situación respecto del punto 4 del día 6. Anota en tu cuaderno de registros.
- 5) Anota qué te genera ansiedad. Del uno al diez, pon el nivel de intensidad que vives en esas situaciones, 1 es el nivel más bajo y 10 el más alto. Haz un listado de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza.

////////////////////////////////////



APRENDER A CONFRONTAR LOS MIEDOS

Tanto el miedo como la ansiedad, que es una forma precursora del miedo, se generan por creer que ocurrirán cosas malas o que es necesario hacer algo para evitar que sobrevengan. El miedo es un carcelero que detiene la vida de las personas y que las reduce a lugares y roles sociales básicos y mediocres. Se ha convertido en uno de los recursos con que los grandes poderes mundiales gobiernan a la población. La manipulación siempre necesita de la intimidación y de la amenaza, explícita o implícita.

Muchas pautas pueden tenerse en cuenta para enfrentar los miedos. Tenemos que preparar el ambiente para librar una batalla contra nuestras emociones. No podemos exigirnos de la noche a la mañana encerrarnos en una habitación hasta que se nos vaya la claustrofobia, porque lo único que lograremos es un estado de terror que aumentará la huella de la angustia que tenemos frente a esa situación.

Los ambientes para esta confrontación se crean en la mente. Debemos tomarnos un buen tiempo para modificar los sistemas de creencias que le dan sustento a nuestros miedos.

Los sistemas de creencias

- 1) *Decidir tomar riesgos.* Antes de enfrentarnos a los miedos, debemos saber que correremos riesgos y que la decisión es la de aceptarlos. No podemos afrontar una batalla sin medir los recursos y las posibles consecuencias. Por ejemplo:

Un joven decide hablarle a la chica de la cual está enamorado. Él sabe que puede ser rechazado, pero es un riesgo que debe correr para conquistarla.

El día que comenzamos a conducir, lo hicimos con mucho cuidado al saber los riesgos que corríamos, pero aun así decidimos manejar nuestros vehículos.

Los trances forman parte de la vida y no aceptarlos implica también correr riesgos. Cuando alguien no se atreve a conquistar algo, corre el riesgo de que otro obtenga lo que podría ser para él: un trabajo, una novia, un premio, etcétera. La decisión de arriesgarse conlleva estados emocionales desfavorables. Es casi imposible que alguien sienta alegría en el momento que resuelve atravesar una situación comprometida. Lo que sentirá es un estado de ansiedad fisiológico, por lo tanto, no se trata de sentir, sino de tomar una decisión y hacerlo.

- 2) *Evaluar probabilidad frente a posibilidad.* Un error común es confundir la evaluación de los acontecimientos y valorarlos desde la perspectiva de la posibilidad y no desde

la probabilidad. Para entender este principio, partiremos de la idea de que todo lo que puede ocurrir es posible que suceda, pero no todo lo que es posible que suceda es altamente probable que ocurra. Los seres humanos no nos desenvolvemos por la vida basándonos en las posibilidades, sino en las probabilidades de los futuros acontecimientos. Por ejemplo:

Es posible que, al cruzar una calle, un auto me atropelle, pero es poco probable de que lo haga. ¿Por qué? Pues desde que estoy vivo, he cruzado incontable cantidad de veces la calle y nunca me ha atropellado ningún auto; por lo tanto, la estadística de atropellos en mi vida es muy baja, de hecho es nula. Las probabilidades se relacionan con la normalidad y la normalidad en mi caso es que no me atropellan los autos, por lo tanto, la probabilidad, si mantengo los mismos parámetros de vida, será muy baja. Esto me permite no tener miedo al cruzar una calle, siempre y cuando lo haga con precaución.

Uno de los factores que más influye en las personas para evaluar lo posible como probable es la influencia de los medios masivos de comunicación. Como es lógico, estos enfocan las noticias en hechos puntuales que pueden interesar al común de la sociedad. Pero, el receptor ve el evento escotopizado por los medios como un hecho general, es decir, mira solo un detalle de una gama de situaciones.

Si alguien es asesinado en la plaza San Martín, la noticia que se publica, que es un evento que ocurre entre otros tantos miles en el mismo lugar, cobrará en el receptor un sentido de generalización que lo llevará a asumir inconscientemente que en esa plaza asesinan a personas. Y esto hará que si por algún motivo tiene que transitar por esa zona, presente un estado de alerta por encima de los valores normales.

Es muy común que quien pasa la mayor parte del tiempo escuchando noticieros, desarrolle una perspectiva llena de angustias y amarguras. No por culpa de los noticieros, sino porque de forma continua, la información que recibe y acumula es sobre riesgos y desastres, lo que cimentará plataformas de creencias inconscientes con estructuras pesimistas y catastróficas.

Solo se logrará una buena calidad de vida aprendiendo a vivir sobre la base de las probabilidades y no de las posibilidades. Los eventos que pueden ocurrir en nuestras vidas son demasiados, y no podemos desarrollar ámbitos de prevención para todos ellos, por lo tanto, debemos definir cuáles son las situaciones de riesgo más probables y, en función de ellas, tender medidas de prevención.

Si las personas viven bajo el sistema de las posibilidades, evalúan cada una como una probabilidad alta de que algo suceda e invierten mucho tiempo en esos pensamientos y en las conductas *ad hoc*. Ellas tendrán un alto nivel de ansiedad y de estrés al pretender resolverlas por anticipado, pero, en realidad, es muy poco probable que ocurran. Estarán más pendientes de cómo evitar perder el trabajo que de trabajar; pasarán más tiempo pensando en las consecuencias de una mala nota en la facultad en vez de estudiar; desperdiciarán demasiado tiempo pensando en la vergüenza que pasarán por no ser sociables en lugar de sociabilizar. La pregunta que debemos realizarnos es: ¿cuál es la probabilidad de que esto realmente ocurra? Si la respuesta es que es baja, ya sabemos en qué no tenemos que pensar.

- 3) *Saber quiénes somos y definir qué podemos hacer.* A esta capacidad de las funciones psíquicas también se la denomina autoeficacia. Fue definida y estudiada por Albert Bandura, quien la describió como la confianza en la capacidad de uno mismo para llevar a cabo una tarea o cometer una meta determinada. Los seres humanos necesitamos desarrollar autoeficacia o autoconfianza para resolver los problemas de la cotidianidad

y enfrentar los miedos de manera contundente. Pero ¿cómo construir en nosotros la creencia de sabernos capaces?

Algunas pautas:

a) *No mires tu pasado, mira tu presente y contabiliza tus recursos.* Evalúa si tienes piernas, brazos, ojos, boca, manos. Si puedes pensar, si puedes razonar, si puedes aprender. Eso forma parte de recursos superiores. Si tienes la mayoría de estos recursos, tienes la capacidad para resolver gran parte de los problemas.

Soy admirador de un conferencista australiano llamado Nick Vujicic, un joven que nació sin brazos ni piernas, tiene un muñón donde iría uno de sus pies. Ha desarrollado una serie de habilidades con ese solo muñón. Hoy Nick es un motivador internacional, muy reconocido y buscado por millones de personas en el mundo. Sus videos en YouTube son visitados por multitudes todos los días. Personas como él han evaluado sus recursos y han resuelto que podían enfrentar las adversidades de la vida.

b) *Plantéate metas cortas y de fácil realización.* Alguien me dijo una vez: “Cuida tu fe”. Debes desarrollar tu confianza. Cada logro reforzará el concepto interno de capacidad. Por ejemplo:

Si no te animas a salir con otras personas, acércate a través de Internet. Luego, puedes hablar por teléfono. Después, juntarte en grupo. En algún momento, tendrás el coraje de invitar a salir a las personas que te interesan.

c) *Elige a las personas con las que te relaciones.* Si estás rodeado de personas que han fracasado en ciertos ámbitos, no puedes tomar como parámetro sus enseñanzas. Nunca sigas a quien no puede demostrar con su vida los consejos que enuncia. Debes buscar vicarios que te alienten, que te animen, que crean en ti. No te quedes en ámbitos de crítica, de envidia, donde solo se califica a las personas. Eso formará en ti creencias de fracaso.

- d) *Dedica tiempo a tu cuerpo.* El justo; no tanto para entrar en vanidad, pero tampoco escaso para sentir debilidad. Los estados somáticos animan mucho a las personas a desarrollar confianza en sí mismas. Haz ejercicios y trabaja en educar tus emociones.
- e) *Estudia.* La información te permite tomar tus propias decisiones. Lee, aprende. Vivimos en una época donde la información está al alcance del dedo índice. Con solo apretar un botón, haciendo clic, podemos estar al tanto de lo que ocurre en el mundo. No hay motivos para que permanezcas en la ignorancia. Esta es la que te mantendrá cautivo. Por el contrario, es el conocimiento lo que trae libertad al ser humano.

Desarrollar la autoconfianza es parte fundamental en el momento de aprender a enfrentar los miedos. Sin autoconfianza no importa que tanto hagamos, no avanzaremos ni progresaremos.

- 4) *Confrontar los miedos en nuestra mente.* Los miedos intimidan, pero la verdad es que la mayoría de las veces solo hacen eso. Si viene a nuestra mente un temor frente al que tenemos que tomar una decisión, debemos hacernos todas las preguntas pertinentes al asunto. Debemos mirar el acontecimiento que nos intimida e indagarlo.
- 5) *Visualizar a tu enemigo.* Suelo dar a las personas que tienen temores a situaciones específicas este tipo de ejercicio.

Lucas tenía un problema muy serio para rendir exámenes. No se animaba a presentarse por más que estudiara, debido a que se paralizaba y solo pensar en el examen desde una perspectiva de temor. Le sugerí que imaginara que se sentaba frente al profesor, que lo visualizara: su olor, su rostro, las preguntas, la mirada, el ambiente, esto le permitiría disminuir la ansiedad sobre el ambiente y el momento. Luego de este

trabajo mental, Lucas se enfrentó a su enemigo. Fue personalmente a observar los exámenes que no le correspondía rendir. Pasó tiempo en ese lugar. Hasta que al fin pudo familiarizarse con la situación. Lo que quedaba eran solo estados de ansiedad fisiológica producto del acto de rendir.

De este modo, puedes poner en tu mente la imagen de lo que temes para familiarizarte con la situación o el objeto que el temor comience a reducirse.

- 6) *Exposición gradual a los acontecimientos de temor.* Para complementar la situación anterior, se puede repetir la acción del temor en el mismo ambiente donde las fantasías que generan miedo se ejecutan.

Gregorio es un profesional de la salud que temía expresarse en público. Su angustia ante la exposición era tan aguda que evitaba asistir a conferencias y congresos. Un día, decidió confrontar sus temores, comenzó a dar pequeños pasos de exposición. Así pasó al frente de la reunión de la iglesia para dar solo su nombre. En otra oportunidad, leyó una cita bíblica. Más adelante, dio una reflexión. Por último, se dedicó a dar conferencias a otros colegas y personas. Cuando hablo con Gregorio me refiere que el temor está allí, pero ya sabe que puede vencerlo.

Algunos consejos más

- *No te adueñes de tus miedos.* Creemos que estamos atrapados, cuando en realidad estamos acomodados.

—Anoche soñé que estaba atrapada en una caja —dijo Melina en la sesión.

—¿Cómo era esa caja? —preguntó el doctor.

—Era vieja y oscura, me sentía sola y gritaba, el sueño fue horrible.

—¿A qué crees que se debe? ¿A qué asocias el sueño en primera intención?

—No lo sé, supongo que a este tema que venimos trabajando, mis miedos.

—¿Son tuyos? —preguntó el doctor.

—Los vivo yo y son mis experiencias... Así que los defino como míos.

—El problema es que no solo los has definido como tuyos, sino que tu expresión habla de posesión, eso significa que tú los tienes a ellos, y no ellos a ti. Si los tienes y no lo quieres tener, ¿por qué no los sueltas?

En ocasiones, nos acomodamos de tal manera que hacemos girar nuestra vida alrededor de las decisiones que evitarán que corramos riesgos, sin saber que los riesgos siempre están.

- *Busca a Dios.* El amor es el principio de todo ámbito seguro. Las personas necesitan ser amadas, porque cuando son amadas, se saben buscadas, admiradas y perciben que al tener estas creencias se desarrollará su confianza. Todos necesitamos ser amados.

Diversos estudios certifican los beneficios de la espiritualidad. Al proporcionar un marco moral claro, ayuda a construir significado y ofrece un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional. Cuando las personas tienen una relación personal con Dios, su deseo de ser amadas es saciado y comienzan a vivir en un ámbito de seguridad. Se adquiere propósito y sentido de vida, y el temor a la muerte puede pasar a otro plano al saber que hay un destino mejor para los que confían en Él.

>> RESUMEN

- El miedo es una emoción que se genera por tener pensamientos o creencias de que ocurrirán cosas malas o de que podrían ocurrir si no se previenen con acciones determinadas.
- Para confrontar los miedos, debemos preparar nuestras mentes y aprender a gobernar nuestros pensamientos.
- Conductas para confrontar los miedos y ansiedades:
 - Toma la decisión de correr riesgos.
 - Evalúa la probabilidad real de que ocurra algo.
 - Define quién eres y qué puedes hacer.
 - Confronta en tu mente primero.
 - Visualiza a tu enemigo.
 - Exhíbete ante ellos gradualmente.
 - Busca a Dios.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Ante situaciones de temor, fórmulate las siguientes preguntas:
 - a) ¿Esto es posible? Si fuera posible, ¿es altamente probable como para tomar medidas de prevención?
 - b) Si llegara a pasar esto, ¿qué podría ocurrir?
 - c) Si ocurriera lo que temo, ¿puedo seguir viviendo con calidad de vida? ¿Vale lo que deseo tanto como para poner en riesgo lo que tengo? ¿Qué tan en riesgo pongo lo que tengo?
 - d) La decisión que tomaría ¿sería para evitar lo malo? ¿O para conquistar lo bueno?
- 2) Repasa el día de ayer y vuelve a repetir las acciones del día 18. Así, consolidarás poco a poco un hábito, y luego un estilo de vida.

////////////////////////////////////



APRENDER A NO SER PESIMISTA

Cuando alguien cree algo o en algo, de alguna manera, su organismo se prepara para que eso ocurra. Por tendencia natural, el ser humano es más proclive a pensar lo malo. Si en primera instancia se piensa lo malo, es muy difícil revertirlo en forma rápida. Cambiar el curso del pensamiento lleva un tiempo considerable. Se calcula que por cada pensamiento negativo al que le hayamos dado lugar dentro de nosotros, debemos ejercitar cinco pensamientos positivos, pero si de entrada logramos establecer pensamientos buenos sobre lo que sucede o puede suceder, todo empieza a acomodarse. El ánimo y el sistema inmunitario del cuerpo mejoran de manera considerable, el cuerpo responde mejor y se tiene más capacidad de razonamiento, más posibilidad de ver un abanico de opciones para resolver los problemas y, por ende, termina saliendo como se esperaba.

Aprender a pensar lo bueno es un sistema de pensamiento que está en extinción. Entre nosotros, la queja se ha convertido en una manera de comunicación.

—¡Qué calor insoportable, no! —le decía al encargado la joven que entraba en la recepción del edificio.

—Sí, señorita, la humedad es lo peor, no se puede respirar
—le respondía él con la intención de entablar algún diálogo y no ser cortante.

Pareciera que la opinión generalizada está instalada en la queja, en la visión catastrófica de lo que va a pasar.

—¡Qué bárbaro! ¡Cómo están lo precios! ¡No sé dónde vamos a ir a parar! —le decía una señora a otra en la fila del supermercado.

—Sí, la verdad es que es una vergüenza, falta que a lo jubilados nos metan en un camión y nos saquen a todos en cajones, porque lo que nos pagan y lo que nos cobran es una vergüenza.

La sociedad tiene, en general, una mirada drástica que hace que se pasen detalles por alto. Por ejemplo:

Pocas personas se detienen a mirar a “Esa organización que ayudó a la mamá a tener a su hijo de nuevo en su casa”. Pocas personas hablaron de los “Alumnos del Colegio Rivadavia que empezaron una campaña de prevención contra las adicciones”. Es difícil ver el hermoso día, porque ni tiempo de salir a caminar por la plaza tuvimos debido al trabajo y a los compromisos.

“Pensar lo malo es más rápido, más realista”, me decía un paciente. ¿Más realista? ¿No es real lo bueno? ¿No son reales mis sueños? ¿No es real la vida? Aprender a no ser pesimista es aprender a ser objetivo, a no ser catastrófico. Es no calcular que lo malo va a pasar solo porque siempre pasó. Es aprender a creer que puede pasar algo bueno simplemente porque lo esperamos.

La paz del ser humano empieza por sus pensamientos. Cuando pensamos lo bueno, comenzamos a tener buenas emociones, y nuestra mente se convierte en un ámbito predispuesto

para pensar más cosas buenas. Lo difícil es empezar; luego, se hace fácil.

La palabra “pesimismo” proviene del latín *pessimun*, que significa ‘lo peor’. Dejar de ser pesimista no es negar la realidad del dolor que se siente y afirmar que todo está bien, sino es no pensar siempre en lo peor. Si pensamos lo malo, debemos tener presente que hay otras opciones. Si no las hubiera, entonces, estamos frente a una situación diferente.

Recuerdo que, hace tiempo, estaba en un partido de fútbol y que uno de los jugadores le pegó una patada a otro en una de sus piernas. La víctima quedó tirada en el suelo, y el partido se detuvo. Cuando me acerqué, vi que la tibia estaba sobresalida.

—Te quebraste —le expliqué al joven.

—No seas tan mala onda —me dijo uno de los jugadores.

—No es mala onda, es evidencia, soy médico, y esto es una quebradura. Se va a poner bien, hay que llevarlo a un hospital.

Cuando el muchacho vio el estado de su pierna, se largó a llorar y me preguntó:

—¿Voy a volver a caminar?

—Cristian, solo es una quebradura, vas a estar bien, ahora tienes por delante un buen tiempo para mirar tele y leer —le contesté mientras sonreía.

El pensamiento de Cristian fue pesimista, él pensó lo peor cuando había muchísimas opciones, pero mi comentario no fue pesimista, solo realista en función de las evidencias clínicas.

Ser optimista no significa negar la realidad, sino tratar de ver la realidad como se presenta y tener la creencia de que puede ser modificada para bien. Ser optimista es asumir que luego de un proceso largo o corto las personas pueden conquistar y gobernar sus metas por más que en el presente aparezcan situaciones o estados que digan lo contrario.

Desarrollar pensamientos positivos

Aprender a pensar lo bueno, genera buenas emociones. Esto se debe —como lo explico en mi libro *Aprender a sentir*— a que las emociones se producen por nuestro sistema de creencias y de valoraciones, por lo cual, cuando aprendemos a desarrollar un estilo de vida con pensamientos no catastróficos, nuestro nivel de ansiedad disminuye en forma considerable. La ansiedad es directamente proporcional a los malos pensamientos. Cuanto peor asumamos el futuro, provocaremos un mayor estado de alerta y de ansiedad.

Aprender a pensar lo bueno y dejar los pensamientos pesimistas de lado es el estilo de mentalidad ideal que debemos desarrollar.

Las pautas para aprender a pensar lo bueno se dividen en dos etapas: 1) precondicionar la mente para pensar lo bueno, 2) ejercitar la mente con buenos pensamientos.

1. El precondicionamiento de la mente para comenzar a pensar en positivo

- 1) *Decidir hacerlo y estar convencido de que uno puede lograrlo.* Decidir no es solo una cuestión de ideas, es una actitud que se manifiesta con acciones; por lo tanto, decidimos solo cuando hacemos lo necesario para que algo ocurra. Decide pensar lo bueno y se convertirá en tu estilo de vida.
- 2) *Leer libros que animen a ver el lado bueno de las cosas.* En lo personal, he encontrado en la Biblia este recurso. Todos los días, leo media hora o más la Biblia, también leo libros en los que investigo otros temas.
- 3) *Juntarse con gente que piense como uno quiere pensar.* No se trata de que dejemos de lado a los que no piensen como nosotros,

sino que pasemos más tiempo con aquellos que han logrado alcanzar con éxito lo que nosotros también anhelamos.

- 4) *Aprender a poner límites a los otros.* Poner límites no es cantar las cuarenta al otro. No se trata de maltratar o gritar. Es aprender a no darle lugar a las ideas del otro dentro de nosotros si sabemos que es pesimista.
- 5) *Trabajar todos los días en describir las situaciones buenas que se viven.* Haz esto como un ejercicio. Escribe lo bueno que hayas vivido. Hace un tiempo que mi esposa tiene una dinámica con mi hija de ocho años: antes de que la pequeña se duerma, le pide que le diga tres cosas lindas que vivió en el día. Con el tiempo, nos percatamos de que su nivel de queja había disminuido considerablemente y que se dormía mejor.
- 6) *Crear ámbitos de privacidad.* Todos necesitamos nuestro espacio. Si no lo tienes en tu casa, busca algún lugar en el barrio o la ciudad donde puedas meditar a solas unos minutos.
- 7) *Separar un día y un horario de la semana.* El propósito es tener un espacio y un tiempo para meditar y reflexionar.
- 8) *Ayudar a alguien en el día.* Cuando ayudamos, se activa una ley que trae buenas consecuencias: “Es mejor dar que recibir”. Esto produce una satisfacción personal que hace que uno se vea en un estado mejor.

2. Comenzar a pensar de forma positiva

- 1) *Desarrolla la capacidad de imaginar.* Para poder imaginar es muy útil tener información, ver imágenes, ser curioso, hacerse preguntas más allá de lo que está al alcance. Para poder imaginar es necesario salir de la masa de personas que buscan lo mismo. Debemos alejarnos para cambiar la perspectiva. Anímate a pensar en tus sueños. Trata de dialogar con personas que lo lograron para que puedas motivarte y sentirte cerca de tus objetivos. La imaginación funcionará mejor en la medida que estés relajado, que cambies de ambiente y que

te encuentres con perfiles y puntos de vista diferentes. Hazte preguntas para poder imaginar: ¿cómo será el próximo año?, ¿dónde podré ir de viaje con este dinero?, ¿cómo se verá mi casa de color verde? Interrogantes que antes no te hacías, pero que pueden airear los pensamientos de estilos catastróficos y pesimistas. Cuando comiences a imaginar, tendrás la potencia de llevar tu mente donde quieras. Crea paisajes dentro de tu imaginación. Ponle colores. Sueña con lo que nunca soñaste. Este ejercicio comenzará a darte muchas satisfacciones y la fuerza de resolver problemas de forma increíble.

- 2) *Desarrolla la capacidad de focalizar tu mente.* Trabajo con mis pacientes para que puedan tener una ayuda para no desvariar con pensamientos catastróficos en el momento de crisis. A este ejercicio lo llamo “cambio de canal”, y es esa capacidad de pensar inmediatamente en algo distinto, como si tuviéramos un control remoto y pudiéramos poner otro programa en la pantalla. Para esto, es útil orar, o hablar por teléfono, o leer algún libro que capte nuestra atención, o simplemente llevar los pensamientos a una situación contraria. Puedes incluso utilizar métodos distractivos, como presionarte los dedos, o darte una ducha, o prender la radio. Lo que sea que hagas, debes tenerlo preparado de antemano si estás entrenándote. Algo que les indico a mis pacientes es que tengan una serie de tarjetas, hechas de antemano por ellos mismos, con una serie de órdenes diseñadas para esos momentos. En esas tarjetas, se puede escribir, por ejemplo: “Llama a tu mamá”, “Limpia el auto”, “Ve a comprar el diario”, “Habla con tu maestro. Trabajos que uno tiene que estar dispuesto a hacer para poder cambiar los pensamientos negativos. Otra tarea que suelo proponer es que tengan a mano un tarro donde puedan poner las notas. Así comenzarán a anotar todos los momentos bellos que recuerden de su vida. Por ejemplo: “Cuando nació mi hijo, lo vi llorar hasta que me miró”, “Cuando fui a pescar con mi padre comí el pescado más rico de mi vida”. Este tipo de escritos permite focalizar la vida y

capitalizar los buenos momentos para que sirvan de apoyo en los de bajón anímico, o furia, o enojo. Sea lo que sea que decidas hacer, mi sugerencia es que prepares con antelación la situación. En la crisis, nuestra mente no reaccionará como lo hace en períodos de estabilidad.

- 3) *Piensa en tus sueños y metas.* Todos tenemos metas; si no las tenemos, debemos desarrollar alguna. Las metas nos producen una motivación especial. Sin metas, no hay motivación. Debemos saber hacia dónde nos dirigimos. Piensa en la victoria de llegar a tus objetivos. Trata de vivir el momento por adelantado, de forma imaginaria, considérala meta retrasada de forma temporaria, pero que pronto lo lograrás. Mientras sigas mirando tu meta, tendrás más facilidad para vencer los obstáculos. Anota todos tus objetivos en orden de prioridad, tenlos al alcance de tu mano para que puedas leerlos cada vez que lo necesites. Esto ayuda mucho, porque en momentos de enojo o tristeza, se pierden de vista y no se puede evocar estos pensamientos con tanta facilidad.
- 4) *Reitera conceptos de forma repetitiva.* Es muy útil repetirse conceptos positivos con el objeto de ayudar a la mente a pensarlos. Si alguien, insistentemente, se reitera que puede hacer algo, es muy probable que en un tiempo comience a creerlo. Y si está acompañado por un buen entorno, puedes llegar a creerlo y pensarlo. Frases como “soy capaz”, “puedo hacerlo” “quiero hacerlo” nos ofrecen un cambio de actitud que empieza a reestructurar nuestros esquemas de creencias y que, poco a poco, nos ayudan a asumirlos desde lo más profundo.
- 5) *Asegúrate de que mañana volverás a generar un pensamiento positivo.* No basta con alcanzar una meta, es necesario mantenerla. No alcanza con conquistar una ciudad, es necesario gobernarla. No es suficiente pensar de forma positiva hoy, mañana debes recordarlo, y así, una y otra vez. Lo más difícil de tomar una decisión no es la decisión en sí, sino volver a tomarla una y otra vez hasta conseguir los resultados esperados.

- 6) *Habla con Dios.* En personas creyentes, la oración es la herramienta más eficaz para detener pensamientos obsesivos y catastróficos. En mi vida, el hablar con Dios ha sido mi principal ayuda para estabilizar mis emociones.

>> RESUMEN

- El ser humano, por tendencia natural, es más proclive a pensar lo malo.
- Se calcula que por cada pensamiento negativo al que le hayamos dado lugar dentro de nosotros debemos ejercitar unos cinco pensamientos positivos.
- La paz del ser humano empieza por sus pensamientos. Cuando pensamos cosas buenas, comenzamos a tener buenas emociones, y nuestra mente se convierte en un ámbito predispuesto para pensar más cosas buenas.
- Ser optimista no significa negar la realidad, sino verla como se presenta y tener la creencia de que puede ser modificada para bien.
- La ansiedad es directamente proporcional a los malos pensamientos que tengamos. Cuanto peor asumamos el futuro, provocaremos un mayor estado de alerta y ansiedad.
- Dos instancias para aprender a pensar de forma optimista: precondicionar la mente y practicar buenos pensamientos.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Tómate el día para meditar un plan de acción que te permita precondicionar tu mente para comenzar a pensar lo bueno. Escribe tu propio plan de acción en el cuaderno de registros.
- 2) Vuelve a realizar las actividades del día de ayer para que puedas consolidar el estilo de pensamientos.

////////////////////////////////////



APRENDER A ESPERAR

La paciencia es la capacidad de esperar sin que se altere nuestro estado de ánimo. Este es un recurso psíquico que se desarrolla con práctica y que permite alcanzar la paz interna por más que en el medio ambiente haya adversidades y dificultades. Sin embargo, pareciera que “paciencia” es una palabra para colocar en un museo. Su esencia está en extinción. El sistema de vida actual complota contra ella. Todo parece empujar a la velocidad, a un ritmo vertiginoso, como si los logros alcanzados más rápidamente nos llevaran a disfrutar más y a que las cosas sean mejores.

Estudios más cortos para evitar la fatiga de extensas carreras universitarias. Proyectos económicos cortos para evitar esperas de inversiones a largo plazo. Relaciones afectivas que llegan a la intimidad más rápidamente para evitar la angustia de la continencia, ya que no se le ve sentido. Comidas con altos contenidos grasos y artificiales para evitar el tiempo de elaboración y preparación de comidas nutritivas y saludables. Hoy lo rápido vende más, lo inmediato tiene más “me gusta”. En medio de este sistema, intentamos que las personas aprendan a desarrollar la capacidad de esperar.

El problema es que hay cosas que nunca van a poder realizarse en forma apurada. El sistema madurativo emocional tiene su

proceso. Un niño, por más que imite las conductas de los adultos, tendrá mentalidad de niño. Un joven, por más que tome decisiones de adulto, tendrá mentalidad de joven. Su torrente hormonal será más caudaloso y sus guerras entre lo emocional y lo racional serán más evidentes que en un adulto. Pero si esto no se estabiliza con educación en el momento en que se debe, esta guerra interna de emocionalidad y conducta racional continuará y de adulto se continuará exigiendo rapidez y bienestar a costa de cualquier precio, porque nunca se aprendieron a gobernar los impulsos emocionales.

Resolvamos los conflictos en su tiempo

Aprender a esperar cada etapa nos permite no adelantarnos ni suponer lo que vendrá. Un error común es preocuparse, ya que al anticiparnos a alguna contrariedad “por ser prevenidos”, le quitamos tiempo al presente. Esto genera un estado de insatisfacción continuo, dado que a la luz de que algo malo podría ocurrir, estaremos en estado de alerta. Por eso, la clave es aprender a ver y a focalizarse en lo bueno que nos puede suceder, y así habremos invertido bien el tiempo. Asimismo, si por causalidad, la situación es mala y complicada, entonces, tendremos la capacidad psíquica para resolverla, porque estuvimos cuidando nuestras reservas psicológicas.

Esperar significa postergar el placer, significa que “aún no comeré el postre, comeré primero la comida”. Por eso, la impaciencia, la mayoría de las veces, más que un proceso de ansiedad, es un modo de la personalidad que no sabe esperar, y es lo que puede desatar la ansiedad. Si nuestra valoración de la espera es catastrófica, es decir que creemos que es demasiado desagradable el plazo que tenemos por delante, el organismo interpretará nuestra valoración como un alerta y desencadenará el proceso de ansiedad.

De alguna manera, hemos generado una sociedad ansiógena. Como si todo lo que requiera del recurso de la espera fuera obsoleto y que proclamamos un discurso social hacia nuestra

generación que dice: “Si te demoras en algo, eres un tonto, porque siempre hay una forma más rápida de hacerlo”. Esto ha llevado a exacerbar la autoexigencia, que en definitiva arruina el estilo de vida de las personas:

“Yo debería estar recibido ya”.

“Yo, a esta edad, tendría que estar casada”.

“Yo tendría que tener mi auto”.

“Yo, con los años que tengo, tendría que ser independiente de mis padres”.

“Yo no debería estar en esta empresa, tendría que haberme independizado”.

“Yo, a esta edad, debería tener mi vida arreglada”.

Pareciera que la sociedad gritara órdenes en silencio que empujan a desarrollar vidas apuradas provocando valoraciones erráticas acerca de la conveniencia y necesidad de la espera. Esto generaría la obligación de resolver los problemas mucho antes de que aparezcan.

Beneficios del desarrollo de la paciencia

- 1) *Estabilidad emocional duradera.* Cuando se consigue desarrollar la paciencia, en la práctica, nada puede alterar el estado de ánimo interno.
- 2) *Economía de reservas psíquicas.* Al disminuir el nivel de alerta y de exigencias, se logran economizar las reservas psíquicas y se impiden con mayor facilidad las alteraciones mentales.
- 3) *Más productividad.* Como consecuencia del punto anterior, se adquiere una mayor capacidad para resolver problemas y una mayor efectividad como producto de tener la mente más despejada.
- 4) *Pensamientos positivos.* Cuando se ha desarrollado una mentalidad paciente, el estado de irritabilidad es menor, entonces, pensar lo bueno no es difícil.

- 5) *Mejores emociones.* Como resultado de pensar cosas buenas, se logra disfrutar de pequeñeces que pasarían desapercibidas si estuviéramos en estado de alerta.
- 6) *Mejor ambiente relacional.* Al tener un mejor estado de ánimo, la presión sobre las demás personas disminuye, y esto crea un ambiente de paz que a su vez genera un aumento del estado de ánimo.
- 7) *Perfeccionamiento en todo lo que se hace.* Al lograr una mentalidad de paciencia, se invierte tiempo en perfeccionar habilidades y carácter. Se pueden empezar proyectos y emprendimientos, tanto económicos como relacionales, porque se tienen las herramientas psíquicas necesarias para esperar hasta alcanzarlos.

Recursos necesarios para desarrollar la paciencia

- 1) *Problemas.* No es posible desarrollar paciencia en ámbitos de paz. Uno no espera cambios cuando todo está como nos agrada. Uno los espera frente a las dificultades. Los problemas, adversidades o frustraciones son oportunidades que se nos presentan para mejorar nuestra capacidad de desarrollar la paciencia.
- 2) *Decisión.* Se requiere de una actitud interna que nos permita esperar sin alterarnos. Al principio, se va a atravesar por distintos estados anímicos, pero con el correr del tiempo, se verá que no es tan catastrófico sufrir un momento si el fin es desarrollar nuestra estabilidad emocional.
- 3) *Focalización de los pensamientos.* Aprender a gobernar los pensamientos es fundamental. Lo que se debe hacer en ese momento es buscar la utilidad del tiempo que se está invirtiendo en la espera. Quitar lo dramático de la situación. A veces se logra solo con el pensamiento de que “esperar nos genera ansiedad”.
- 4) *Tolerancia.* Tolerar no es lo mismo que tener paciencia. La tolerancia es la capacidad de no ejecutar acciones ante una

situación de frustración. Mientras que la paciencia es más una mentalidad. Sin embargo, la tolerancia es un recurso aliado fundamental en el momento de entrenar la paciencia. La tolerancia es un nivel más básico, pero más fácil de alcanzar. Se puede tolerar a una persona, pero eso no significa que nos estemos sintiendo bien con ella. Sin embargo, tenerle paciencia es distinto, es lograr que las diferencias con esta persona no afecten nuestro estado de ánimo interno. La tolerancia se trata de no ejecutar ninguna acción hasta que lo que se estaba esperando haya sucedido.

>> RESUMEN

- La paciencia es la capacidad de esperar sin alteración del estado del ánimo.
- Aprender a esperar cada etapa nos permite no adelantarnos ni suponer lo que vendrá.
- Esperar significa “postergar el placer”, significa “aún no comeré el postre, comeré primero la comida”.
- Los beneficios de aprender a esperar son 1) estabilidad emocional, 2) economía psíquica, 3) más productividad, 4) facilidad para pensar lo bueno, 5) mejores emociones, 6) mejores relaciones interpersonales, 7) perfeccionamiento.
- Los recursos necesarios para desarrollar la paciencia son 1) problemas, 2) decisión, 3) pensamientos focalizados, 4) tolerancia.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

1. Continúa registrando el punto 4 del día 1: Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
2. Vuelve a desarrollar el plan de acción del día 2.
3. Continúa registrando los días que estás durmiendo, evalúa su evolución.
4. Evalúa qué conductas sedentarias haz eliminado de tu vida, como se indicó en el punto 3 del día 5.
5. Repasa lo que haz anotado en relación con el punto 4 del día 6: un listado de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza.
6. Haz un listado de lo que te genera impaciencia. ¿Qué cosas son las que te cuesta esperar?
7. Al lado de cada una de las respuestas del punto anterior, responde la siguiente pregunta: ¿Qué pasa si esto no se da en el tiempo que yo deseo? ¿En qué cambia el curso de mi vida? ¿Cómo puedo resolver ese cambio de curso si es grave?
8. Utiliza este tema como eje para el día de tu reflexión. Es conveniente que tengas por lo menos un día por semana para ello.

////////////////////////////////////

APRENDER CAMBIAR LOS PARADIGMAS

Si nuestro estilo de vida nos lleva hacia un deterioro anímico y mental, es necesario cambiar los paradigmas. Según su definición, un paradigma es un “modelo a seguir”, pero también una plataforma sobre la que construimos nuevas suposiciones y valoraciones. Según el investigador y fundador de la psicoterapia cognitiva Aarón Beck, es el sistema de creencias nucleares o estructurales de una persona. Por ejemplo:

Si aprendí que la seguridad de mi vida solo estará proporcionada por mi situación económica, construiré sobre esta creencia, que asumo como cierta, todo lo demás. Si así fuera, lo más importante serán el trabajo o las posibilidades financieras. Sobre estas verdades construiré un estilo de vida y estableceré prioridades, y le dedicaré más tiempo que a cualquier otra actividad, porque están en función de los paradigmas con los que vivo.

Un paradigma es el núcleo de creencias sobre el que construyo mi vida, y de él se desprenden muchas otras creencias sobre

las que edificaré y construiré también supuestos y aseveraciones de vida. Por ejemplo:

Si asumo que nadie me ha amado nunca, porque he nacido entre familiares que no han sabido expresar su afecto —sin razonarlo o pensarlo—, constituiré un sistema de creencias en el que asumiré que no soy importante para los demás. Es probable que ese paradigma haga que quiera demostrar lo importante que soy en función de lo que puedo hacer o tener, y así construiré otro paradigma que sostenga que tener éxito es lo más importante y que si fallo, será algo tremendo.

Si estas creencias se consolidan a lo largo de mi vida, solo me dedicaré a lograr metas para captar la admiración de las personas y para poder sentir que soy importante y, por lo tanto, aceptado. Sobre este paradigma, se puede construir otro que diga que si alguien se opone a que yo logre mis metas, debo hacer lo que sea necesario para sacarlo del camino porque si no me hará fracasar, y eso significará que las personas no podrán valorarme; y que no puedan valorarme, significará que no me amarán y no me aceptarán.

Este modelo estructura personalidades ansiosas y desesperadas por lograr lo que se propongan porque sin saberlo, en lo más recóndito, esperan la aprobación y el afecto que nunca les demostraron. Por supuesto que esa creencia nuclear que dirige y organiza la vida está en lo más profundo de sus plataformas y que en un simple diálogo es difícil identificarlas.

Los paradigmas determinan el curso de acción de nuestras vidas. A veces, es necesaria la ayuda de personas con un mayor entendimiento y claridad para manejar estos conceptos, como pueden ser los profesionales de la salud mental o los líderes religiosos o, en muchas circunstancias, los amigos. Otras veces, lograremos entender lo que nos ocurre simplemente meditando, reflexionando u orando.

Sea como sea, lo principal es sincerarnos con nosotros y evaluar si nuestro estilo de vida es sano o no, y así confrontarnos con nuestros paradigmas de vida más profundos.

Albert Ellis, un investigador científico cofundador de las Psicoterapias Cognitivas, plantea las 10 creencias nucleares básicas más comunes que tiene el ser humano y que pueden generarle un modelo de vida perturbador e insano. Ellas son:

- 1) Debemos ser amados y aprobados siempre en todo y por todo el mundo.
- 2) Debemos tener talento y ser capaces de hacer algo importante y realizarnos.
- 3) La vida es una catástrofe si las cosas no nos salen como queremos.
- 4) Los que nos hacen algún daño son malvados y deben ser reprobados.
- 5) La aparición de una amenaza nos debe preocupar y trastornar.
- 6) Debemos encontrar las soluciones a todo para hacer la vida mejor.
- 7) La miseria interior y emocional viene de las presiones exteriores, y tenemos pocas posibilidades de controlar nuestros sentimientos y de librarnos de la presión y la hostilidad.
- 8) Es más fácil evitar el enfrentamiento con las dificultades existenciales que emprender actividades más fructíferas para el autodomínio.
- 9) Mi pasado tiene una importancia capital y por el peso de su influencia debe seguir gobernando mis sentimientos y mi comportamiento actual.
- 10) La felicidad es esperada por inercia, en la inactividad, adoptando una postura pasiva y sin implicarme personalmente.

Pareciera que por alguna razón, estas creencias son muy comunes y muy directivas a la hora de formar estilos de vida. Pero repito: Muchas veces se encuentran muy bien ocultas o encubiertas por otro tipo de acciones y creencias que son el resultado de estas.

La fórmula para cambiar los paradigmas o creencias nucleares

Quizá, este sea el punto más difícil de trabajar del entrenamiento, ya que los paradigmas están tan protegidos por otros sistemas de creencias que la mayoría de las veces cuesta mucho llegar hasta ellos con total sinceridad. A veces, están teñidos de falsos deseos, como querer tener una reputación tan solo por tener éxito en la carrera o en el trabajo.

Cambiar los paradigmas no es solo descubrir cuáles son y ponerse a pensar en otra fórmula. Se trata de invertir mucho tiempo practicando otra forma de vida hasta tener la convicción de que se puede vivir sin el modelo de vida anterior, que resultaba perturbador y tóxico para nuestra salud emocional y espiritual.

Es simple, el objetivo de este entrenamiento es hacer el intento de cambiar de alguna manera el sistema de creencias nucleares que hace que se reaccione con ansiedad y estrés ante los acontecimientos de la vida.

Veamos los principios más importantes para lograr un apropiado cambio en los paradigmas de vida:

- 1) *Cambiar los paradigmas no es un suceso eventual, sino un proceso.* No esperes que de la noche a la mañana, solo por leer un libro o tener una entrevista con un psicólogo o terapeuta puedas producir cambios profundos. Los paradigmas se van construyendo solos en función de la experiencia, no en función de las palabras. Por este motivo, para que los planes de acción de este entrenamiento sean exitosos, es importante que quieras realizar un cambio genuino.

- 2) *Requiere de sinceridad con uno mismo.* Como hemos visto, la capacidad de mirarse a uno mismo es fundamental para que se produzca este cambio. Lo más importante, al momento de sincerarnos, es el momento de mirar los resultados. Podemos insistir infinidad de veces en nuestras creencias, pero si los resultados no son los que decimos que van a ser, no nos sirve engañarnos, ya que somos nuestros propios jueces.
- Si el modelo de vida que tengo, me ha llevado a perder amigos, matrimonios, trabajos, tiempo, afectos y me ha generado angustias, ansiedades, depresiones, etcétera. De nada me sirve hacer el esfuerzo por sostener la forma de vida que llevo, por lo cual debo cambiar los paradigmas que tengo.*
- 3) *Necesita de un trabajo constante.* La constancia es la actitud interna que nos ayuda a permanecer una y otra vez en la decisión que se ha tomado con anterioridad. Si he decidido generar un cambio en mi mentalidad, debo repetir una y otra vez las mismas acciones que me he propuesto hasta lograr los resultados que deseo: en este caso, cambiar de paradigmas profundos.
- 4) *Hay que realizar un esfuerzo.* El esfuerzo es sin duda el elemento fundamental para continuar. La fractura de un sistema de creencias hace que muchas veces las personas entren en estados de culpa por creer que es una pérdida de tiempo y que nunca lograrán aquello que se han propuesto. Es fundamental estar dispuestos a invertir un buen tiempo de reflexión, meditación y reestructuración de ideas. Lo que puede llevar a la persona a mostrarse más callada, quieta, pensativa, pero eso no significa que está depresiva, sino más bien adaptativa. Es como un duelo, donde se elabora o construye un nuevo sistema de creencias.

>> RESUMEN

- No es posible cambiar la forma de vivir si no se cambian los paradigmas de vida.
- Un paradigma, según su definición, es un “modelo a seguir”, pero también es una plataforma sobre la que construimos nuevas suposiciones y valoraciones.
- Un paradigma es el núcleo de creencias sobre lo que construyo el resto de mi vida y de él se desprenden muchas otras creencias sobre las que edificaré y construiré también supuestos y aseveraciones de vida.
- Albert Ellis identificó los 10 paradigmas disfuncionales más comunes en los seres humanos.
- Los paradigmas se pueden modificar mediante 1) un proceso y no un suceso, 2) con sinceridad, 3) con constancia, 4) y con esfuerzo.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) El plan de acción de hoy consiste en que repitas los planes de acción anteriores, como lo explicamos en este día. Anota nuevamente todo lo que hay que anotar y registra todo lo que hay que registrar. Repasa con cuidado cada plan de acción de este entrenamiento.
- 2) Por último, examina el listado de Albert Ellis y medita sobre lo que dice. Reflexiona sobre cuál es la o las creencias con las que actúas o respondes más a menudo.

////////////////////////////////////



APRENDER A DESHACERNOS DE LOS HÁBITOS TÓXICOS

Un hábito es un comportamiento que se repite con regularidad. Es una conducta que se reproduce una y otra vez en las mismas o en distintas situaciones del día y de la vida cotidiana.

Existen hábitos saludables y hábitos tóxicos. Los saludables son los que de alguna forma mejoran nuestra calidad de vida tanto en la actualidad como en el futuro. Algunos hábitos saludables son:

- 1) Comer con poca sal.
- 2) Sostener la higiene dental tres o cuatro veces por día.
- 3) Leer libros relacionados con la salud emocional o con el crecimiento espiritual.
- 4) Orar.
- 5) Ayudar a otras personas.
- 6) Hacer ejercicios físicos.
- 7) Programar tiempo para compartir con los hijos.

No se trata de fórmulas, simplemente, se trata de sentido común. Aquello que nos hace bien, ahora o en el futuro, podemos convertirlo en un hábito para aumentar los efectos de sus resultados.

No es lo mismo hacer ejercicio físico solo durante una semana que hacerlo de forma progresiva y permanente a lo largo del tiempo. Así también, en nuestra cotidianeidad, solemos incorporar hábitos que, sabiéndolo o sin saberlo, son tóxicos para nuestra salud física, emocional y espiritual.

Hablamos de toxicidad para referirnos a una especie de contaminación progresiva que al principio parece inocua, pero que con el tiempo muestra resultados devastadores. Decimos que los hábitos son tóxicos cuando las consecuencias de esas conductas afectan nuestra calidad de vida o la de terceros.

Aunque tratar este tema puede ser motivo de un libro completo, el objetivo de este día es aprender a identificar aquello que no nos hace bien. Formas muchas veces imperceptibles que con el correr del tiempo terminan afectando la calidad de nuestra existencia, como puede ser tener una vida sexual desordenada e irresponsable, que muchas veces puede tomarse como una simple diversión que no afecta a nadie, y sin embargo, el índice de abortos aumenta día a día y las depresiones posabortos incrementan las estadísticas mundiales.

A veces identificar hábitos tóxicos es molesto porque en la mayoría de los casos, algunos tienen la función de producir un placer inmediato para apaciguar estados de angustia crónicos. Entonces, el pensamiento lineal y coherente es “Si esto me hace sentir bien, ¿por qué tendría que dejar de hacerlo?”. De este modo, se evalúa desde una perspectiva transversal en la que se analiza solo el estado emocional presente. Lo responsable sería poder evaluar y reflexionar hasta dónde ese hábito puede volverse una conducta crónica.

Esta cuestión no se puede tratar con todos por igual en forma abierta. Algunas personas no desarrollarán nunca un estilo de vida caótico por el consumo de la marihuana, eso se debe a que

su estructura psíquica ya está formada. Pero si la consumen jóvenes de 13 o 14 años que no estudian ni tienen objetivos claros, lo que producirá será un mayor aplanamiento del lóbulo frontal y una estructura de dependencia hacia el placer inmediato. En este caso, la marihuana es mortal para la vida de estos jóvenes, porque su futuro está condenado al fracaso, dado que de esta droga es casi seguro que pasen a otras de mayor toxicidad con el objetivo de aumentar el nivel de placer inmediato.

No todas las comidas les hacen el mismo daño a todas las personas. Hay personas que por tendencia hereditaria no deberían comer azúcares o carnes rojas en exceso solo porque en su ADN existe la probabilidad de tener diabetes o cáncer. Si se cuidan y viven responsablemente, saben que lo que hacen hoy tiene repercusiones en su futuro.

Los hábitos tóxicos muchas veces se inician como una conducta normal, pero su repetición de manera excesiva afecta al conjunto de situaciones de la vida cotidiana, como por ejemplo, la productividad en el trabajo, en el estudio, las relaciones interpersonales con esposos, padres e hijos, novios e, incluso, y lo que considero más importante, afectan nuestra relación con Dios.

A continuación, menciono los 20 hábitos tóxicos más comunes, el listado puede ser tan largo como gustos y personas existen.

- 1) Consumir tabaco.
- 2) Drogarse en cualquiera de sus formas, incluyendo la marihuana.
- 3) Tomar alcohol. Se convierte en tóxico cuando se consume más de lo que el cuerpo puede metabolizar por día. Leer mi libro *Hijos en las drogas* para tener más información sobre este tema.
- 4) Usar pastillas para resolver cualquier situación: dormir, dolores, angustias, ansiedades, etcétera.
- 5) Condimentar con abundante sal.
- 6) Consumir gaseosas sin moderación.
- 7) Ingerir azúcares en un modo desmedido.
- 8) Comer “picoteando” la mayor parte del día.

- 9) Tender al sedentarismo.
- 10) Mirar pornografía. Afecta el funcionamiento y satisfacción de la libido o apetito sexual.
- 11) Trastocar los hábitos diurnos por realizar salidas nocturnas en exceso.
- 12) Cambiar de parejas sexuales con mucha frecuencia. Esta conducta conlleva mayores posibilidades de adquirir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, al mismo tiempo que sentimientos de culpabilidad según el sistema de creencias.
- 13) Realizar excesivas salidas ociosas con amigos.
- 14) Usar las redes sociales de manera desproporcionada y desordenada. Cuando el hábito afecta otras actividades necesarias como el trabajo, el estudio o las relaciones afectivas con los hijos, las parejas o los familiares, se convierte en algo tóxico.
- 15) Jugar a los juegos de red de un modo descomunal.
- 16) Emplear la mayor cantidad de tiempo jugando en la computadora.
- 17) Usar Internet o ver películas como recreación sin medida.
- 18) Poseer hábitos antihigiénicos como hurgarse la nariz, dormir poco, comerse las uñas, dormir con animales no higienizados, no lavarse las manos antes de las comidas, escupir en cualquier parte dentro de la casa, orinar fuera del inodoro dentro del baño, dejar basura en cualquier lado.
- 19) Llegar tarde a todos lados. Ser impuntual en el trabajo y en las escuelas o universidades.
- 20) Otros malos hábitos que parecen imperceptibles, pero que hacen a la calidad de vida son: leer los correos electrónicos a la mañana temprano, repasar las malas noticias no bien nos levantamos, no apagar los celulares en reuniones afectivas importantes, como cuando estamos con nuestros hijos; no planificar, atender a cualquiera a cualquier hora; no proyectar el descanso; trabajar con distracciones, como calendarios o redes sociales; no tener un horario determinado para finalizar las actividades del día.

La clave para deshacerse de los hábitos tóxicos se resume en unas pocas plataformas sobre las que se planificarán distintas actividades o conductas.

- 1) *Identificar el hábito.* Como hemos mencionado anteriormente, no hay forma de resolver los problemas si no se conoce cuáles son. Para identificar las malas costumbres, es necesario repasar nuestro estilo de vida y evaluar con la mayor franqueza posible si tenemos hábitos tóxicos. Un dato importante a tener en cuenta es que la mayoría de las personas con hábitos tóxicos ya ha recibido advertencias de familiares, amigos o conocidos acerca de ciertas conductas que llaman la atención por su excesiva frecuencia o por el grado de toxicidad, y su respuesta fue tratar de evitar oír o minimizar su importancia.
- 2) *Planificar el control de las actividades que se quieren cambiar.* Por ejemplo: 1) Llevar la cuenta de cuántas veces por semana se practica el hábito. 2) Pedir a alguien de confianza que evalúe nuestro comportamiento y nos dé una opinión. El principal error es intentar resolver este tipo de prácticas sin la ayuda externa, pero debemos considerar que somos víctimas y victimarios de nuestras propias acciones. Buscar la ayuda de un tercero responsable es un acto de sabiduría y astucia. 3) Evaluar las consecuencias de estas actividades y registrarlas para tener una opinión objetiva en los momentos en que la tentación nos haga abandonar la lucha por salir del hábito.
- 3) *Planificar la deshabituación.* Esta planificación es ideal que se haga con otras personas. La opción de hacerlo en soledad solo se debe a que se intenta evitar que la otra persona nos estorbe cuando no tengamos ganas de exigirnos ni de esforzarnos.

>> RESUMEN

- Un hábito es un comportamiento que se repite de forma regular.
- En nuestra cotidianeidad, solemos incorporar hábitos que, sabiéndolo o sin saberlo, son tóxicos para nuestra salud física, emocional y espiritual.
- Hablamos de toxicidad para referirnos a una especie de contaminación progresiva que al principio parece inocua, pero que con el tiempo muestra resultados devastadores.
- Decimos que los hábitos son tóxicos cuando las consecuencias de esos comportamientos afectan nuestra calidad de vida o la de terceros.
- Los hábitos tóxicos muchas veces se inician como una conducta normal, pero su repetición de manera excesiva comienza a afectar al conjunto de las actividades de la vida cotidiana.
- Para aprender a dejar los hábitos tóxicos, debemos basarnos en tres plataformas: 1) Identificar el hábito, 2) Planificar el control y registro de las actividades tóxicas, 3) Planificar la manera en la que se ejecutará la deshabituación.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

1. Continúa registrando el punto 4 del día 1: Escribe tres pensamientos que hayas tenido en el día de hoy que sepas que no fue bueno que pensaras así.
2. Vuelve a desarrollar el plan de acción del día 2.
3. Continúa registrando los días que estás durmiendo, evalúa su evolución.
4. Evalúa cómo vienes con el punto 3 del día 5: Eliminar de tu vida diaria conductas sedentarias que solo suman calorías y disfuncionalidad.
5. Repasa cómo vienes con el punto 4 del día 6: Haz un listado de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza. Anota en tu cuaderno de registros.
6. Examina el plan del día 15. Pon atención en las cosas más importantes.
7. Repasa el punto 2 del plan del día 16: Los ocho principios para aprender a disfrutar.
8. Reflexiona sobre el punto 2 del plan del día 22: Los 10 paradigmas disfuncionales más comunes.
9. Identifica si existe algún hábito tóxico que debas abandonar de acuerdo con la lista que se enseñó en este día o si hay algún otro que hayas identificado.
10. Si tomas la decisión de abandonarlo, inicia el registro para evaluar el nivel de intensidad de la actividad. Para eso, anota en un cuaderno días y horas que te ocupó y sus consecuencias.
11. Planifica la deshabitación con la ayuda de alguien.

////////////////////////////////////



APRENDER A VIVIR EN ORDEN

Sin lugar a duda, el orden es el principio de la paz. En el desorden, opera el caos y la inseguridad. Un ejemplo de esto es el tránsito. Lo que nos permite movernos con cierto nivel de tranquilidad cuando manejamos un automóvil es pensar o suponer que el resto de los conductores responderá a las normas que imponen cierta armonía en las calles. Conocer que en un lugar existe cierto nivel de orden nos permite saber qué esperar y, por ende, dónde buscar la solución si se presenta algún tipo de adversidad.

—Cada vez que voy a la casa de mi novio me alteró mucho —me decía Laura—. ¡Esa casa me estresa!

—¿Qué es lo que te estresa, Laura? —le pregunté.

—No sé... es un ambiente donde hay mucho desorden, sin intimidad... Por empezar, las puertas están abiertas y se puede ver lo que pasa dentro de las habitaciones. Todos se meten en cuanta situación surja, les corresponda o no. Los hijos de la hermana de mi novio no tienen respeto y corren y juegan alocadamente sin permitirnos tener una conversación tranquila. Es un lío, salgo de ese lugar con los pelos de punta —me relataba mi paciente en el consultorio.

Orden es que las cosas estén donde se espera que estén y que funcionen como se espera que funcionen. Esa es la clave. Por eso, decimos: Cuanto mayor nivel de orden, mayor nivel de paz.

Recuerdo que era muy joven y vivía aún con mi padre. Él tenía un taller con muchas herramientas y a mí me gustaba usarlas. En cierta oportunidad, en la casa hubo una urgencia eléctrica y había que intervenir rápido. Enseguida, mi papá salió corriendo a buscar una pinza, pero no la encontró, entonces, desde el taller gritó:

—¡¡Sebastián!! ¿Dónde dejaste la pinza que estabas usando ayer?

En ese momento me desesperé, mi padre siempre me repetía que una vez que usara las herramientas, debía dejarlas en su lugar.

—Ya te la llevo —le dije como para hacer tiempo mientras intentaba recordar.

—¡¡Rápido, hijo!! —me increpaba.

El resultado fue que tuvo que improvisar con otras herramientas para solucionar el problema, pero eso me costó una muy fuerte reprimenda y un enojo de su parte, porque puse en peligro la casa debido a que el desperfecto eléctrico que había ocurrido necesitaba de competencia y de rapidez. Ese día aprendí que conservar el lugar de las cosas nos garantiza la posibilidad de usarlas con eficacia en el momento que más las necesitamos.

Cuanto más orden hay en nuestras vidas, más problemas podemos resolver con eficiencia, más tranquilidad tendremos, más facilidad para acceder a recursos que nos permitan enfrentar las adversidades en el momento preciso.

—Es un lío, doctor —me dijo Emanuel—. Mi hijo tiene un problema serio de salud, pero la obra social no lo reconoce.

—¿Cómo es eso? —le pregunté.

—Él es hijo de mi esposa... bah... de mi novia, porque no nos casamos. Yo tenía que inscribirlo hace un tiempo, pero me colgué y no lo hice. Hace unos días le salieron unas ronchas que le llamaron la atención al médico y nos pidió que lo internáramos para hacer una evaluación, pero la obra social no me reconoce la internación.

—Emanuel, tienes que poner en orden los papeles de la familia para que no tengas problemas con el sistema.

El orden es fundamental para tener en nuestras manos el gobierno y cierto control en el momento en que aparecen las adversidades.

Para el enfoque práctico de este entrenamiento, poner orden en nuestras vidas no es hablar de acomodar nuestra habitación o nuestra oficina y pagar los impuestos que estamos debiendo. Es mucho más complejo. Es hacer lo que haya que hacer para que todo funcione de acuerdo con el sistema de vida en el que decidimos acomodarnos. Esto contempla concebir un orden según la importancia o la prioridad.

No es suficiente invertir tiempo en poner los objetos en su lugar, aunque hay que hacerlo, pero primero, debemos establecer las áreas de nuestra vida que tienen mayor importancia y ocuparnos de ellas para después seguir con las de menor importancia. ¿Qué sentido tiene tener una oficina muy bien organizada y un matrimonio disfuncional? Esto traerá más ansiedad y angustia que el desorden en la oficina. ¿Qué sentido tiene invertir cientos de horas en un negocio si nuestros hijos se funden en las drogas? Esto acarreará aflicción y desasosiego, y todo lo que hayamos hecho carecerá de sentido.

Para que el concepto quede más claro y se diferencie bien del sentido de organización —que veremos en el día de mañana—, orden no es solo la capacidad de ubicar cada cosa en su lugar, sino de ubicarlas según importancia y prioridad.

Veamos las áreas de la vida del ser humano que necesitan tener un mínimo acomodo y también un lugar de importancia.

- 1) *Orden espiritual.* Conocer nuestro propósito de vida es fundamental, sin saber hacia dónde vamos es difícil saber si llegamos. Para lograr identificar esto, es necesario mucho tiempo de reflexión y oración para entender y conocer el motivo por el cual Dios nos creó y nos puso donde nos puso. Cualquier hombre o mujer necesita saber quién es, de dónde vino y hacia dónde se dirige. Este diseño de entendimiento es la plataforma de la paz interna.
- 2) *Orden emocional.* La estabilidad emocional es fundamental para lograr el orden en el resto de las áreas. Aprender a sentir y aprender a desarrollar autoconfianza es importante para que nuestro sistema emocional esté orientado.
- 3) *Orden en la salud.* Si bien lo vimos, quiero enfatizar la responsabilidad del cuidado para con nosotros mismos. Aprender a cuidar nuestro estilo de vida nos permitirá disponer de los recursos físicos en el momento que los necesitemos.
- 4) *Orden conyugal.* Nuestro lugar de convivencia debe tener un marco de organización. Saber quiénes son sus integrantes y cuáles son sus roles permite entender los derechos y obligaciones de cada uno. En mi experiencia, cuando las personas tienen dos familias, relaciones o vidas paralelas, el nivel de agotamiento psíquico aumenta considerablemente debido a que los derechos y obligaciones se mezclan y no se sabe dónde empieza uno y termina el otro. Lo que parece divertido en un momento, se convierte en un caos que lleva a las personas a depresiones profundas.
- 5) *Orden paterno-filial.* Que los padres entiendan cuáles son las obligaciones y cuáles los derechos para con sus hijos y estos para con sus padres permite desarrollar una convivencia que da crecimiento a cada uno de sus integrantes. Explicar las pautas para organizar la relación con nuestros hijos es tan amplio que afecta las demás áreas de nuestras vidas.

En este segmento, solo quiero resaltar la importancia de que observemos qué es lo que no está funcionando en la relación paterno-filial y que nos propongamos resolverlo sin dudas ni dilaciones.

- 6) *Orden relacional.* Saber con quiénes juntarnos, cuándo y qué hacer es necesario para darle orden a nuestra vida relacional. Saber qué derechos tienen para con nosotros y cuáles son nuestros derechos para con ellos. Delimitar los roles y respetar su funcionamiento en el grupo.
- 7) *Orden económico.* Uno de los temas que genera mayor nivel de ansiedad en nuestro sistema es el manejo de los recursos económicos. Debemos aprender a administrar lo que tenemos, pero gastar menos de lo que ganamos para estar siempre con la ventaja a nuestro favor. Es una sencilla ley de economía que debería regir nuestras finanzas. Sin embargo, el tema es mucho más complejo y amerita una capacitación apropiada. Todos los miembros de la familia deberían tener un entrenamiento en la administración económica de la casa.

Estas siete áreas son las más importantes. Son las que todas las personas deberían tener ordenadas tanto en lo que respecta a su lugar como a su funcionamiento.

>> RESUMEN

- El orden es el principio de la paz.
- El desorden trae caos e inseguridad.
- Cierta nivel de orden nos permite saber qué esperar y dónde buscar la solución si se presentara algún tipo adversidad.
- Orden es que las cosas estén y tengan la respuesta que se espera. Por eso, cuanto mayor nivel de orden, mayor nivel de paz.
- El orden implica poner cosas en su lugar, pero también, que tengan injerencia en nuestras vidas según su importancia.
- Las siete áreas más importantes para un ser humano son 1) orden espiritual, 2) orden emocional, 3) orden en la salud, 4) orden conyugal, 5) orden paterno-filial, 6) orden relacional, 7) orden económico.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Vuelve a trabajar con el plan de acción del día 23. Continúa en la planificación de la deshabitación. Insisto en el concepto de buscar ayuda.
- 2) Tómate un tiempo, luego de esta lectura, para reflexionar en el orden de prioridades que tiene cada una de las 7 áreas mencionadas. Y conforme a tu propia conciencia, evalúate a ti mismo y pregúntate si estás plenamente de acuerdo con esas prioridades.

////////////////////////////////////





APRENDER A ORGANIZARNOS

A menudo repaso los grandes acontecimientos mundiales que fueron marcando la historia de los países, sobre todo, aquellos relacionados con guerras o catástrofes mundiales. Lo que más me interesa ver, descubrir o analizar es lo que sucedió cuando estos finalizaron. Sería como la historia después de la historia. Por ejemplo: Me asombra ver cómo Alemania, devastada y quebrada luego de la Segunda Guerra Mundial, pudo recuperarse y ser una de las grandes potencias. O cómo Japón, sacudido no hace mucho por uno de los sismos más violentos, vuelve a ponerse de pie a pasos que sorprenden.

Algo similar ocurre en una microescala con las personas. Seres que sufren fuertes sacudones, crisis o acontecimientos que no esperaban y logran reconstruir sus vidas. Y a veces, con mejores resultados, más sólidas y funcionales de lo que eran antes de atravesar situaciones catastróficas.

En uno u otro caso, la base es siempre la misma: la capacidad de organización que se posee. Organizarse es una acción que requiere de un proceso, de hábitos y de esfuerzo. Lo cierto es que ante un escenario en el cual la capacidad de poner orden es buena,

la seguridad y la sensación de protección serán altas. Esto disminuye en forma automática los niveles de estrés. Por ejemplo:

El sistema económico argentino atraviesa tiempos de crisis financiera en los que sus bruscos cambios afectan a las empresas. ¿Cuáles tendrán mayores chances de sobrevivir y hasta tornarse más sólidas? Sin lugar a duda, aquellas cuyas aptitudes organizativas se encuentren más desarrolladas.

Ordenarnos nos lleva a ser más efectivos en lo que nos proponemos. Nos ayuda a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, al tiempo que nos vuelve más prósperos en las tareas y en los proyectos que nos proponemos.

Ahora bien, ¿qué es organizarse? La Real Academia Española define la palabra “organizar” como la acción de ‘establecer o reformar algo para lograr un fin, coordinando las personas y los medios adecuados, poner algo en orden, hacer o producir algo’. Todas estas definiciones suman. La organización está directamente relacionada con el orden. Algo que no podemos descuidar en nuestras vidas, como vimos en el día de ayer. No hay organización sin orden.

Si uno tuviese la posibilidad de viajar a Europa y visitar países como Suiza o Alemania, o ir a Asia y conocer Japón, o llegar a Norteamérica para conocer Estados Unidos o Canadá, comprendería por qué son potencias mundiales. A menudo, escucho decir a amigos latinoamericanos que han recorrido estos países: “Allí todo funciona”. Entonces, una de las claves radica en el orden. El orden —como vimos— no es ni más ni menos que la correcta ubicación de los elementos para su máximo rendimiento o función.

Puedo tener los mejores jugadores del mundo, pero si cada uno no está correctamente ubicado, mi equipo perdería efectividad, rendimiento y quizá no obtenga los mejores resultados.

Aprender a organizarse

Aprender a organizarse implica crear y desarrollar un ámbito ordenado. Para alcanzarlo, tenemos que saber con qué elementos contamos y cómo los administraremos de manera correcta. Este es uno de los ejes más importantes: conocer los elementos con los que se cuenta. Muchas veces, las personas no logran salir de las crisis, cumplir sus objetivos o alcanzar sus metas por una sencilla razón: poco se conocen a sí mismas. Casi nada saben acerca de aquello en lo que son buenas y capaces. Por consiguiente, les cuesta mucho desarrollar su capacidad organizativa y conseguir el orden deseado.

Conocer nuestros talentos y capacidades aumenta nuestra autoconfianza. Una autoconfianza sana nos vuelve muy sistematizados. Todas las personas tienen capacidades, talentos y dones. El hecho es que no todas se animan a descubrirlos y desarrollarse en pos de ellos.

Veamos algunas pautas para aprender a organizarnos.

- 1) *Confeccionar una lista con aquellas actividades que más nos gustaría hacer.* Con frecuencia, los gustos están asociados a actividades o dinámicas en las que nuestro potencial se puede explotar al máximo.
- 2) *Hacer una lista con los sueños que archivamos en la cajonera.* Hay ilusiones y deseos que están asociados a fantasías. Sin embargo, otros se relacionan con nuestro potencial y realización personal.
- 3) *Elaborar una lista de lo que hoy atenta contra nuestro orden.* En esta primera etapa en la que estamos aprendiendo a organizarnos, lo que buscamos es ordenar: la vida, los pensamientos, las ideas. El hecho de escribirlos nos traerá mayor claridad acerca de las cuestiones que nos impiden sistematizarlos. Se puede empezar con ideas simples, por ejemplo:
- 4) *Enumerar aquello que debemos poner en orden.* Por más obvio y básico que parezca, casi siempre se comienza por ordenar un

espacio físico: habitación, casa, oficina, etcétera. La experiencia me dice que las personas que luchan por organizarse de manera correcta, también, tienen dificultades con el orden en sus lugares de convivencia y de trabajo. El transformar nuestro hábitat nos ayudará a pensar y proyectarnos de manera más funcional.

- 5) *Planificar con tiempo los horarios y las actividades.* Es asombroso ver las estadísticas que indican la cantidad de tiempo que una persona pierde o emplea mal en el transcurso de un año. Debemos repasar con cuidado cómo los administramos. Si hay actividades que debemos suspender, o si algunas llevan más tiempo del necesario, por ejemplo, la televisión, Internet, reuniones sociales, o si tenemos un exceso de tiempo libre, esto también es desorden.
- 6) *Tener un buen tiempo de descanso.* Es vital ordenar nuestros horarios de sueño, eso también nos dará una mayor capacidad organizativa y un mejor rendimiento, y mejorará nuestra calidad de vida.

Una vez terminadas estas listas, tenemos que realizar un plan de acción para poner nuestra vida en orden. Comenzaremos por aquello con mayor prioridad según lo visto en el día de ayer y que sea más fácil de llevar a cabo. En la medida que vayamos poniendo nuestra vida en orden, lo que esté de más será evidente y quedará al descubierto, y así será más fácil de quitarlo. Una vez descubiertas nuestras aptitudes, capacidades y talentos, es aconsejable que se empiecen a aplicar. Quizá, sea algo básico, pero así se comienza: de lo micro a lo macro.

Recuerdo un paciente, Raúl, que había sido despedido de una institución pública de forma injusta y se había quedado sin trabajo. Cuando llegó al consultorio, estaba muy desanimado y con crisis económica. Comenzamos a dialogar acerca de cómo la organización y los planes le permitirían retomar actividades y lo mantendrían ocupado. Empezamos a soñar

con algún tipo de emprendimiento: alfajores. Visitaba los negocios con insistencia y perseverancia. El resultado final, luego de organización y planes ejecutados, es que montó una distribuidora y las principales marcas lo llamaron para ofrecerles sus productos.

El hecho de habernos ordenado nos brindará mayor claridad para poder encontrar el camino hacia una mejor y mayor funcionalidad. El aprender a organizarnos no solo nos hará más efectivos, sino que aumentará nuestra calidad de vida y le dará un gran respiro a nuestra mente, muchas veces saturada de información acomodable o desechable.

>> RESUMEN

- La diferencia con el orden enseñado en el día de ayer es que la organización está enfocada a las actividades que funcionan dentro de cada una de las siete áreas mencionadas en el día 24.
- Las personas pueden desarrollarse y progresar a lo largo de sus vidas, si aprenden a organizarse.
- Organizarse es una tarea que requiere de un proceso, de hábitos y de esfuerzo.
- Ante un escenario en el cual la capacidad de poner orden es buena, la seguridad y la sensación de protección serán altas. Esto disminuye los niveles de estrés en forma automática.
- En pos de organizarnos, debemos evaluar nuestros sueños, ver en qué nos gustaría desenvolvernos y analizar cuáles son los factores que atentan contra esos objetivos.
- Luego de esa primera etapa, es necesario que evaluemos cuáles son las actividades que tenemos que poner en orden, determinar el tiempo que les dedicaremos y reubicarlas en el conjunto de nuestras ocupaciones.
- En la medida que vayamos poniendo nuestra vida en orden, lo que esté de más será evidente y quedará al descubierto y así será más fácil quitarlo.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) El entrenamiento de hoy es una expansión del día de ayer, por lo tanto, haz un listado de las actividades que debes organizar dentro de cada una de las áreas ordenadas en el día de ayer.
- 2) Continúa el sistema de registro en tu cuaderno personal.

////////////////////////////////////



APRENDER A LEER

Gracias a la lectura, los seres humanos incorporamos información. En ocasiones, esta información puede salvarnos la vida. Quizá suene exagerado, pero no lo es. Desde el simple hecho de descubrir que un envase tiene un contenido tóxico del cual debemos alejar a los niños hasta encontrarnos con un libro que nos enseñe a pensar, a crecer, a vivir mejor.

Quienes leen con frecuencia despliegan más herramientas de supervivencia que quienes no lo hacen. Las personas que han alcanzado la gracia de desarrollar su intelecto, incorporar la adecuada información e interpretar un escrito tienen más chances de crecer, de enfrentar situaciones complejas y de progresar en su calidad de vida. La información da poder.

Incorporar datos, reseñas, noticias nos permite crear estructuras de contención y seguridad. Esta dinámica reduce notablemente el nivel de ansiedad. En este acelerado siglo XXI, el tiempo y el hábito de lectura valen oro.

La lectura, históricamente, cambió el rumbo de la humanidad. Detrás de toda expresión literaria, hay un ánimo, una intención, un espíritu. No obstante, así como edifican, también, es cierto que algunos textos, en determinadas personas, pueden ser perjudiciales. Por ejemplo, no motivaría a un joven que está

intentando dejar de fumar marihuana a que lea relatos del movimiento hippie de los años setenta. No permitiría que un niño tuviera un material con imágenes y textos relacionados con sexualidad explícita o implícita.

Seleccionar la lectura

Como vemos, no todo lo que se lee es sano y productivo. Una actividad previa es seleccionar cuidadosamente lo que vamos a leer. Leer cualquier libro es como escuchar a cualquier persona, mirar cualquier película, estudiar de cualquier texto. La información falsa o la mala producen daño y pueden ser una mala influencia. Esto es inevitable. Uno es indefectiblemente influenciado por lo que lee. Es por eso que debemos seleccionarlo antes, de esto dependerá que nuestro tiempo invertido haya valido la pena.

Un ejercicio previo sería pensar qué es lo que nos interesa: herramientas psicoeducativas, información sobre determinada disciplina, literatura acerca de la comunicación entre padres e hijos son algunas de tantas opciones y a partir de allí, buscar a las personas idóneas que nos puedan recomendar un buen material.

Es normal que quienes no tienen el hábito de la lectura incorporado suelen ser un tanto reacios a comprar buenos libros, manuales, revistas y que piensen que sus precios son “elevados”. No lo son. Si entendemos que un buen libro contiene horas de investigación, años de trabajo y experiencia traducidos en páginas, sumado a lo mucho que pueden edificarnos y ayudarnos, entonces, comprenderíamos que lo que estamos pagando es muy poco en comparación con lo que el contenido representa. Es difícil que alguna vez se pueda poner un precio justo a un buen libro, pues si así fuera, costaría millones.

Adquirir el hábito de la lectura

Una vez que tenemos nuestro material escogido, es hora de ponernos manos a la obra. Muchas veces, se lucha con lo que llamamos el hábito de la lectura. Quienes no están entrenados tienen la posibilidad de romper una gran estructura. Desarrollar el hábito de la lectura nos brinda la posibilidad de sumergirnos en un mar de descubrimientos y adquirir una plataforma para nuestro crecimiento. Una vez conquistada esta área, nos encontraremos con que queremos leer más y más.

A continuación, algunas pautas que nos ayudan a incorporar la lectura a nuestro diario vivir.

- 1) *Establecer una determinada cantidad de tiempo por día.* Para aquellos que no leen nunca, empezar por una hora diaria está bien. Ponernos más tiempo de entrada podría ser contraproducente y, si fallamos, nos veríamos tentados a desistir de nuestro plan.
- 2) *No negociar esa hora diaria.* Quizá haya días en los que surjan otras actividades o en los que el cansancio nos quiera vencer. Al menos, por una semana, debemos leer todos los días como mínimo una hora. Pasados esos primeros siete días, será más fácil continuar y hasta es posible que queramos incrementar ese tiempo. A su vez, notaremos que el “ponernos en forma” nos convertirá en lectores ágiles y dinámicos.
- 3) *Cambiar horas perdidas por horas de lectura.* Hay muchas horas gastadas en ocio y hábitos que no dejan nada productivo en la vida de las personas. En este punto, nos proponemos cambiar tiempo perdido en cualquiera de estas actividades por tiempo de lectura.
- 4) *Encontrar el espacio y el tiempo correctos.* Hay momentos y lugares que nos ayudarán a que la lectura sea más placentera, comprensible y provechosa. ¿Cómo sería leer una novela mientras les damos de comer a nuestros hijos? ¿O leer un libro de autoayuda mientras tomamos mates con un amigo?

Es más propicia para esta actividad la noche, antes de dormir. Cada uno sabrá incorporar este hábito en el lugar y el tiempo que considere más adecuado.

Realizar una buena lectura

Las personas que vivimos en sociedad, estamos expuestos a los medios masivos de comunicación. Detrás de cada medio, existe un grupo de pensadores. Detrás de cada noticia, hay intereses particulares. En cada periódico, canal de noticias y cualquier medio de información, hay una tendencia de opinión y un interés. Los medios, lamentablemente, perdieron la objetividad hace tiempo. Si es que alguna vez la tuvieron...

En la actualidad, el arte de informar se ha vuelto un negocio y un inevitable centro de poder. Se informa sobre lo que se puede vender. Se muestra lo que unos pocos quieren mostrar. Y así millones de personas forman sus pensamientos. Los medios son formadores de opinión. Una noticia puede despertar un estado de alerta en la sociedad. Una secuencia de noticias puede desestabilizar la economía de un país.

Es por ello que hacer una correcta lectura de los medios puede mejorar de forma notoria nuestra calidad de vida. No es para nada sano estar horas expuestos a una voz que nos dice que estamos en crisis, que no podremos progresar. No es bueno, para nuestro sistema de creencias, leer todos los días sobre la cantidad de muertes que se producen a raíz de la “inseguridad”. No se trata de vivir en un frasco sin estar informados de lo que sucede, sino de hacer una lectura reconociendo quién transmite lo que se transmite, decidiendo cuánto me conviene leer o escuchar sobre determinadas noticias y eligiendo qué tomar y qué desechar para mi vida.

Si la sociedad incorporara este hábito, tendríamos pueblos y generaciones muchos más sanos, menos tensos y con mayor capacidad de un desarrollo funcional para la vida de las personas.

A los fines de este entrenamiento: la lectura consolida la estructuración de los recursos psíquicos. Nos entrena la paciencia, nos ayuda a desarrollar la imaginación, nos adiestra en la constancia y nos permite escoger el tipo de información que tomaremos en cuenta para sacar nuestras propias conclusiones.

Aprender a leer favorece la reducción del estrés, es un ejercicio práctico para disminuir los niveles de agotamiento psíquico y nos permite relajar el sistema de alerta y ansiedad.

>> RESUMEN

- Gracias a la lectura, los seres humanos incorporamos información.
- Quienes leen con frecuencia desarrollan más herramientas de supervivencia que quienes no lo hacen. La información da poder.
- Incorporar la información correcta nos permite crear estructuras de contención y seguridad. Esta dinámica reduce el nivel de ansiedad.
- Un buen libro contiene horas de investigación, años de trabajo y experiencia traducidos en páginas, lo que estamos pagando es muy poco en comparación con lo que el contenido representa.
- La lectura consolida la estructuración de los recursos psíquicos.
- Aprender a leer favorece la reducción del estrés.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Sigue practicando el punto 1 del día 4: Anotar tres pensamientos que tuvimos en el día de hoy que no fue bueno tenerlos.
- 2) Controla en el calendario los días de descanso y evalúa si puedes concretarlos.
- 3) Continúa con el plan de acción para desarrollar un hábito de ejercicios diarios, como se vio en el día 5: Elimina de tu vida diaria conductas sedentarias que solo suman calorías y disfuncionalidad.
- 4) Vuelve a repasar la lista de lo que no estás haciendo por falta de autoconfianza, la que confeccionaste el día 6, y reflexiona si has avanzado o no en tus objetivos.
- 5) Continúa con el plan de lucha que te propusiste para librarte de los hábitos tóxicos.
- 6) Este día trata sobre la lectura, así que el hecho de que estés leyendo este libro cumple con parte del objetivo.

////////////////////////////////////



APRENDER A PROYECTARNOS

Muchas personas han desestimado sueños, ideas o proyectos. Los motivos pueden ser varios: un fracaso, una oportunidad que nunca se presentó, un talento que jamás se descubrió en uno mismo.

El peor significado del fracaso no es fallar. El fracaso tiene su máxima expresión en el no intentarlo. Su mejor aliado: la pasividad.

Aprender a proyectarnos nos dará las herramientas necesarias para lograr un éxito seguro: intentar, avanzar, no desistir. Su mejor aliado: la actividad.

Bases sólidas: un buen comienzo

En ocasiones, las personas no logramos proyectarnos, porque no sabemos cómo hacerlo ni cómo empezar, y si logramos comenzar, no sabemos cómo continuar. Cada proyecto, negocio, sueño, emprendimiento requiere de una puesta en marcha. En ese recorrido, lo visible se apoyará en lo invisible.

Por ejemplo: Es habitual ver edificios colosales y modernos en las grandes ciudades. Eso es lo visible. Sin embargo, algo no se ve. El tiempo de reuniones entre diferentes profesionales,

arquitectos, ingenieros, constructores, funcionarios que acordaron cómo sería la obra. La decisión de la calidad del edificio, en un espectro que va desde las viviendas sociales hasta las de alta gama, que condicionó el tipo de materiales y terminaciones que tendría. La inversión con la que se contó, y los posibles cambios en la economía que se estudiaron con la mayor precisión posible.

Una vez realizadas las gestiones, dibujados los planos, conseguidos los permisos, se avanza con la construcción. Lo primero que se hace es un gran pozo, de acuerdo con la cantidad de pisos, será la profundidad. Allí se instalarán los pilares sobre los que se sostendrá la gran estructura, que deberá soportar los fuertes vientos, el peso de lo que se colocará encima y hasta posibles sismos. Una vez concluida esta primera etapa, lo visible comienza a aparecer: el frente, la planta baja, pisos y más pisos; los detalles de albañilería y arquitectura que culminarán con una hermosa y productiva obra. Pero detrás y debajo de ella, habrá mucho de lo no visible que permite que sea lo que hoy es.

Con nuestros proyectos sucede lo mismo. Y por eso, muchos fallan. A veces, el entusiasmo por comenzar, la ansiedad de vernos ya embarcados, el temor de no cumplir con un tiempo predeterminado, en ocasiones exigido por nosotros mismos, nos impide empezar. Otras, comenzamos, pero a la larga, nuestro plan se desmorona ante el mínimo viento. Y es en ese momento cuando entendemos la importancia de trabajar en lo “invisible” el tiempo que sea necesario.

Se puede poner en marcha un proyecto aun estando inmóviles. Estar quietos no es sinónimo de no hacer nada. En la quietud, uno tiene claridad para analizar posibilidades, nutrirse de las herramientas necesarias y largarse a la aventura de esta vida.

Pasos para comenzar a proyectarnos

- 1) *Aclarar si nuestra idea es producto de una fantasía o es posible llevarla a cabo.* A la hora de comenzar con un proyecto,

siempre habrá riesgos. Y atravesarlos, será en sí mismo un éxito. La cuestión no es en optar por lo fácil o lo seguro, pero sí estar confiados de que lo que queremos desarrollar no es fruto de una fantasía. Por ejemplo: querer tener una cadena de hoteles multinacionales, porque lo vimos en una película, aunque este rubro no nos atrae. Un sueño es algo diferente de una fantasía, separarlos nos ayudará a comenzar de manera correcta.

- 2) *Reconocer en qué tiempo estamos.* Hay tiempo para todo. Para estudiar, para formar una familia. Tiempo de trabajar al máximo y de descansar. Saber en qué tiempo de nuestras vidas estamos será sabio para comenzar nuestros proyectos. Por ejemplo: No sería productivo abrir un estudio de abogados si se está cursando el primer año de la carrera. O buscar un hijo cuando la pareja recién comienza a convivir y está tratando de resolver cómo hacerlo sin fracasar en el matrimonio. Realizar cada etapa en el tiempo correcto y conocer en qué tiempo estamos nos dará mucha paz.
- 3) *Registrar por escrito nuestras ideas.* Escribir siempre es bueno. Cuando lo hacemos, surgen muchas ideas. Aparecen algunas que ni siquiera sabíamos que teníamos. El solo hecho de anotar nuestros proyectos o sueños comienza a darle forma a nuestro plan. Al mismo tiempo, nos infunde ánimo, fe y confianza de que es posible realizarlos.
- 4) *Escribir una lista de los recursos que poseemos.* Conocimientos, herramientas, contactos, dinero, entre otros.
- 5) *Hacer una lista de lo que debemos conseguir.* Tener en claro los recursos que se necesitan para lograr los objetivos permitirá un mayor nivel de orden y proyección.
- 6) *Encarar los proyectos con orden.* Para resolver cualquier acción, el orden es el estado perfecto. Una persona ordenada en sus pensamientos, tiempos, responsabilidades, alimentación, etcétera, tiene un grado de estrés y ansiedad notablemente menor que aquellas con problemas de desorden en su vida.
- 7) *Establecer metas.* Luego de trabajar en los puntos anteriores, podemos pasar a la siguiente etapa. En este momento, es

bueno ponernos metas a corto, mediano y largo plazo. Ubicar estas metas nos ayudará a ver cuánto avanzamos, si cumplimos o no con los objetivos y si vamos por el camino correcto. Muchas veces, cuando iniciamos un emprendimiento, se corrigen y ajustan asuntos sobre la marcha. Si hicimos un buen trabajo “invisible”, no hay de qué preocuparse. El poner metas a corto plazo nos empujará a comenzar de una vez por todas y no nos dejará “dormirnos en los laureles”. Por ejemplo: Si mi proyecto es comenzar una carrera, mi meta a corto plazo será ir a la facultad y reunir la información necesaria sobre inscripciones, materias a cursar, conversar con un estudiante avanzado, recorrer las instalaciones, entre otros. Los tiempos para esta primera etapa no deberían superar las dos semanas. El cumplir esta meta a corto plazo nos colocará en el cumplimiento del propósito.

Cumplir nuestro objetivo es hacer cada día lo que tenemos que hacer y no esperar a que la tarea se encuentre terminada. Un día, nuestro propósito será inscribirnos; otro día, cursar una materia; otro, rendir un examen. En cada instancia, se está cumpliendo y llevando a cabo el proyecto alguna vez soñado.

Otros pueden, tú también puedes

Aprender a proyectarnos será un gran desafío. Nunca desestimemos una idea, un sueño, un plan. Siempre aparecerán voces adversas. “No vas a poder”, “Estás grande para estudiar”, “No vas a poder trabajar y estudiar”, “Esa idea se le debe haber ocurrido a otro”. Lamentablemente, muchas de esas voces, en ocasiones, vienen de seres cercanos, familiares, amigos. No les des importancia, no las oigas. Escucha, sí, el consejo sabio. Pero aprende a distinguir un consejo de una voz negativa. Muchas veces, las personas hablan desde su propia frustración no resuelta. No te hagas cargo de los fracasos de los demás.

No te compares. Cada vida, representa un mundo. Cada persona es única. Nunca dos proyectos, emprendimientos o sueños serán iguales. Concéntrate en lo tuyo, toma los buenos ejemplos de otros que lograron alcanzar sus metas y cree que todo es posible.

El esfuerzo y la constancia, una marca a registrar

Es importante saber que va a costar. Quizá, sea difícil. Tal vez, muy difícil. Las personas con tendencia al éxito no están diseñadas para lo fácil. Las personas con tendencia a la mediocridad, sí. Y no creo que la mediocridad deba ser una cualidad en el ser humano. Lo que vale, cuesta. Lo difícil tiene sus frutos. Lo muy difícil se saborea mejor.

Aquí es donde algunos flaquean y desisten. Lo cierto es que debemos saber y mentalizarnos en que sin esfuerzo y constancia no alcanzaremos nuestras metas.

Persistir en nuestro enfoque más allá de lo visible temporalmente nos permitirá arribar a un buen puerto. No esperemos ver resultados pronto. Estos llegarán, pero ese no es nuestro objetivo. Recordemos que nuestro propósito se cumple día a día con la tarea que en ese tiempo teníamos que cumplir.

El esfuerzo habla de una renuncia: a tiempos de ocio y placer, a gastos innecesarios, a la idea de abandonar cuando nos fue mal.

La constancia radica en no detenernos. Avanzando se llega. No importa la velocidad, no importa lo que falte. Solo avanzar. Soñar con el mañana, pero concentrados en el hoy será de gran ayuda para no distraernos ni salirnos de foco.

Aprender a proyectarnos es un camino sano para enfocar nuestra vida y hacerla más productiva.

>> RESUMEN

- Aprender a proyectarnos nos equipará de las herramientas necesarias para un éxito seguro: intentar, avanzar, no desistir.
- Cada proyecto, negocio, sueño, emprendimiento requiere de una puesta en marcha.
- Lo visible se apoyará en lo invisible. Hay que establecer bien lo invisible para lograr hacer cosas buenas visibles.
- Los pasos para un buen proyecto son 1) viabilidad del proyecto, 2) tiempo personal adecuado, 3) registro de los proyectos, 4) lista de los recursos con los que se cuenta, 5) lista con lo que nos falta; 6) orden de prioridades, 7) definición de las metas.
- El esfuerzo y la constancia hacen la diferencia.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Escribe en tu cuaderno los sueños o proyectos que aún no has conquistado.
- 2) Obsérvalos a la luz de los “Pasos para comenzar a proyectarnos” vistos en el día de hoy.
- 3) Continúa el registro del punto 4 del día 1: Anota los pensamientos que no te convino tener.
- 4) Reflexiona sobre cómo estás manejando las relaciones interpersonales de acuerdo con lo visto en el día 7.
- 5) Repasa el tipo de noticias y de información que escuchas. Piensa acerca de las enseñanzas del día 8, lee tu resumen.

////////////////////////////////////



APRENDER A IMAGINAR

Imaginar es representar idealmente algo en nuestra mente. Es dibujar con nuestros pensamientos, es escribir ideas, proyectos, sueños dentro de nosotros. Sin embargo, por medio de la imaginación, también podemos presumir o sospechar que algo ocurrirá o especular con el resultado de los acontecimientos. La imaginación juega un rol muy importante en la génesis de la ansiedad, tanto es así que se podría decir que es uno de sus pilares.

—¿Y si se cae? —preguntaba mi hijo de cuatro años cuando lo quise poner en una hamaca.

—¿Por qué piensas que se va a caer? —le consulté.

—En la televisión, vi que un chico dio tantas vueltas en una hamaca que salió volando y dio una vuelta al mundo. ¿Y si la hamaca se sale y me lleva?

Imaginar o pensar que algo puede salirnos mal o que el resultado de un evento puede ser peligroso para nosotros o para aquellos a quienes amamos aumenta nuestro estado de alerta y alarma. En este sentido, nuestra imaginación tiene la capacidad de sacar conclusiones del futuro, y a eso lo llamamos “pronóstico”. Una persona que es más propensa que otra a pronosticar

en forma negativa sobre el futuro, sin duda, tendrá mayores niveles de ansiedad.

Además, no solo hacemos conjeturas sobre el resultado, también suponemos acerca de nuestra capacidad para enfrentar o resolver esos eventos. Por lo tanto, aquellos que se sospechen en su imaginación incapaces de resolver los pronósticos negativos serán más ansiógenos que aquellos que piensan que tienen las herramientas para confrontar las dificultades y para tolerar los fracasos.

Si llamásemos optimistas a aquellos que tienen la tendencia a imaginar el futuro de manera favorable y pesimistas a aquellos que tienen la tendencia a pensar el futuro como desfavorable y negativo, podríamos deducir que los optimistas tienen menos ansiedad que los pesimistas. Este es el camino que podemos transitar para lograr de manera práctica salir del pesimismo y disminuir nuestra angustia.

Imaginar todas las opciones

Una paciente me preguntaba algo que muchas veces había oído.

—Doctor, usted dice que las personas tenemos la capacidad de elegir lo que pensamos, pero yo creo que muchas veces no puedo evitar pensar lo que pienso.

Sucede que desde niños hemos aprendido por nuestra crianza, nuestro entorno o nuestro temperamento a seleccionar la información que utilizaremos para sacar una conclusión. Con el correr de los años y a través del entrenamiento en esta forma de pensar, se puede observar que algunos tienen la tendencia a ver solo lo malo que puede pasar y son ciegos a la posibilidad de tomar en cuenta los resultados positivos.

Cambiar la manera de imaginar

Una buena estrategia es comenzar a pensar en todas las opciones; cada vez que pienso en un evento futuro, puedo ampliar el abanico de probabilidades y resultados posibles. Aunque puede costar un poco al principio, de la misma manera en la que nos entrenamos para imaginar solo lo malo, con el tiempo, podemos hacerlo con un pensamiento más realista y contemplar los pronósticos positivos. Sin duda, esta manera de pensar disminuirá nuestra ansiedad.

• Algunas estrategias para aprender a imaginar

- 1) Desarrollar pensamientos positivos para desarrollar mi autoconfianza. Imagina que aun cuando no alcances un resultado aparentemente favorable, puedes tolerar la frustración y sobreponerte a la situación; de esta manera, disminuirá también tu nivel de ansiedad.
- 2) *Limitar la imaginación exagerada.*, Es frecuente escuchar frases como “Sería terrible, trágico, intolerable... si ocurriera tal cosa”. Aplica un principio bíblico a tu manera de pensar e imaginar el futuro: “No me pasará nada que no sea capaz de soportar”. Piensa que si otros toleran situaciones similares por más duras que sean, tú podrás de la misma manera. No exageres las consecuencias negativas.
- 3) *Desaprovechar la imaginación.* Es habitual encontrar personas que utilizan su imaginación para evadirse de la realidad y para no pensar en aquello que les genera ansiedad. Esta es un arma de doble filo, porque mientras ellas se figuran y fantasean ideas o situaciones irreales, se sienten aliviadas, pero no resuelven sus problemas ansiógenos a largo plazo, y estos se incrementan con el tiempo.
- 4) *Aprovechar el potencial creativo de la imaginación.* Predispone tu imaginación para generar proyectos, amplía tus fronteras, ten pensamientos de bien y de paz a futuro. Todo lo

construido nació en principio de la imaginación de alguien que se animó a llegar más allá de lo conocido. Imagina y proyecta, luego construye esa realidad.

Aprender a imaginar se resuelve practicando. No es de la noche a la mañana. Sin embargo, con ciertas herramientas psíquicas podemos lograrlo con más facilidad. La imaginación es una capacidad de los seres humanos y usarla a nuestro favor es muy conveniente a la hora de manejar y gobernar nuestras emociones.

• Ejercicios prácticos para aumentar la capacidad de imaginar

- 1) Mira películas animadas. Las posibilidades que presentan predisponen la imaginación.
- 2) Lee novelas o libros de aventuras. Esto te obligará a poner en práctica la capacidad imaginativa.
- 3) Escucha melodías suaves y mientras lo haces intenta dibujar. No importa la calidad del dibujo, sino lo que tú hayas querido hacer en el dibujo.
- 4) Si sabes usar la computadora, emplea programas que te permitan crear formas y diseños nuevos.
- 5) Escoge problemas de la vida cotidiana que sepas que otros sufren o tienen e intenta resolverlos mentalmente, aunque no sea real la solución ni pueda llevarse a cabo.
- 6) Inventa comidas nuevas.
- 7) Improvisa melodías nuevas.
- 8) Tápatelo los ojos, procura identificar olores e inventa historias en función de ellos.
- 9) Escribe historias, cuentos cortos y largos según tu deseo.

El cerebro izquierdo trabaja más en los enfoques analíticos y racionales, mientras que el cerebro derecho trabaja más en lo artístico y creativo. Por tendencia social, entrenamos más el izquierdo que el derecho; sin embargo, podemos estimular la creatividad mediante ejercicios de invención. El desarrollo equilibrado de ambos es lo que hace a una persona funcional y eficaz en momentos de adversidad.

Cuando el análisis no alcanza para desarrollar soluciones o proporcionar seguridad, la imaginación puede resultar poderosa y tranquilizadora para encontrar opciones.

Recuerda que lo importante no es convertirte en un artista, sino desarrollar la capacidad imaginativa. Lo que diferencia a un genio de una persona inteligente no es la cantidad de inteligencia, sino su creatividad, la capacidad de producir algo nuevo y útil de situaciones donde nadie más lo hubiera visto.

La capacidad imaginativa usada a favor nuestro en momentos de adversidad puede convertirse en una de las herramientas más poderosas para disminuir los niveles de ansiedad y de estrés.

>> RESUMEN

- Imaginar es representar algo idealmente en nuestra mente.
- La imaginación juega un rol muy importante en la génesis de la ansiedad, tanto es así que se podría decir que es uno de sus pilares.
- Imaginar o pensar que en el futuro algo puede salirnos mal o que el resultado de un evento puede ser peligroso para nosotros o para aquellos a quienes amamos aumenta nuestro estado de alerta y alarma.
- Los optimistas tienen menos ansiedad que los pesimistas.
- El cerebro izquierdo trabaja más en los enfoques analíticos y racionales, mientras que el cerebro derecho trabaja más en lo artístico y creativo. Por tendencia social, entrenamos más el izquierdo que el derecho; sin embargo, podemos estimular la creatividad mediante ejercicios de invención.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Hoy practica algunos de los ejercicios mencionados en este día y escribe en tu cuaderno de registros de tareas tu experiencia.
- 2) Continúa con los registros que has iniciado los días anteriores.
- 3) Repasa los resúmenes del día 9. Reflexiona sobre tu forma de expresarte.

////////////////////////////////////



APRENDER A NO DEPENDER DE LA OPINIÓN DE LOS OTROS

La seguridad trae tranquilidad y paz, algo que todos buscamos, ya que cuando algo no es seguro, aparece la ansiedad y, junto con ella, ese estado de angustia subjetiva que muchas veces pasa desapercibido, pero que nos molesta. Es por eso que muchas personas anhelan la confirmación o reafirmación de sus decisiones con el objetivo de ver con mayor claridad qué tan seguras son las propias. Cuando esta dinámica se vuelve costumbre, se corre el riesgo de caer en la dependencia de la aprobación de terceros. Se dejan de tomar decisiones basadas en las propias creencias y se usa como referencia la opinión de otros. Esto es algo riesgoso, dado que se comienza a perder la confianza en uno mismo y en lo que uno piensa y decide; si esto se convierte en algo continuo, puede llevar a las personas a realizar acciones aun contra sus propios gustos y deseos.

Desde pequeños y hasta la edad de 11 años aproximadamente, la opinión de nuestros padres no es para nosotros solo una valoración; en esta etapa, sus ideas sobre nosotros, nuestras capacidades e incapacidades, nuestro aspecto físico y nuestras

conductas terminan definiendo quiénes somos, es decir, conforman nuestra identidad. Luego, entre los 11 y los primeros años de la juventud, el desarrollo de la identidad se construye en la interacción y comparación con nuestros pares, es decir, con nuestros amigos y amigas; y se completa cuando la identidad es definida por nosotros mismos en relación con nuestro autoconocimiento, autoaceptación y autoconfianza.

Desde este concepto, podemos entender que quienes más dependen de la opinión y aprobación de otros demuestran, en cierto punto, una inmadurez en su desarrollo emocional, ya que le atribuyen al juicio del otro la misma importancia que cuando eran niños y ponen todo el tiempo en juego su identidad. Fundamentalmente, las opiniones que nos van a generar más ansiedad son aquellas dirigidas a pronosticar un futuro incierto, negativo o malo en relación con eventos que consideramos importantes.

Aquellos comentarios que pongan en duda nuestras capacidades para confrontar con eficacia los eventos de la vida cotidiana o los obstáculos que pudieran presentarse, también nos provocarán una sensación de inseguridad y baja autoconfianza que deriva, también, en un alto grado de ansiedad. Depender de la opinión de los demás puede aumentar la ansiedad notablemente, porque no solo se cargará con todas las inseguridades personales, sino que se analizarán todas las inseguridades de aquellas personas que nos interese su opinión.

El siguiente ejemplo lo viví con una paciente en mi consultorio.

Ana es una mujer de 32 años, soltera, con mucho apuro por tener pareja, presenta un cuadro de ansiedad y uno de los puntos que más la incómoda es pensarse a futuro sin pareja y sin familia. En uno de los espacios terapéuticos comenta:

—Mi madre siempre me dijo que yo nunca iba a ser lo suficientemente madura como para poder sostener una relación seria con un hombre —dijo ella.

—¿Y tú qué piensas sobre la opinión de tu madre? —le pregunté.

*Ana se quedó en silencio y luego respondió con tristeza:
—En realidad, creo que no muy diferente a ella.*

Aun cuando la opinión de su madre sea, en gran medida, la responsable de que ella piense así de sí misma, su realidad actual es consecuencia de su propia valoración sobre sus cualidades. Cuando lo que opina el otro me perturba demasiado o cuando termino actuando en función de ese comentario, estoy demostrando que ya dejó de ser simplemente algo que piensa un tercero para convertirse en mi propia opinión.

Algunos consejos acerca de las opiniones de los demás

- 1) *No pidas la opinión de los pesimistas crónicos; si de todas formas te la dan, no la tomes en cuenta.* No podrás impedir que las personas que quieran opinar opinen; no obstante, asegúrate de que no alteren tu estado interno de decisiones. Si esa persona no está dentro de las acreditadas por ti para que opine, no la escuches.
- 2) *Pregúntate qué opinas tú frente a la opinión del otro.* Lo que pensamos de nosotros mismos es fundamental para continuar. En muchas situaciones, asumimos que lo que otros tienen para decirnos tiene mayor veracidad que lo que nosotros tenemos para decir de nosotros. Cotejar la valoración de los otros con la nuestra, es útil para desarrollar autoconfianza también.
- 3) *No determines quién eres ni cuáles son tus capacidades para superar situaciones por la opinión del otro.* Hay un principio teológico que me gusta mucho enseñarles a las personas con las cuales trabajo su desarrollo espiritual, y que dice así: “Nosotros no somos lo que las personas creen que somos y muchas veces tampoco somos lo que nosotros creemos que somos, nosotros somos lo que Dios cree que somos y lo que Él

dice que somos. Nosotros no podemos hacer lo que la gente dice que podemos hacer y muchas veces tampoco podemos hacer lo que nosotros creemos que podemos hacer, nosotros podemos hacer lo que Dios dice que podemos hacer y lo que Él cree que podemos hacer”. Existe una diferencia entre lo que realmente somos y lo que muchos creen que somos o podemos hacer. Concentrémonos en la verdad.

- 4) *Toma las opiniones como consejos, no como leyes.* No todo lo que nos dicen es malo o es una crítica, en algunas ocasiones, las personas de verdad están interesadas en nuestras vidas. Sin embargo, debemos tenerlo en claro y comprenderlo cabalmente: las opiniones de los demás no deben ser tomadas como verdades absolutas, sino como consejos prácticos. La sabiduría te ayudará a saber cuál es el consejo que tienes que oír y cuál no.
- 5) *Desarrolla tu identidad tomando decisiones propias, no pensando en las opiniones ajenas.* Tu identidad se forma con tu sistema de creencias y con tu sistema de determinaciones. Aprende a creer en lo que opinas.
- 6) *Aprende a equivocarte y a tolerar las críticas.* Las críticas pueden ser constructivas o destructivas. La diferencia está en la intencionalidad de quien las dice. Nosotros no podemos impedir que quieran criticarnos para desanimarnos o desalentarnos, pero sí podemos tomar las críticas con la mejor disposición de nuestra parte. Si es correcta y estamos de acuerdo, podemos crecer; pero si vemos que tiene intenciones destructivas, perdonamos y continuamos.

Siempre habrá comentarios sobre lo que hacemos o dejamos de hacer, mucho más cuando comienzan a notarse nuestros logros. Nadie puede pretender estar en una vidriera y que la gente que pase no mire y opine. Cuanto más se note tu presencia en algún lado más fácil será hablar de ti, eso no es algo que deba frenarte, solo algo que debes saber, sin que afecte tus opiniones y decisiones.

Las intenciones de quienes opinan pueden ser dañinas, pero su alcance lo decidimos nosotros sostenidos en una actitud interna de creer en quienes somos y en lo que nos fue depositado como seres humanos.

La mayoría de las veces las opiniones son intencionadas con el objetivo de obtener un resultado. Hay que aprender a leer las intenciones detrás de las opiniones. Ejercitarse en no depender de la opinión de terceros para lograr un estado emocional interno es el resultado de una vida emocional madura.

>> RESUMEN

- Muchas personas anhelan la confirmación o reafirmación de sus decisiones con el objetivo de ver con mayor claridad qué tan seguras son las propias.
- Si esta dinámica se vuelve costumbre y comienza a afectar nuestro estado interno, se corre el riesgo de caer en la dependencia de la aprobación de terceros.
- Quienes más dependen de la opinión y aprobación de los otros demuestran, en cierto punto, una inmadurez en su desarrollo emocional.
- Las opiniones que nos van a generar más ansiedad son aquellas dirigidas a pronosticar un futuro incierto, negativo o malo en relación con eventos que consideramos importantes.
- Aprender a no depender de la opinión de los demás nos hará personas más libres y maduras emocionalmente.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Realiza un listado de las personas cuya opinión afecta tu humor, ya sea para bien o para mal.
- 2) Pregúntate por qué lo que piensan esas personas es tan importante y anota una respuesta al lado de cada uno de los nombres que escribiste.
- 3) ¿Piensas mucho en la opinión de los demás? ¿Cuál es el motivo? Reflexiona sobre este tema y escribe tu conclusión en tu cuaderno de registros diario.

////////////////////////////////////





APRENDER A NO TEMER LAS PÉRDIDAS

El temor es un estado subjetivo de angustia que se genera por la creencia de que algo malo puede ocurrir. Tener miedo a perder algo o a alguien es pensar o asumir que algo que amamos o que tenemos se va a perder de una forma o de otra. Tratar de estar prevenidos es la función del estado de ansiedad. La condición de alerta para evitar alguna situación de pérdida aumenta nuestro nivel de agotamiento psíquico.

Es imposible pretender que las pérdidas no nos generen angustia, por lo menos cuando son absolutas o totales. No obstante, en un contexto general, es muy difícil que las pérdidas no nos produzcan tristeza. De hecho, la tristeza es un principio emocional producido por una falta real o imaginaria. El problema está cuando desarrollamos un estilo de vida de alerta permanente, porque “hay muchas probabilidades de perder...”; esto es irse a un extremo de la realidad y perder la objetividad, ya que nos concentraremos en las variantes negativas por las que creemos que sucederá algo malo y no en las variantes positivas que nos brindarán cierto nivel de paz.

Hace tiempo, me tocó atender en el hospital a una paciente que vino con su hijo de 8 años. Tenía que evaluarla a ella y no a su hijo, pero lo traía para no dejarlo solo.

—¿Cómo estás, Alicia? ¿Cómo está tu mañana?

—Bien, pero estoy cansada de andar con esto por todos lados —me dijo y señaló un bolso bastante grande.

—¿Qué llevas ahí? —pregunté.

—Son los remedios de mi hijo, tengo de todo, aerosoles con aerocámaras por las dudas le dé asma, vendas, remedios para vómitos, desinfectante, y un montón de cosas, ropa y...

—¿Por qué lo acarreas?

—Ese es mi problema doctor, no puedo dejar de pensar que algo malo le puede suceder, tengo terror a que le pueda pasar algo en cualquier momento. No lo dejo ni salir de casa por miedo. Me estoy volviendo loca.

La historia de Alicia es mucho más común de lo que creemos. No son pocas las personas que modifican su calidad y estilo de vida en función de sus decisiones. El temor a vivir con carencias ha hecho que muchas personas dejen de lado sus vidas funcionales para convertirse en prisioneros de los propios miedos. En muchos casos, no se tomaron decisiones arriesgadas que hubieran podido colocarnos en una posición aventajada en nuestros proyectos, por temor a perder lo alcanzado o lo obtenido.

El temor a perder paraliza, detiene, inhabilita nuestro funcionamiento y nos hace tomar decisiones en función de lo que pudiera ser seguro y contenedor. De cualquier forma, saber qué hacer cuando las pérdidas se presenten es fundamental para aprender a no pensar que sin determinados objetos o personas la vida se termina o no se puede seguir viviendo con calidad de vida.

Entonces, ¿qué hacer? Elaborar las pérdidas.

Los seres humanos tenemos en nuestro imaginario realidades de la vida cotidiana. Al momento de pensar en una casa, tenemos la imagen de nuestra casa o de una casa definida en nuestra mente, la de nuestra familia o la de nuestros seres queridos. Estas

imágenes fueron construidas por el conjunto de experiencias vividas, lo escuchado, lo visto, lo pensado, lo razonado, etcétera. Cuando alguno de estos elementos de la realidad se pierde, se produce un caos mental, ya que la realidad no coincide con la que tenemos construida en nuestra mente.

Así lo relataba un paciente:

—No logro acostumbrarme a vivir sin ella, no puedo pensar en ninguna otra mujer, el hecho de que se haya ido me desconcierta, no logro focalizar en el presente, todo lo que hago está relacionado con ella. Si salgo a caminar, es por caminos donde estuve con ella; si salgo a comer, pienso en los lugares que iba con ella; si escucho música, pienso en la que le gustaba a ella. Se me hace difícil construir una nueva realidad. ¿Qué hago, doctor?

El problema no es tanto lo que se perdió, sino cómo lo incorporamos dentro de nuestra realidad cuando la vida estaba armada en función de eso.

Elaborar significa construir

Elaborar la pérdida está relacionado con volver a construir una imagen de la hueca realidad en nuestras mentes para que podamos adaptarnos a ella. La elaboración lleva un tiempo y pasa por un período de duelo. El duelo es un proceso psíquico en el que el sujeto, ante una pérdida, atraviesa diferentes estados. Esos son:

1. *La negación.* Las personas entienden lo que pasa, pero no viven la angustia, porque no están incorporando la nueva realidad. Los comportamientos pueden estar asociados a las siguientes conductas: seguir con las actividades normales de la vida cotidiana sin detenerse a meditar en lo que pasó; no permitirse llorar; evitar ir a un velorio o hablar del tema y

cambiar el curso de las conversaciones. Inconscientemente, el sujeto no acepta la realidad de la pérdida y decide no incorporarla, por lo que continúa con su vida como lo estaba haciendo hasta ese momento. La crisis vendrá cuando las evidencias sean tan pesadas que le cueste avanzar.

Por ejemplo: *Un paciente continuaba llamando a su exnovia, quien lo había dejado. Le imponía exigencias como si ellos aún mantuvieran una relación. Ella estuvo a punto de presentar una denuncia por acoso, pero él se detuvo cuando ella se puso de novia con otro muchacho. Esto lo confrontó con la realidad y entró en un estado de angustia que lo impulsó a buscar ayuda.*

2. *El enojo.* Luego de que la persona comienza a tomar contacto con la pérdida, es muy común que se enoje, que interprete la situación como injusta y que considere que alguien es responsable de la situación, por lo que en esas circunstancias deberá perdonarlo. Las personas se pueden enojar con ellas mismas por no haber hecho algo para evitar la pérdida o con Dios, a quien se le asigna la responsabilidad de ser cómplice, por creer que si Él es Todopoderoso, podría haberla evitado. Como un juez, que puede evitar poner en la cárcel a un preso más allá de si es o no justo, así, muchas veces atribuimos a Dios la responsabilidad de hacer según nuestros deseos. Esto lleva a las personas a un distanciamiento de su sistema de creencias y pone aún más en riesgo su estabilidad emocional. Por ejemplo: *En una oportunidad conversé con un representante político muy importante de mi ciudad. Trataba de explicarle la importancia del sistema de creencia en la vida de las personas, y él entendió que yo quería que buscara a Dios, aunque le hablaba de las creencias generales que tienen las personas. Cortó el diálogo y me dijo: “Doctor, mi hija murió ahogada en la piscina de mi casa, desde entonces le pregunto a Dios por qué lo permitió. Yo no quiero saber nada con un Dios así”.* Su dolor lo había apartado de su creencia y ponía en riesgo su estabilidad emocional, porque tenía que construir otro sistema

de creencias para entender el sentido de la vida. También nos podemos enojar con otras personas y atribuirles la culpabilidad de la pérdida que se produjo, ya sea con la misma persona que se perdió o con otras que no tengan nada que ver. Este período de enojo se resuelve cuando la persona comienza a elaborar realmente la falta.

3. *La elaboración propiamente dicha.* Se comienza a reinterpretar la realidad, a generar actividades acordes con la realidad. Por ejemplo: *Recuerdo a un joven que había sufrido durante un año, porque su novia lo abandonó unas semanas antes de casarse. Estuvo mucho tiempo sin deseos de conocer a nadie. Lloró lo suficiente, hasta que un día salió a la calle a mirar a la gente. Poco a poco, comenzó a relacionarse de nuevo con otras personas y pensó en la posibilidad de conocer a otra chica, algo que hasta ese momento no podía hacer. Al tiempo que decidió elaborar una nueva realidad, conoció a una mujer con quien se puso de novio y se casó.*

Por lo general, el duelo fisiológico suele durar unos seis meses; dentro de este rango de tiempo, las personas pueden titubear antes de empezar a tener una vida normal o como solían llevarla. Por supuesto que estamos hablando de pérdidas grandes, como un ser querido, un divorcio, una ruptura de noviazgo largo o comprometido, etcétera.

Aprender a no pensar de forma catastrófica sobre las pérdidas reales o posibles nos ayudará a no estar pendientes de esa posibilidad como si fuera altamente probable de que ocurra en la realidad.

>> RESUMEN

- El temor es un estado subjetivo de angustia que se genera por la creencia de que algo malo puede ocurrir.
- Es imposible pretender que las pérdidas no provoquen angustias. Sin embargo, detener nuestro funcionamiento por miedo a que esto puede pasar todo el tiempo trae un estilo de vida disfuncional.
- El miedo a vivir pérdidas ha hecho que muchas personas dejen de vivir vidas funcionales para convertirse en prisioneros de sus propios miedos.
- Lo mejor para dejar de temer es desarrollar una capacidad de confrontación y en este caso es aprender a elaborar. Todo temor debe ser confrontado con la vida práctica y la acción.
- Elaborar es construir una nueva realidad con la pérdida presente dentro de nuestras mentes.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Dibuja dos columnas en una hoja de tu cuaderno.
- 2) En una de ellas, escribe los temores a pérdidas que identificas en ti. Hazlo como si fuera una lista. Desde seres queridos hasta sueños, posibilidades, cosas materiales, etcétera.
- 3) En la otra, detalla qué has dejado de hacer por causa de esos temores.
- 4) Continúa con el registro de pensamientos que iniciaste desde el primer día.

////////////////////////////////////



APRENDER A CONTENTARNOS CON LO QUE TENEMOS

Aprender a contentarnos es quizá la mayor manifestación de madurez en nuestro desarrollo emocional. Aprender a contentarnos sin dejar de buscar el crecimiento y la expansión de nuestros proyectos y metas. No se trata de conformismo, de no pretender nada más, sino de estar conformes, o sea, adaptarnos a las circunstancias para programar una mayor expansión y crecimiento en nuestras vidas.

Una persona contenta genera un ambiente diferente. Se convierte en un centro de atracción positiva. A todos nos gusta estar con gente alegre. Ellas atraen a personas en la misma sintonía, y así se crea un ambiente sin quejas, sin críticas, sin enojo. Los favores son más fluidos y las oportunidades afloran.

En una sociedad que cada vez expresa menos sus emociones agradables, las personas contentas son una luz en medio de la oscuridad.

*En cierta oportunidad viajaba en colectivo por la ciudad.
No es mi costumbre debido a que me manejo en automóvil,*

pero hacía mucho que no lo practicaba y decidí hacerlo. Al subirme, no solo me choqué con la vieja realidad del embotellamiento humano, sino que volví a observar la mirada de las personas. Todos estaban muy serios, como si estuvieran enojados. Callados, los que viajaban solos; los que estaban con alguien, dialogaban en voz baja; otros, con sus celulares. Solo un grupo de jóvenes despreocupados del mundo reían en el fondo.

De pronto, en la multitud de rostros, me sorprendió uno que no estaba acorde con el resto, era muy notorio. Una joven de no más de 24 años miraba por la ventanilla con una sonrisa sospechosa. Ella miraba a la gente con una sonrisa. La hacía simpática, la hacía agradable, la hacía llamativa.

Una sonrisa En medio de la aridez de rostros sombríos y desconfiados. Un rostro feliz.

—¡Qué desubicada! —pensé— ¡Qué desubicación más refrescante!

En medio de aquella opaca realidad, una luz brillaba, un rostro fresco, genuino que me animaba a buscar también las cosas lindas que me rodeaban. Un rostro que iluminaba.

Por algún motivo, nos hemos acomodado y acostumbrado a ver rostros angustiados, enojados, apáticos, indiferentes. Tan es así que nos llama la atención si alguien va sonriendo, si alguien es amable.

—Yo la ayudo, señora —le dije a una mujer que se esforzaba por levantar las bolsas del supermercado y a su vez tomar las llaves del auto.

—No, está bien, no me toque, no me moleste —me respondió casi enojada.

Sin duda, desconfió de mi amabilidad.

Nos acostumbramos a la indiferencia del resto, a no mirar las necesidades de los demás, tampoco observamos lo hermoso que tenemos y que nos rodea. Acostumbrarnos a lo que no nos gusta

sin hacer esfuerzos para generar cambios es desarrollar una mentalidad mediocre. Llamo “mentalidad mediocre” a aquella forma de pensamiento o de actitud que en lugar de llevarnos a niveles superiores de vida, como la estabilidad emocional, económica, de conocimientos o pensamientos, se queda a mitad de camino, en el medio del trayecto.

El acostumbramiento es peligroso cuando nos estanca. El contentamiento, en cambio, se trata de la capacidad de disfrutar de lo que nos rodea con todas sus variantes. Es saber guiar nuestras emociones a un estado de paz interna, de no agresión al medio, de no crítica.

Cuando las personas aprenden a contentarse con su alrededor, aprenden a disfrutar, a liberar niveles de endorfinas que reducen el agotamiento psíquico y tienen más reservas mentales para enfrentar las adversidades.

El contentamiento es una actitud interna que elimina la queja. La queja es al contentamiento lo que las tinieblas son a la luz.

¿Cómo desarrollar una mentalidad contenta? Este estado está relacionado con nuestra capacidad de agradecer y de eliminar los lamentos. El ser personas contentas es una postura mental fresca, ágil, espontánea y libre. Sin presiones y sin temores. Muestra nuestra capacidad de vivir el día a día sin lamentos o miradas negativas sobre lo que no se dio o sobre lo que no tenemos. Para desarrollar esta forma de vida, es necesario practicar la gratitud. Aprender a agradecer, a reconocer en los otros y en Dios todo lo bueno que nos pasa. Además, la gratitud es mucho más que reconocer a alguien por su regalo, es una actitud interna ante la vida.

*—Claro que le agradezco a Dios —me decía un amigo—,
si no fuera por Él, no estaría donde estoy.*

—Pero no se trata de decirlo en una charla o en una oración, Fabio, se trata de actuar internamente como agradecido.

Es tan común que las personas confundan las palabras con las actitudes. Lo más importante para que las palabras tengan sentido son las acciones internas que las respaldan cuando las soltamos. ¿Qué sentido tiene que le digamos “gracias” a nuestra esposa por la comida que reparó si la vamos a tirar en la basura sin siquiera probarla? El agradecimiento debe ir acompañado de una actitud para que se crea, pero también para que genere un efecto de contentamiento en nosotros.

Las personas agradecidas son personas que se contentan con las cosas que tienen. La gratitud implica el reconocimiento de la bendición o de que alguien ha decidido hacer algo mucho más allá de las obligaciones que tiene para con nosotros. La palabra “gracia” significa ‘favor, simpatía, estima’, que proviene de otras palabras que significan ‘elogiar, agradable’. Ser agradecidos es reconocer que se nos ha elogiado, que se nos ha hecho un favor, y aunque nos parezca raro reconocerlo, aprender a ver lo que tenemos sin haberlo merecido hace que nos convirtamos en personas agradecidas.

En una oportunidad, leí un cuento con reflexión muy interesante. Decía que cierta vez, un hombre muy pobre, harapiento y mendigo golpeó la puerta de la casa de un hombre muy rico. Decían que el dueño de esa casa era un exgeneral que había sufrido graves heridas en su cuerpo producto de una bomba sobre la que cayó en plena batalla. Cuando se abrió la puerta, apareció un hombre en sillas de ruedas, no tenía piernas, le faltaba uno de los antebrazos y llevaba un ojo de vidrio.

—¿En qué puedo ayudarlo? —preguntó el hombre desde la silla.

—Quisiera saber si usted tiene algo para darme —contestó el mendigo.

—¿Por qué le daría algo? —lo increpó el dueño de casa.
—Usted ya ve, soy un hombre pobre y usted un hombre rico que si quisiera, podría ayudarme.
El hombre en la silla lo miró y se quedó pensativo.
—Está bien, le doy dos millones de dólares por sus piernas.
El mendigo quedó paralizado ante tan ridícula respuesta.
—No puedo venderle mis piernas. ¿De qué me servirían los millones si no tengo mis piernas?
—Está bien, entiendo lo de las piernas, le doy un millón de dólares por su antebrazo.
—¡Oiga! Dígame que no me quiere ayudar, pero no me haga propuestas tan tontas, mi brazo tiene un precio incalculable.
—¿Y un ojo? —preguntó mientras sonreía el dueño de la casa.
—Señor, disculpe usted, pero lo que me pide es demasiado valioso para mi vida, no hay dinero que pueda pagarlo.
—Como ve, amigo —le dijo el dueño de casa—, usted es un hombre mucho más rico que yo y sin embargo, está pidiéndome limosnas.

Cuando no les damos valor a lo que tenemos, nos convertimos en personas gruñonas y quejasas, lo que aumenta nuestro nivel de ansiedad y de estrés. Asimismo, cuando somos agradecidos, pensamos lo bueno de las personas, lo bueno de las circunstancias y, como en efecto dominó, tendemos a actuar de la misma forma con los otros cuando percibimos que hemos recibido obsequios o afectos de ellos sin haber hecho ningún esfuerzo o sin haber pagado nada.

>> RESUMEN

- Aprender a contentarnos es quizá la mayor manifestación de madurez en nuestro desarrollo emocional.
- Una persona contenta genera un ambiente diferente.
- Las personas contentas son como luz en medio de la oscuridad, en una sociedad que cada vez expresa menos sus emociones agradables.
- Acostumbrarnos a lo que no nos gusta sin que medien esfuerzos para generar cambios es desarrollar una mentalidad mediocre.
- El contentamiento está relacionado con nuestra capacidad de agradecer y con nuestra capacidad de eliminar la queja.
- La gratitud implica el reconocimiento de la bendición o de que alguien ha decidido hacer algo mucho más allá de las obligaciones que tiene para con nosotros.

////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Prepara tres columnas en una hoja de tu cuaderno de registros.
- 2) En la primera, anota: ¿Qué has recibido y tienes sin haberlo merecido?
- 3) En la segunda, aclara al lado de cada una de las respuestas anteriores: ¿Quiénes te lo han dado?
- 4) En la tercera columna, escribe: ¿Qué has hecho para demostrar tu agradecimiento?
- 5) En aquellas respuestas en las que has contestado “nada”, piensa en la posibilidad de realizar algún acto de agradecimiento.
- 6) Continúa con el registro y anota aquellas cosas que disfrutas tener. No escatimes esfuerzo, anota aquello que disfrutas tener. Piensa en eso.

////////////////////////////////////

APRENDER A VIVIR CON PAZ

Una de las grandes búsquedas del ser humano es la paz. Existen muchos debates mundiales sobre cómo detener la catarata de violencia que se expande en el mundo. Violencia entre países, entre regiones, entre provincias y entre estados, pero todas ellas se refieren, en definitiva, a la violencia entre los seres humanos.

La violencia es el producto de la guerra, de los conflictos entre partes para buscar seguridad y territorio. La paz es la ausencia de guerras. No obstante, cuando hablamos de guerras, no necesariamente lo hacemos de tanques y de soldados; cuando hablamos de guerras, os referimos a conflictos que pueden desatarse fuera de nosotros, pero también en nuestro interior.

Los conflictos que, con mayor frecuencia, nos traen ansiedad son los internos y se debaten en el nivel de los pensamientos. La mayoría de las veces, no se manifiestan fuera de nosotros y no se cumplen los pronósticos que hicimos; otras veces, solo nos perturban de noche y, en la mañana junto con el sol, aparece una nueva manera de razonar sobre nuestra realidad. Lo cierto es que, en aquellos momentos de guerra interna, como agua en el desierto, anhelamos la paz.

Muchas cosas pueden simular serenidad: las drogas pueden dar la sensación de calma; los placeres, tanto inmediatos como pasajeros, brindados por algún amante; un viaje o unas deseadas vacaciones. Sin embargo, si lo que pretendemos que nos dé paz no es duradero y no se establece en los pensamientos, sino en las circunstancias, esta será momentánea y fugaz.

Lo que trae paz verdadera es aquello que permanece para siempre.

Los pensamientos que con mayor frecuencia nos roban la paz

Para que se entienda mejor lo que quiero decir, voy a dar un ejemplo de un paciente que atendí hace un tiempo.

Marcelo era estudiante de Agronomía, comenzó su carrera cuatro años antes de llegar a la consulta. En ese momento, tenía que rendir la materia más importante de segundo año, que definía si iba a poder cursar tercero. En su relato, manifestaba que tenía muy a menudo episodios de ansiedad que aumentaban los días previos a los exámenes. Más de una vez, sintió que ese estado había boicoteado su efectividad, por lo que se había retrasado en su carrera. En la consulta, me comentó:

- Tengo que estar tranquilo para poder estudiar.
- ¿Qué te daría esa tranquilidad? —le pregunté.
- Necesito sentirme seguro de que me irá bien en el examen.

En su interior, Marcelo tenía una demanda que de manera habitual nos confronta a todos: la necesidad de seguridad. ¿Cuántas veces nos encontramos corriendo esta carrera de buscar la seguridad en distintas áreas de nuestra vida? Certeza de que nuestra pareja no va a engañarnos, de que no vamos a enfermarnos, de que nunca nos faltará dinero, de tener éxito en los proyectos

que encaremos, etcétera. Desde este lugar, la seguridad es solo un concepto mental, nunca una realidad externa a nosotros. Por ejemplo, yo puedo sentirme en paz, porque estoy seguro de que no moriré hoy, pero en un sentido real, nada garantiza que no pueda sufrir un accidente. Es decir, perseguir la seguridad se convierte en un camino lleno de ansiedad que nunca llega a completarse, es como ir detrás de una utopía.

Los pensamientos que generan estados de ansiedad y falta de tranquilidad en nosotros son los que nos hacen buscar resguardo. En consecuencia, perseguir la seguridad nos hace vivir inseguros. Nos hace vivir alertas. Nos alertamos por buscar la seguridad.

La Biblia da un consejo práctico sobre esto y vale enseñarlo. Dice que si no puedes añadirle tiempo a tu vida, ¿por qué te preocupas por las demás cosas? Es cierto que muchas realidades merecen organizarse con tiempo y con prevención, pero cuando la prevención se convierte en un estado de angustia y quita el gozo del presente, se convierte en miedo. En ese sentido, la confianza es un camino más aceptable.

Si Marcelo no se hubiera demandado contar con la certeza de que iba a rendir bien para obtener calma y solo hubiera confiado más en su capacidad —ya que otras veces había rendido bien—, hubiera disminuido mucho su nivel de ansiedad y hubiera logrado esa calma que tanto buscaba para estudiar. Y en caso de que le fuera mal en el examen, podría haber tolerado esa frustración y reponerse del resultado adverso, y esto le ayudaría a estar más cerca de la paz.

Otro ejemplo lo viví con Mariana, otra paciente. Ella era madre de un joven que consumía sustancias. Se acercó sola a la consulta con un alto grado de angustia y ansiedad. Comentó las dificultades que se generaban en la casa como consecuencia de la conducta de su hijo y de otros conflictos no resueltos. Cuando la interrogué sobre el motivo para consultar a un terapeuta, ella me contestó:

—Este tema me supera, se escapa de mis manos, quiero saber cómo puedo controlar la situación.

—No tengo una respuesta, no hay una garantía que cubra las conductas humanas, solo puedo aconsejarte sobre cómo pienso que tendrías que reaccionar en esta situación, pero no te puedo dar ninguna seguridad.

—Pero usted es el profesional, usted tiene que resolverme el problema, necesito que me dé seguridad —me dijo casi llorando.

¿Existe la posibilidad de controlar lo que es externo a mí? ¿Puedo asegurarme de que suceda de una u otra forma? Cuando la madre me consulta porque su hijo no quiere hacer tratamiento, pero espera que le diga qué tiene que hacer para estar en armonía; cuando el empresario me cuenta que sus clientes no le pagan, y quiere que le diga qué tiene que hacer para estar tranquilo; cuando la esposa viene con el deseo de que su marido cambie, pero él no quiere, y ella necesita que le diga qué tiene que hacer para tener serenidad, mi pregunta es siempre la misma: ¿Hay algo que usted puede hacer para que ellos cambien? Si no es así, solo le queda aprender a vivir en paz. Esta no se consigue intentando tener el control sobre lo que sucede afuera de nosotros, solo se logra aprendiendo a no demandar seguridad y desarrollando niveles de confianza.

Si somos honestos, sabemos que muchas veces se nos hace difícil dominar nuestros pensamientos y nuestras conductas. Más todavía, en relación con el control sobre aquello que no depende solo de nosotros. La solicitud de sentirnos seguros y de regular las situaciones o las personas termina siendo una utopía. Y una vez más, la persecución del control para calmar nuestras ansiedades se nos vuelve en contra y nos genera una ansiedad sin solución.

La demanda de seguridad y de control sobre situaciones y personas son dos grandes enemigos de la paz interna.

Si has tomado este entrenamiento con seriedad y entendimiento, a esta altura puedes darte cuenta de que la respuesta a la pregunta cómo aprender a vivir con paz la encontrarás en todo el libro, ya que cada uno de los conceptos aprendidos es una herramienta psíquica para que finalmente tú puedas desarrollar un estilo de pensamientos que te permita vivir con serenidad. Sin embargo, la convicción interna es lo que produce seguridad, y esta la que produce paz. La seguridad no puede demostrarse, puede vivirse internamente. Podemos estar en medio de una fuerte tormenta y aun así sentirnos seguros, porque alcanzar ese estado no depende de las circunstancias, sino de nuestra mentalidad.

La fe y la confianza en Dios son el mayor ámbito de seguridad que podamos desarrollar debido a que se trata de aspectos inmovibles en nuestras vidas. Él cuida de nosotros y puede estar en control, nos genera seguridad. Quiero terminar estas enseñanzas con unas palabras de Jesús que, en lo personal, cambiaron el rumbo de mis pensamientos. Él dijo: “Mi paz os dejo, mi paz os doy, no como el mundo la da, sino solo como yo la doy”.

>> RESUMEN

- La violencia es el producto de la guerra, de conflictos entre partes para buscar seguridad y territorio. La paz es la ausencia de guerras.
- Los conflictos que nos traen ansiedad con mayor frecuencia son los internos y se debaten en el nivel de los pensamientos.
- Muchas cosas puede simular serenidad, pero si no tienen un fundamento en el sistema de creencias, serán superficiales y pasajeras y nos volveremos dependientes de ese diseño de paz.
- Los pensamientos que generan ansiedad y falta de tranquilidad con mayor frecuencia son los que demandan seguridad.
- La seguridad no se consigue intentando tener el control sobre lo que sucede afuera de nosotros, solo se logra aprendiendo a no demandar seguridad y desarrollando niveles de confianza, que es la precursora de la paz.
- La fe y la confianza en Dios son el mayor ámbito de seguridad.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Reflexiona sobre aquello sobre lo que exageras en tu demanda de seguridad y anótalo en tu cuaderno de registros.
- 2) Haz lo mismo con aquello en lo que depositas tu confianza.
- 3) Piensa cuáles son los pensamientos más frecuentes que te generan ansiedad y anótalos.
- 4) Continúa el registro de pensamientos que iniciaste en el día 1 y el plan de acción para quebrar los hábitos tóxicos.

////////////////////////////////////





APRENDER A SER CONSTANTES

Podríamos definir la constancia como una virtud que nos permite tener firmeza y perseverancia en la voluntad y en el ánimo para sostener decisiones o para lograr algún propósito. Es una herramienta hermosa y difícilmente la encontramos sola, por lo general, está acompañada de otras cualidades con las que se une para lograr éxito en cualquier emprendimiento. La constancia vence a la murmuración y agujerea la piedra más dura. Sus amigas son la paciencia, la responsabilidad, el orden, la capacidad de autolimitarse, la tolerancia a la frustración, la proyección a largo plazo, entre otras.

Constancia es la capacidad de volver a decidir el mismo objetivo que se había decidido con anterioridad. Una y otra vez, más allá de las circunstancias y de las adversidades. Aprender a ser constantes es lo que determinará el éxito en cualquier asunto que nos propongamos. Es por eso que en este entrenamiento, este cambio es fundamental. Si bien existe la tentación de que las cosas se consigan con facilidad a través de fórmulas y de pasos determinados, solo la constancia en nuestras nuevas acciones puede establecer un nuevo estilo de vida con menos ansiedad y

más desarrollo de paz interna, como veíamos el día de ayer. En consecuencia, luego de estudiar lo que debemos aprender para vivir con menos intensidad de ansiedad, tenemos que enfocarnos en que todo lo aprendido debe ser practicado una y otra vez hasta que se transforme en un hábito, y ese hábito en una costumbre, y esa costumbre en una mentalidad y en un estilo de vida. Si somos constantes en la elaboración de pensamientos acertados y en la toma de decisiones atinadas, podremos tener una mejor calidad de vida en el futuro. No se trata de un evento ni de un suceso, sino de la repetición de eventos y sucesos que se convierten en procesos.

Son frecuentes las consultas de personas que refieren dificultades para finalizar lo que comenzaron. Utilizan frases como “Nunca terminé nada”, “Soy irresponsable”, “Soy inconstante”. Esto no se debe a la falta de deseo de hacer algo o de que cambiaron de opinión, simplemente, la mayoría de las veces se distraen. La distracción es el principal enemigo de la constancia. Cuando dejamos de mirar nuestro objetivo, dejamos de avanzar hacia él.

Si alguien se propuso dejar de fumar, porque un día se despertó con la conciencia del daño que esto le hacía a su vida y a la de sus hijos, y al otro día continúa fumando, no es porque crea que ahora el cigarrillo no le hará daño a su vida o a la de sus hijos, sino que, por algún motivo, no está pensando en eso y no lo considera tan relevante como en otro momento.

La única forma de lograr ser constantes es mantener la mente focalizada en aquellas cosas que nos impactaron y que nos motivaron.

Natalia se había propuesto gobernar los impulsos de ira que tenía. En la primera entrevista, se la vio motivada y aseguró que no dejaría el entrenamiento durante las tres semanas que duraba. Sin embargo, a la tercera clase de grupo, ya no vino más. Cuando un amigo se la encontró en la calle, le

preguntó cómo iba el curso de control de la ira, ella le respondió que ahora estaba trabajando en un supermercado y no podía asistir. Natalia se había distraído y vio la oportunidad del trabajo como una opción más importante que entrenar su carácter. El resultado fue obvio: al mes dejó el trabajo, porque no se llevaba bien con sus compañeros. En realidad, ella no había gobernado su nivel de ira.

La distracción de lo importante hace que mezclamos motivaciones y prioridades y que no terminemos aquello que nos propusimos. Cuando nos proponemos alguna meta, llegar hasta ella determina el nivel de madurez emocional y de responsabilidad. Un estudio, una actividad, un hábito saludable, una relación, lo que sea que nos hallamos planteado, a menos que identifiquemos que fue un error pretender esa meta, debemos terminarlo, debemos hacer el esfuerzo de no perder la motivación inicial para no distraernos y para mantener las mismas decisiones.

La constancia primero se aprende, luego se disfruta.

Algunos consejos para desarrollar la constancia

- 1) *Objetivos claros.* Quien no sabe adónde va nunca llegará a ningún lado. Muchas personas tienen voluntad y ánimo para emprender proyectos, pero al no tener una meta, desgastan las fuerzas con rapidez haciendo cosas que no son productivas, y después aparece la frustración. Tener un propósito le da sentido a nuestra constancia, pero este debe ser lo suficientemente atractivo como para merecer nuestro esfuerzo. Por ejemplo:

Recuerdo a Daniela, una joven de 23 años que llegó al consultorio muy desmotivada.

—¿Qué pasa contigo? —le pregunté.

—No sé, no tengo ganas de nada —respondió mirando la ventana.

—¿De qué tendrías que tener ganas? ¿Cuáles son tus metas u objetivos?

—Ese es el problema, no tengo ningún objetivo, no tengo ninguna meta.

—Si no tienes donde ir, ¿para qué quieres tener ganas? Te es necesario tener una meta para iniciar tu motivación.

- 2) *Desarrollar una buena motivación.* La motivación es el motor que impulsa nuestras acciones. Sin ella, no hay forma de sostener nada. Pero nadie puede motivarse con aquello que no conoce, por eso, la motivación solo se desarrolla cuando tenemos conocimiento de adónde queremos llegar y de cuáles son los beneficios de lo que queremos lograr. Por ejemplo:

En el consultorio, dialogaba con un paciente:

—¿Qué vas a hacer hoy, Alfredo?

—No lo sé, tendría que ir a la clase de guitarra que me sugirió para hacer alguna actividad, pero no tengo ganas, no conozco a nadie y encima estoy cansado.

—Qué lastima, en ese grupo va a estar Jazmín, la joven que te comenté que puede ayudarte con tus materias y que es muy agradable, era una buena oportunidad de que conozcas a algunas amigas.

—Ah, usted sí sabe motivarme. ¿A qué hora es y dónde?

El desconocimiento de Alfredo, de cómo era y quienes estaban en esa clase, no le producía ninguna motivación. Pero cuando él conoció datos que le interesaban su motivación creció y fue estimulada. Cuando más conocemos nuestro objetivo, más nos motivamos para lograrlo.

- 3) *Plantearse objetivos intermedios.* A veces, las personas se desaniman muy rápido cuando tienen objetivos a largo plazo debido a que necesitan estimular el sistema psíquico de

recompensa del sistema nervioso central. Para eso, es muy útil estipular objetivos intermedios. En general, vemos como éxito la concreción de nuestros proyectos, es decir, la llegada a la meta. Esto provoca que suframos con ansiedad el tiempo de espera y el esfuerzo necesario hasta que se concrete el objetivo final. Plantearnos metas intermedias que nos permitan vivir con éxito el camino hacia nuestro propósito hace más llevadero el camino. Por ejemplo:

Si mi objetivo es recibirme de médico, también puedo disfrutar el ser estudiante de medicina. Esto ya es un éxito: cada examen aprobado, cada aprendizaje nuevo, cada experiencia. Pensar así me ayudará a ser constante.

- 4) *Tolerar la frustración.* En todo proyecto, existe la posibilidad de fracaso, entender este principio de antemano nos ayudará a llegar al final. Las personas que lograron grandes objetivos tenían bien en claro este principio. Por ejemplo:

Thomas Edison fracasó más de doscientas veces antes de tener éxito en el diseño de la bombilla eléctrica. Cuentan que cuando le preguntaban por qué persistía, él contestaba: “No son fracasos, he aprendido muchísimas maneras de cómo no hacer una bombilla”.

La mayoría de las veces un éxito se asienta sobre varios errores, no saber frustrarse nos garantiza el fracaso.

- 5) *Capacidad de autolimitarse.* Quien no tiene la capacidad de resignar el placer a corto plazo en función de un objetivo, difícilmente, podrá ser constante a largo plazo. Por ejemplo:

Si tengo que rendir un examen para la facultad el lunes y mis amigos me invitan a salir el sábado, tengo que contar con la capacidad de resignar el placer de la salida y quedarme a

estudiar en función de mi objetivo. Esto hará que tenga más probabilidades de éxito.

Por último, quiero decirles que la constancia es uno de los pilares del éxito, “Alguien capaz tiene posibilidades de lograr el éxito”, “Alguien persistente seguro alcanza el éxito”. La constancia no mide esfuerzos, no piensa cuánto falta, se concentra en lograrlo.

>> RESUMEN

- La constancia es una virtud que nos permite tener firmeza y perseverancia en la voluntad y el ánimo para sostener decisiones o para lograr algún propósito.
- Es la capacidad de volver a decidir el mismo objetivo. Una y otra vez, más allá de las circunstancias y de las adversidades.
- Aprender a ser constantes es lo que determinará el éxito en cualquier asunto que nos propongamos.
- La distracción es la enemiga de la constancia.



////////////////////////////////////

PLAN DE ACCIÓN

- 1) Repase cada día de este entrenamiento y vea cuáles son las tareas que debería incorporar como práctica continua.
- 2) Repita estas acciones hasta que se transformen en hábitos. Ejercite reflexiones sinceras y profundas, es la única manera de producir cambios duraderos.
- 3) Si se ha propuesto objetivos y metas en este tiempo, invierta tiempo en conocer como sería alcanzarlos, que sentiría, como viviría con esas metas logradas, piense en ello, imagínelo, ponga imágenes en su mente que le representen como sería vivir esa experiencia. Esto le motivará para continuar.

////////////////////////////////////



CONCLUSIÓN

Pretender cambiar los hábitos que generan ansiedad o que la potencian es una decisión que trasciende la lectura de este libro; lo mismo ocurre si se realiza una serie de actividades en forma aislada.

Se trata de decisión, como se menciona al principio de este libro. Se trata de esfuerzo, de tolerar la frustración que generan los cambios y la salida de la comodidad; se trata de volver a tomar la misma resolución que se tomó el día anterior para poder sostener el proceso de cambio.

Quiero animarte a repasar este material todas las veces que sea necesario hasta que logres incorporar este estilo de vida o una que sea parecida que responda a los principios enseñados. No te quedes con que son solo 33 días, ni bien termina el día 33, tienes la posibilidad de volver a iniciar los planes de acción del primer día y modificarlos de acuerdo con tu propio plan de acción.

Dialoga con otras personas que estén interesadas en ayudarte sobre cada una de las enseñanzas, esto permitirá que consolides lo que has leído y hará que permanezca más tiempo en tu mente, de esa forma, podrás llevarlo a tus acciones.

Dios te bendiga con entendimiento y sabiduría para que puedas desarrollar una vida más saludable y con un propósito.



BIBLIOGRAFÍA

Bandura, Albert y Walters, Richard, *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*, Madrid, Alianza, 1990.

Ellis, Alber, *La psicoterapia y la valía del ser humano*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 1981.

———, *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Desclee de Brouwer, 1980.

Palermo, Sebastián, *Confiar en mí*, Buenos Aires, Ediciones B, 2013.

———, *Aprender a sentir. Educar las emociones*, Buenos Aires, Ediciones B, 2012.

———, *Hijos en las drogas. ¿Por qué nuestros hijos consumen drogas?*, Córdoba, El Amanecer, 2009.

Ré, Roberto y Mateo, Bautista, *Nuestra salud mental*, Buenos Aires, Editorial San Pablo, 2005.

Rojas, Enrique, *La ansiedad*, Madrid, Temas de hoy, 1989.

Otros títulos

Título
bajada
autor

Texto



Título
bajada
autor

Texto

