

Guy Winch

PRIMEROS AUXILIOS *emocionales*

Consejos prácticos *para tratar el fracaso, el rechazo,
la culpa y otros problemas psicológicos cotidianos*



Índice

Portada

Índice

Agradecimientos

Introducción

1. Rechazo: Los cortes y las heridas emocionales de la vida cotidiana
2. Soledad: La debilidad relacional
3. Pérdida y trauma: Caminar con huesos rotos
4. La culpa: El veneno de nuestro sistema
5. La reflexión persistente: Hurgar sin descanso en una herida emocional
6. El fracaso: El resfriado emocional que se transforma en neumonía
7. La baja autoestima: El sistema inmunoemocional débil

Conclusión: Crea tu botiquín psicológico

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Agradecimientos

Durante años, me lamenté de que los avances en psicología fueran ignorados porque los descubrimientos quedaban sepultados en revistas profesionales y tenían poco impacto en la vida cotidiana del ciudadano medio. Me lamentaba de cómo marginábamos las experiencias dolorosas cuando había tanto que se podía hacer para tratarlas. Y, a menudo, expresé con exasperación que cuidábamos mejor nuestros dientes que nuestra salud mental. Simplemente, creo que es absurdo saber tanto de cepillos y de hilo dental y tan poco de cómo cuidar de nuestras emociones y de nuestro bienestar emocional.

Afortunadamente, dos personas decidieron hacer algo al respecto, y ese «respecto» se refiere a mi insistente protesta sobre el tema. Mi agente, Michelle Tessler, y mi hermano y colega, el doctor Gil Winch, sugirieron (más bien insistieron) que me acogiera a lo que dije en mi primer libro, *The Squeaky Wheel*, y en lugar de quejarme pasara a la acción constructiva. «¡Escribe un libro! —dijeron—. Resume la información y explica qué deben saber», insistieron. Y lo hice. Desde luego, sus obligaciones no acabaron ahí, puesto que no paré de recibir apoyo y estímulos mientras escribía el libro. Michelle Tessler es verdaderamente una agente fabulosa, y yo soy increíblemente afortunado de trabajar con ella. Mi hermano Gil, que además es mi gemelo, me quiere, me apoya, me anima, me motiva y me inspira cada día. Siempre ha sido el primero en leer y comentar cada palabra que redacto, y no podría haber escrito este libro sin él.

Mis editoras de Hudson Street Press, Caroline Sutton y Brittney Ross, han sido entusiastas, receptivas y me han apoyado desde el principio. Caroline empezó a animarme para que lograra el enfoque adecuado para el libro. Cada sugerencia que, tanto una como otra, me hicieron dio en el clavo y sus comentarios editoriales han sido siempre, además de útiles, extremadamente constructivos.

Mis lectores me han dedicado un montón de tiempo y esfuerzo a la hora de ofrecerme sugerencias y observaciones, lo que ha enriquecido de forma significativa el manuscrito. Estoy muy agradecido a Maayan Klein, Yael Merkel y a mi querida colega, la doctora Jennifer Hofert por sus valiosas aportaciones profesionales. Richard Leff, Frank Anderson, James A. Barraclough, y especialmente Danny Klein me han ofrecido ideas maravillosas y muy bien articuladas. Jessica Rackman me dedicó parte de su increíblemente ocupada agenda para brindarme valiosos y atinados comentarios en cada página.

Me gustaría agradecer a mi familia y amigos íntimos su entusiasmo, paciencia y cariño durante el tiempo que duró la redacción del libro. Les estoy especialmente agradecido por tolerar, durante meses, mi reiterada respuesta a sus llamadas telefónicas: «Estoy escribiendo, no puedo hablar».

Debo mucho a los pacientes que quisieron colaborar llevando a cabo mis primeros auxilios emocionales cuando se lo sugerí y me proporcionaron un *feedback* útil y personal sobre el trabajo que estaba emprendiendo, y aprecio y respeto profundamente su flexibilidad, confianza, esfuerzo y dedicación a su propia salud mental y bienestar emocional. He ocultado los nombres y la información identificativa de las personas que han sido objeto de estudio, pero ellos saben quiénes son y estoy increíblemente agradecido por haber podido usar sus casos para mostrar, ojalá que a muchos lectores, cómo los primeros auxilios emocionales y los tratamientos pueden ayudarnos a sanar, crecer y mejorar nuestras vidas en todos los aspectos.

Introducción

Si se le pregunta a un niño de diez años qué hacer cuando se tiene un resfriado, la respuesta inmediata es que hay que meterse en la cama y tomar caldo de pollo. Cuando se trata de una herida en la rodilla, ese mismo niño aconsejará limpiarla (o usar yodo) y protegerla con una tirita. Los niños también saben que si uno se rompe un hueso de la pierna, será necesario escayolarla para que se suelde correctamente. Si se le pregunta las razones por las que hay que hacer todo eso, nos responderá que así se evita que los resfriados puedan transformarse en neumonías, que los cortes se infecten y se logra que, si se inmoviliza la pierna, los huesos rotos suelden bien. Enseñamos a nuestros hijos a cuidar sus cuerpos desde muy jóvenes y normalmente aprenden la lección.

Pero preguntémosle a un adulto qué hacer para aliviar el duro dolor del rechazo, el tremendo impacto de la soledad o la amarga decepción del fracaso, y no nos proporcionará demasiada información sobre cómo aliviar esos males tan comunes. Preguntémosle cómo fortalecer una autoestima baja o recuperarse del trauma de una pérdida y se verá en el mismo aprieto. Preguntémosle cómo resolver pensamientos indeseados o sentimientos de culpa y probablemente la respuesta sea una mirada esquiva, unos pies inquietos y un enorme esfuerzo por cambiar de tema.

Algunos confidencialmente sugerirán que el mejor remedio es hablar de nuestros sentimientos con amigos o familiares, seguros de que la respuesta contará con el apoyo de cualquier terapeuta profesional; ciertamente si bien compartir emociones puede aliviar algunas situaciones, también puede perjudicar en otras. Si se advierte de ese peligro, nuevamente nos encontraremos con las miradas esquivas, los pies inquietos y los esforzados intentos por cambiar de tema.

La razón por la que no tratamos nuestras heridas psicológicas cotidianas es que carecemos de las herramientas que nos permitan aliviarlas. Claro que podríamos pedir ayuda a un profesional, pero hacerlo no sería demasiado práctico, ya que la mayoría de esos males que padecemos no son lo suficientemente graves como para requerir ayuda terapéutica. Tan cierto como que no acamparíamos en la sala de espera de nuestro médico de cabecera con la primera tos o estornudo, tampoco debemos correr a un terapeuta profesional cada vez que nos den calabazas en una cita amorosa o nuestro jefe nos dé un grito.

Pero así como cada hogar tiene un botiquín con vendajes, pomadas y analgésicos

para tratar los accidentes básicos para la *salud física*, carecemos de ese maletín con remedios para la *salud psicológica* que afecta nuestra vida cotidiana. Y esos accidentes se dan con tanta frecuencia como se dan los accidentes físicos. Cada uno de los contratiempos psicológicos recopilados en este libro produce un gran dolor emocional y puede ser potencialmente peligroso. Pero, hasta la fecha, carecemos de remedios para curar esos accidentes emocionales y mejorar la tensión que provocan, a pesar de la regularidad con que aparecen en nuestras vidas.

Aplicar primeros auxilios al dolor emocional protege nuestro bienestar emocional y nuestra salud mental. En realidad, muchos de los diagnósticos psicológicos para los que correríamos a buscar tratamiento profesional pueden ser evitados si se aplican primeros auxilios a nuestras heridas de forma inmediata cuando estas aparecen. Por ejemplo, un exceso de actividad mental puede convertirse en ansiedad y depresión, y las experiencias de fracasos y rechazos pueden erosionar con facilidad la autoestima. Tratar esas dolencias no solo acelera su curación, sino que previene complicaciones posteriores y mitiga la severidad en que pueden degenerar.

Desde luego, cuando el daño psicológico es grave, los primeros auxilios emocionales no deben sustituir el tratamiento terapéutico de un profesional, de la misma forma que un buen remedio casero jamás debe suplir a un fisioterapeuta o a una consulta hospitalaria. Ahora bien, aunque conocemos nuestras limitaciones en lo que respecta a nuestra salud física, no ocurre lo mismo en lo que se refiere a nuestra salud mental. Casi todos reconocemos cuándo la gravedad de un corte requiere puntos, también distinguimos la diferencia entre una inflamación y un hueso roto, y solemos saber cuándo estamos tan deshidratados para precisar reponer gran cantidad de líquido a nuestro cuerpo. Pero en lo que se refiere a nuestras necesidades psicológicas, no solo nos faltan recursos para poner remedio, sino que tampoco identificamos cuándo necesitamos ayuda profesional. En consecuencia, solemos obviar nuestras necesidades emocionales hasta que estas se agudizan y nos impiden un funcionamiento normal. Jamás dejaríamos un corte en una rodilla sin curar hasta que nos fuera imposible caminar, pero por el contrario, dejamos nuestras heridas emocionales sin atender continuamente y, a menudo, hasta un punto en que nos resulta imposible hacer frente a nuestra vida.

Esa discrepancia entre nuestra competencia general para tratar los asaltos a nuestra salud física y nuestra completa incompetencia en lo que se refiere a la salud mental es realmente preocupante. Si no existieran esos primeros auxilios emocionales, si fuera imposible tratar esas heridas psicológicas, sería comprensible. Pero no es el caso. Investigaciones recientes han desvelado variados tratamientos específicos para el dolor psíquico que habitualmente podemos llegar a padecer.

Cada capítulo de este libro está dedicado a los escollos psicológicos más comunes y a los primeros auxilios emocionales que se pueden aplicar para aliviar el dolor emocional y

prevenir que la situación empeore. Los remedios que ofrecemos sirven para el uso doméstico, tal y como se usan los auxilios físicos, y de igual forma pueden aprenderlos los niños. Este libro se ocupa de los tratamientos que componen ese botiquín psíquico necesario, del kit de salud mental que debemos llevar con nosotros a lo largo vida.

Cuando hacía mis prácticas de psicología clínica recibí numerosas críticas por dispensar a mis pacientes consejos muy específicos sobre la forma de aliviar su sufrimiento emocional. «Estamos aquí para hacer un trabajo profundo —me decía uno de mis tutores—, no dispensamos aspirinas psicológicas, no existe tal cosa.»

Sin embargo, ofrecer alivio inmediato y hacer un trabajo psicológico profundo no son mutuamente excluyentes. Creo que cualquiera debe conocer esos primeros auxilios emocionales, de la misma forma que cualquier otro tratamiento para heridas más profundas. A lo largo de los años, he logrado destilar los descubrimientos más innovadores hasta convertirlos en sugerencias prácticas que mis pacientes aplican a los daños emocionales de su vida diaria. Lo he hecho por una razón básica: funcionan. Y desde hace algunos años, mis pacientes, amigos y familiares me han instado a recopilar esos consejos y publicarlos. Decidí hacerlo porque considero que ha llegado el momento de tomarse la salud y el equilibrio emocional en serio. Es hora de practicar la higiene mental de la misma manera que practicamos la higiene bucal. Ha llegado el momento de proveernos de un botiquín de ayuda psicológica con sus correspondientes vendajes, analgésicos y desinfectantes.

Al fin y al cabo, una vez corroborado que las aspirinas psicológicas existen, sería absurdo no utilizarlas.

Cómo usar este libro

Los capítulos de este libro cubren siete de las afecciones psicológicas más comunes que debemos afrontar en nuestra vida diaria: el rechazo, la soledad, la pérdida, la culpa, la obsesión, el fracaso y la baja autoestima. Aunque están concebidos como capítulos independientes, aconsejo leer el libro en su totalidad. Aunque algunos de los capítulos no nos afecten directamente, saber el tipo de daño psicológico que debemos afrontar en diferentes situaciones nos ayudará a reconocerlo cuando nosotros o algunos de nuestros familiares o amigos se encuentren con ellas en el futuro.

Cada capítulo del libro está dividido en dos partes. La primera describe los traumas psicológicos específicos que cada caso comporta, entre ellos los que a menudo no somos capaces de reconocer. Por ejemplo, solemos pensar que es obvio que la soledad produzca dolor emocional, pero puede que no seamos conscientes de que la soledad no tratada puede tener serias implicaciones en nuestra salud física y puede acortar nuestra

expectativa de vida. Aún es menos evidente, el hecho de que la gente solitaria a menudo desarrolle comportamientos de autodefensa que le llevan a apartar de forma inconsciente a personas que podrían fácilmente aliviar su sufrimiento.

La segunda parte de cada capítulo presenta tratamientos para aplicar a cada una de las dolencias que se muestran en la primera parte. Se ofrecen también líneas de tratamiento general para clarificar cómo y cuándo cada una de las técnicas propuestas se deben administrar, así como el resumen de los tratamientos y las «dosis» recomendadas. Puesto que este libro aspira a ser un botiquín emocional y en ningún caso pretende ser o sustituir el tratamiento médico o psicológico de un especialista, al final de cada capítulo se contemplan los síntomas que aconsejarían la visita a un terapeuta profesional.

Todas las sugerencias del libro se basan en estudios científicos de primer orden, publicados en prensa académica especializada y cuyas referencias se pueden encontrar en las notas finales.

Rechazo

Los cortes y las heridas emocionales
de la vida cotidiana

De todos los padecimientos emocionales que hay que afrontar a lo largo de la vida, el rechazo es el más común. Para cuando llegamos al instituto ya hemos sido rechazados para jugar en el recreo, hemos sido elegidos los últimos de algún que otro equipo deportivo, no nos han invitado a ciertas fiestas de cumpleaños, nos han abandonado viejos amigos que se han unido a nuevos grupos, y hemos sido objeto de bromas o de acoso por parte de compañeros de clase. Si hemos salido ilesos de los rechazos de la infancia, pronto veremos que nos espera un nuevo asalto en nuestra vida adulta. Nos van a rechazar citas potenciales, jefes potenciales y amigos potenciales. Posiblemente nuestra pareja rechace nuestros ofrecimientos sexuales, nuestros vecinos nos vuelvan la espalda, y los miembros de nuestra familia nos expulsen de su vida.

Los rechazos son los cortes que cuarteán nuestra piel emocional y penetran en nuestra carne. Algunos rechazos son tan dolorosos que producen cortes que «sangran» profundamente y requieren atención urgente. Otros son como sajaduras de papel que escuecen un poco, pero apenas sangran. Sería lógico asumir que, dada la frecuencia con que se presenta el rechazo de una forma u otra, la comprensión y el alcance de ese impacto emocional estuviera claro. Sin embargo, no es así. Subestimamos el daño y el dolor psicológico que produce el rechazo.

El dolor psicológico del rechazo

El rechazo puede causar cuatro tipos de heridas psicológicas, cuya gravedad depende de la situación y de nuestra propia salud emocional del momento. Básicamente, el rechazo provoca un dolor muy intenso porque afecta nuestro sistema de creencias, enciende la rabia, mina la confianza y la autoestima, y desestabiliza nuestro sentido primario de pertenencia.

La mayor parte del rechazo del que somos objeto suele ser leve, y el dolor se va

curando con el tiempo. Pero si dejamos ese dolor sin cuidados, si lo descuidamos, incluso el daño provocado por rechazos leves puede «infectarse» y causar complicaciones psicológicas que desestabilicen seriamente nuestro equilibrio mental. Cuando el rechazo es sustancial, es importante tratar nuestras heridas con auxilios emocionales. Eso no solo minimiza el riesgo de «infecciones» o complicaciones, sino que también acelera nuestro proceso de curación emocional. Para administrar auxilios emocionales y tratar con éxito los cuatro tipos de impacto que provoca el rechazo, necesitamos comprender con claridad cada uno de ellos y apreciar completamente cómo afecta a nuestras emociones, procesos mentales y comportamientos.

1. DOLOR EMOCIONAL: POR QUÉ HASTA LOS RECHAZOS MÁS TONTOS PROVOCAN UN GRAN DOLOR

Imagina que estás sentado en una sala de espera con dos extraños más. Uno de ellos localiza una pelota en la mesa y se la pasa a la otra persona. Esa persona sonríe, mira a su alrededor y te pasa la pelota. Imaginemos que eres hábil y respondes con facilidad. Le vuelves a pasar la pelota a la primera persona, quien rápidamente la pasa a la segunda. Pero en ese momento, en lugar de pasarte la pelota, esa segunda persona se la pasa a la primera, apartándote del juego. ¿Cómo te sentirías? ¿Te dolería? ¿Afectaría tu estado de ánimo? ¿Qué me dices de la autoestima?

Puede sonar ridículo: *Dos extraños no me pasaron un tonto balón en una sala de espera. ¡Vaya problema! ¿Qué importancia puede tener?* Pero en cuanto la psicología investiga esa situación concreta,^[1] halla respuestas interesantes. Importa mucho más de lo que pueda parecer. El caso de la pelota es un experimento psicológico bien urdido en el que los dos «extraños» son cómplices en la investigación. El «sujeto» (que piensa que están todos esperando para ser llamados a un experimento totalmente diferente) siempre es excluido tras un par de rondas con la pelota. Docenas de estudios han demostrado que la gente siente un *acusado dolor emocional* al verse excluida del juego de la pelota.

Resulta interesante constatar que comparadas con la mayoría de las experiencias de rechazo que sentimos en la vida, verse excluido por un par de extraños mientras se pasan una pelota es uno de los rechazos más leves que se pueden vivir. Si una experiencia tan trivial puede producir un dolor emocional tan intenso (además de hacer caer el ánimo e incluso la autoestima) podemos empezar a calibrar lo auténticamente dolorosos que son los rechazos habituales. Es por eso que verse rechazado por alguien con quien vamos a citarnos, vernos despedidos del trabajo o descubrir que nuestros amigos han quedado sin nosotros puede tener un impacto tan enorme en nuestro bienestar emocional.

De hecho, lo que hace que el rechazo sea emocionalmente diferente de casi cualquier

emoción negativa que hallamos en la vida es la magnitud del dolor que produce. A menudo describimos el dolor emocional que experimentamos tras un rechazo significativo como un puñetazo en el estómago o una puñalada en el pecho. Es cierto, pocos de nosotros hemos sido apuñalados en el pecho, pero cuando los psicólogos pidieron a diferentes personas que establecieran una comparación física[2] del dolor que habían experimentado, valoraron el impacto del dolor emocional de similar intensidad al del parto natural o el tratamiento del cáncer! Los demás contratiempos emocionales como una contrariedad intensa, una gran frustración o un terrible miedo, aunque son calificados de desagradables, palidecen en comparación con el rechazo y el dolor visceral que provocan.

Pero ¿por qué duele más el rechazo que cualquier otra herida emocional?

La respuesta se halla en nuestro pasado evolutivo.[3] Los humanos somos animales sociales; verse rechazados de la tribu o del grupo social en nuestro pasado, previo a la civilización, hubiera significado perder el acceso a la comida, a la protección, a poder aparearse, a sobrevivir. Verse en el ostracismo era sinónimo de recibir sentencia de muerte. Como la consecuencia era tan grave, nuestro cerebro desarrolló un sistema de alerta primaria[4] advirtiéndonos que corríamos el riesgo de ser «expulsados del planeta» y provocándonos un dolor agudo cuando experimentamos un atisbo de rechazo social.

En realidad, un escáner cerebral muestra áreas del cerebro que se activan cuando experimentamos rechazo[5] de igual manera que cuando experimentamos dolor físico. De forma evidente, ambos sistemas están tan estrechamente ligados que cuando los científicos ofrecen un analgésico (paracetamol)[6] antes de experimentar con el juego de verse rechazado con la pelota, aprecian menos dolor emocional que las personas que no han tomado nada para el dolor. Por desgracia, hay otras emociones negativas como la vergüenza que no se pueden ver aliviadas así. Los analgésicos resultan completamente ineficaces cuando nos hemos equivocado de fechas y acudimos a una fiesta formal disfrazados de Marge Simpson.

EL RECHAZO RECHAZA LA RAZÓN

Martha y Angelo acuden a terapia de pareja con frecuentes discusiones sobre la incapacidad de Angelo para encontrar empleo, tras haber sido despedido de su empresa seis meses antes. «He estado en esa exportadora veinte años —explicaba Angelo con el dolor aún en el rostro—. ¡Aquellas personas eran mis amigos! ¿Cómo me han podido hacer eso?»

Martha se mostró comprensiva en un primer momento, pero fue frustrándose al ver la incapacidad de Angelo para reponerse y empezar a buscar trabajo. Pronto se puso en

evidencia que Angelo estaba tan o más frustrado consigo mismo como Martha. Intentó motivarse y se forzó a ponerse en marcha, pero se sentía demasiado consumido por el dolor. Intentó entrar en razón y superarlo, pero nada parecía dar resultado.

Muchos de nosotros tenemos dificultades a la hora de hablar del dolor que sentimos ante el rechazo. Una de las razones por las que el sentimiento es a menudo tan devastador es que nuestra razón, lógica y sentido común se revelan ineficaces a la hora de mitigarlo. Por ejemplo, cuando los científicos explicaron a los participantes excluidos del experimento de la pelota (llamado *Cyberball*) que la exclusión había sido pactada, saber que aquel rechazo no era «real» no ayudó[7] en exceso a superar el dolor que sentían. Los científicos son tenaces, así que explicaron a algunos participantes que la gente que los había excluido, además, eran miembros del Ku Klux Klan,[8] con la seguridad de que el rechazo dolería menos si las personas ofendidas despreciaban a quienes los habían rechazado. Pero no, no funcionó. También probaron con la versión *Cyberbomb* en lugar de *Cyberball*,[9] es decir que aquella pelota era en realidad una bomba que le hubiera explotado al que tuviera posesión de ella en el momento justo. Pero las personas sintieron el mismo dolor al rechazo sufrido, tanto si se trataba de una pelota como de una bomba.

El rechazo mina nuestra capacidad de ser lógicos[10] y pensar con claridad en muchos aspectos. Por ejemplo, al invocar el recuerdo de episodios de intenso rechazo, las personas dan niveles mucho más bajos en los tests de memoria inmediata y control de capacidad de razonamiento y toma de decisiones.

Los rechazos amorosos son especialmente intensos en lo que se refiere a confundir nuestro pensamiento e inhabilitarnos respecto a nuestro buen juicio, incluso cuando el rechazo se da en un estadio temprano de la relación, o incluso antes de que esta exista (las rupturas de relaciones serias o estables se contemplan en el capítulo 3). Un antiguo compañero de trabajo viajó a Europa para «sorprender» a una mujer a la que había conocido durante una semana de vacaciones, aunque ella le había dicho claramente que no tenía interés en seguir la relación. A pesar del rechazo, aquel joven se convenció a sí mismo de que su arrebato «romántico» enternecería su corazón y la haría cambiar de opinión. Sin embargo, aquella mujer se sintió tan asustada cuando lo vio aparecer en la puerta de su casa a altas horas de la madrugada que lo único que cambió fue la cerradura. La desesperación que sentimos cuando se dan ciertos rechazos puede hacernos creer que terrorífico puede ser romántico.

2. RABIA Y AGRESIÓN: POR QUÉ ROMPEMOS PUERTAS Y GOLPEAMOS PAREDES

Los rechazos con frecuencia desatan rabia e impulsos agresivos,[11] lo que nos hace

sentir un irrefrenable deseo de exteriorizarlos, especialmente a aquellos que nos han rechazado, aunque por regla general, con inocentes espectadores nos solemos conformar. Un ejemplo de estos espectadores inocentes son el sinfín de puertas y paredes golpeadas por hombres recién rechazados y, a menudo, también por mujeres (las que están hechas de ladrillo y madera casi siempre ríen últimas). Tener en cuenta esa circunstancia es también importante cuando somos nosotros quienes rechazamos. Aun cuando la persona a quien vamos a rechazar sea un modelo de amabilidad, nuestra porcelana más preciada puede peligrar seriamente.

Para que no juzguemos a esos rompeparedes con demasiada dureza, debemos considerar que incluso el rechazo más leve remueve los impulsos más agresivos en el mejor de nosotros. Por ejemplo, tras un juego de *Cyberball*, se dio a las personas la opción de dedicarle un ruido a ese participante «inocente» (alguien a quien se había aclarado que no había rechazo alguno en el juego de la pelota). Los sujetos rechazados emitían ruidos de mayor duración y más volumen que los sujetos que no habían sido rechazados. En diferentes pruebas del estudio, los sujetos rechazados obligaron a comer cuatro veces más salsa picante a los participantes, que los sujetos no rechazados; a consumir bebidas poco agradables y a escuchar música extremadamente incómoda. En caso de que te estés preguntando si los científicos que llevan a cabo esos experimentos son reclutados por los ejecutivos de *reality shows* para crear situaciones desagradables para sus participantes, ya somos dos.

Desgraciadamente, nuestra tendencia a responder al rechazo con rabia tiene también manifestaciones más crueles y extremas. Experiencias de rechazo grave de forma recurrente pueden tener consecuencias que vayan más allá de la agresividad con ruidos y salsa picante. Cuando las heridas psicológicas de esa naturaleza no son tratadas, se «infectan» rápidamente y se corre un serio riesgo de desequilibrio mental. Noticias de comportamientos agresivos tras rechazos llenan continuamente los periódicos. Amantes plantados que buscan venganza, trabajadores despedidos de la empresa que se enfurecen y la triste epidemia de niños acosados que se quitan la vida son tan solo algunos ejemplos de lo que puede ocurrir cuando la profunda herida emocional del rechazo repetido no se trata.

En 2001, el Ministerio de Salud de Estados Unidos[12] elaboró un informe en el que calificaba el rechazo social como un factor de riesgo mayor para la población adolescente que la pertenencia a una banda, la pobreza o el consumo de drogas. Los sentimientos de rechazo desempeñan también un gran papel en la violencia de pareja.[13] Mucha de la violencia se desata por los celos y las sospechas de infidelidad, algo íntimamente relacionado con los sentimientos de rechazo. Cuando los científicos examinaron 551 casos en los que los hombres habían matado a sus mujeres, vieron que casi la mitad fueron consecuencia de separaciones inminentes o consumadas. De hecho, la mayoría de

los hombres que mataban a sus parejas más tarde admitirían que habían sido incapaces de sobrellevar el sentimiento de rechazo que sentían.

Estudios en relación con las matanzas escolares,[14] la tragedia de Columbine en 1999 incluida, han demostrado que trece de cada quince incidentes estaban relacionados con el rechazo interpersonal y el ostracismo que los perpetradores habían sentido por parte de sus compañeros de clase. En muchos casos, los tiradores apuntaron concretamente a los estudiantes que les habían acosado, se habían burlado de ellos o les habían rechazado con frecuencia en el pasado.

Todos vivimos y hemos sufrido rechazo en algún grado y afortunadamente solo una pequeña minoría acabamos en los titulares de los periódicos por ello. En cualquier caso, la relación entre rechazo y agresión es estrecha, y es verdaderamente importante reconocer que el dolor del rechazo puede provocar comportamientos que de otro modo no hubieran aparecido.

3. AUTOESTIMA DAÑADA: GOLPEAR NOS CUANDO ESTAMOS EN LO MÁS BAJO

La experiencia de un rechazo repetido es sumamente dolorosa para nuestra autoestima. En realidad, el mero recuerdo de un rechazo vivido[15] es suficiente para causar una caída temporal de la propia valoración. Desgraciadamente, la caída de nuestra autoestima rara vez se detiene ahí. A menudo completamos la experiencia de vernos rechazados con una feroz autocrítica (básicamente, nos golpeamos más cuanto más debilitados estamos). Ese tipo de respuesta es común, pero con facilidad puede causar heridas y daños psicológicos al rechazo original «infectándolo» y, consecuentemente, logrando un efecto debilitador para nuestra salud mental.

Angelo perdió su trabajo en la empresa exportadora porque su departamento al completo fue suprimido para optimizar costes; sin embargo, él percibió el despido como una medida totalmente personal («¡Aquellas personas eran mis amigos! ¿Cómo me han podido hacer eso?»). Personalizar el rechazo hizo que Angelo sintiera como si sus seres queridos no lo consideraran y se hubiera visto abandonado por sus colegas de toda la vida. Evitó el contacto con cualquiera de su empresa y estuvo convencido de que comunicarse con ellos tan solo lo expondría a la desaprobación, la contrariedad o la falta de consideración que sentían, a pesar de que aquellos temores eran del todo infundados. Cuando amigos y colegas del trabajo volvieron a contactar con él (lo que por supuesto hicieron), él rechazó responder a emails y mensajes de voz incluso si contenían ofertas para otros trabajos. Tras algunos meses, sus amigos dejaron de llamarlo. Para Angelo, aquel silencio solo justificaba que jamás lo habían querido.

Angelo no es el único. Todos tendemos a sentir el rechazo de forma excesivamente

personal y a sacar conclusiones sobre nuestros defectos cuando hay poca evidencia de que esas ideas tengan fundamento alguno. Intenta recordar algún rechazo romántico. ¿Hacías recuento de todos tus defectos? ¿Te culpaste de no ser suficientemente atractivo, sofisticado, elegante, rico o joven, o todo lo anterior a la vez? Pensaste «¡Siempre me pasa a mí!» o «¡Nunca me quiere nadie!» o «¡Nunca encontraré a nadie!». El rechazo personal rara vez es tan personal como lo experimentamos, e incluso cuando lo es, no implica tantos defectos.

Además de personalizar el rechazo de forma innecesaria, también tendemos a generalizar sin tener razones para ello (por ejemplo, pensando «Esto siempre me pasa a mí» o «Nunca voy a encontrar a nadie») o a enredarnos en la innecesaria autocritica asumiendo que podríamos haber prevenido el rechazo si hubiéramos hecho las cosas de forma diferente. La autocritica es especialmente nociva tras un rechazo amoroso: muchos de nosotros pasamos las horas analizando todo lo que dijimos e hicimos en un intento desesperado de buscar ese «movimiento fatal» (por ejemplo, «¿Por qué esperé tanto para llamarla?» «¡No tenía que haberme tomado la última copa!» o «Igual era demasiado pronto para mostrarle mi colección de ropa interior»).

En realidad, los movimientos equivocados son raros (aunque ten por seguro que no hay momento adecuado para enseñar la ropa interior). Las razones más frecuentes para un rechazo amoroso (o para verse despedido de un puesto de trabajo) tienen que ver con una falta de química general, porque no encajamos en las necesidades de la persona o de la compañía en aquel momento, o porque no encajamos en la especificidad de lo que se busca; en ningún caso tiene que ver con haber dado un paso equivocado relacionado con nuestros fatales defectos.

Esos pensamientos nos hacen un flaco favor y no solo aumentan el dolor que ya sentimos añadiendo recriminaciones innecesarias y poco exactas sobre nosotros mismos, sino que lastiman más nuestra ya tocada autoestima. Los rechazos hieren ya lo suficiente, no hace falta añadir sal a nuestras heridas o seguir golpeándonos una vez que nos hallamos en el suelo.

4. LA AMENAZA DE NUESTRA NECESIDAD DE PERTENENCIA: QUIENES NECESITAN A LOS DEMÁS NO SON LOS MÁS AFORTUNADOS DE LA TIERRA

Una de las razones por las que nuestra autoestima es tan vulnerable al rechazo es porque estamos conectados a una necesidad primaria de sentirnos aceptados por los demás.^[16] Cuando esa necesidad de aceptación no se ve satisfecha durante largos periodos de tiempo, ya sea por el rechazo que hemos sentido o porque nos han faltado oportunidades de crear relaciones de apoyo, el efecto negativo en nuestra salud física y

psicológica puede llegar a ser grave.

Para algunos de nosotros, la necesidad de pertenencia puede representar un verdadero reto. David, un joven con quien trabajé hace años, tenía que afrontar mayores obstáculos que la mayoría de nosotros en ese aspecto. Su historia me enseñó que una vez que hemos sufrido profundos rechazos a lo largo de nuestra vida, encontrar nuestro sitio en el mundo y sentir que pertenecemos a algún lugar puede ser el mayor esfuerzo de todos.

David nació con una extraña enfermedad genética que afecta varios de sus sistemas motores y que acorta significativamente la esperanza de vida (en aquel tiempo, la mayoría de los chicos nacidos con esa enfermedad morían antes de llegar a los veinte años). Aunque David tenía un síndrome leve, precisó intervenciones e ingresos hospitalarios a lo largo de su infancia. La enfermedad de David no solo afectaba su salud, sino también su aspecto. Problemas musculares y óseos hacían que su estabilidad no fuera completa y que tuviera características faciales irregulares, así como un delgado labio superior y una mandíbula inferior prominente; a todo ello se sumaba un trauma dental significativo. Además, los problemas para regular la salivación hacían que babeara con facilidad.

Los chicos que nacen con la misma enfermedad que David en un grado superior a menudo tienen discapacidades físicas y problemas médicos de suma gravedad, por lo que no suelen ir a la escuela de forma regular. La levedad del caso de David (y el hecho de que su nivel de inteligencia no estuviera afectado) significó que él era uno de los pocos chicos con aquella enfermedad que podía ir a la escuela y más tarde al instituto. Pero David pagó ese privilegio muy caro. Su aspecto, su falta de coordinación y su tendencia a babear cuando se concentraba le llevó a sufrir la crueldad de rechazos diarios por parte de sus compañeros a lo largo de los años.

David nunca recibía invitaciones a fiestas, no tenía amigos, y se pasaba las horas de comer y los recreos sentado en solitario. La falta de coordinación y la debilidad muscular no le permitían participar en las actividades deportivas de la escuela o con su grupo del barrio al salir de clase. Sus pocas tentativas de explorar actividades extraescolares para chicos con discapacidad acabaron con poco éxito porque su relativa «buena condición» le hacía sentirse también excluido y le ofrecía poco lugar en sus programas. Como consecuencia, la necesidad primaria de David de pertenencia permaneció insatisfecha durante su infancia y adolescencia, y el habitual rechazo (a menudo violento) que sufrió le ocasionó un profundo dolor emocional.

Visité a David poco después de su graduación en el instituto. Meses más tarde iba a empezar la universidad y estaba aterrorizado con la idea de enfrentarse a una nueva ronda de dolorosos ataques por parte de nuevos compañeros. Sus padres, con buen criterio, le aseguraban que sus colegas serían más «maduros» y flexibles que los chicos

del instituto y que no sería tan difícil «encajar» como en el instituto. Pero una vida entera de rechazos había dejado la autoestima de David por los suelos, y él temía lo contrario. «Me van a echar un vistazo y me dejarán de lado —me dijo en nuestra primera sesión—. Y éstos serán los más amables. Los más crueles se reirán a mis espaldas.»

Le di la razón; las primeras impresiones serían difíciles (no tenía sentido negar lo que una vida entera ya le había demostrado), así es que le pedí que se preparara para modificar esas primeras impresiones cuando se le presentara la oportunidad. Empezamos a pensar en cómo manejar la posible interacción social, y pronto me percaté de que las habilidades sociales de David estaban muy poco desarrolladas. Años de alienación y una falta de experiencias sociales se habían traducido en un sobreesfuerzo para encontrar la respuesta correcta o la acción adecuada en situaciones cotidianas, algo que él también sabía.

Decidimos pasar el verano trabajando en sus habilidades sociales. Identificamos potenciales situaciones y representamos diferentes actitudes y respuestas. David también aceptó que la crueldad inicial o las reacciones de rechazo que podría recibir por parte de sus compañeros no serían algo estrictamente personal, sino que sería a causa de la falta de familiaridad con sus problemas médicos y por los habituales sentimientos de incomodidad de algunos por hallarse frente a alguien con discapacidades. Consecuentemente, decidimos pensar en diferentes maneras de aliviar la tensión que pudiera provocar su inestabilidad o salivación en sus compañeros (por ejemplo, haciendo bromas cuando resultara adecuado). Cuando llegó septiembre, David se sintió listo para empezar sus estudios. Aún tenía cierta aprensión a la idea de verse rechazado, pero también se sentía mejor preparado para abordar situaciones de aproximación social. Nos citamos para la semana después del inicio de las clases.

La angustia de David se leía en su cara nada más entrar en mi consulta. Se dejó caer en el sofá y suspiró: «Llegué pronto para la primera clase y me senté en la primera fila —dijo—, nadie se sentó allí. Cuando llegué a la segunda clase me senté en la fila de en medio. La de delante se llenó y la de detrás de mí también, pero nadie se sentó en mi fila. En la tercera clase, esperé hasta que estuviera a punto de empezar y me senté entre dos personas. Saludé. Ellos respondieron. Uno de ellos se apartó dos asientos más allá de mí tras unos minutos de clase. El otro no me miró en ningún momento y se largó en cuanto la clase se terminó. Siempre igual, siempre la misma historia. La gente me mira si cree que no les veo y si no, mira hacia otro lado. Nadie me habló. Nadie buscó mi mirada, ni los profesores».

Me sentí apenado. Tras haber aguantado tanta dureza física y emocional y tras haber sufrido tanto rechazo social, deseaba con todas mis fuerzas que David pudiera vivir una experiencia positiva. Mis expectativas no habían sido demasiado altas, ya que creía que

una pequeña cata de aceptación social habría hecho mucho bien a su autoestima y a su calidad de vida. Habíamos pasado meses diseñando la forma en que David iba a corregir cualquier primera impresión negativa, pero sus compañeros seguían evitándolo, si nadie se sentaba a su lado o lo miraba, si nadie le dirigía la palabra, iba a resultar muy difícil para él darle la vuelta a la situación.

La moral de David estaba por los suelos, y yo me temía que cayera en la desesperación. Las heridas emocionales de una vida entera habían calado, y David se había visto expuesto a más dolor emocional de lo que la mayoría de la gente vive en toda su vida. Estaba decidido a ayudar a David. A pesar de aquella decepcionante primera semana, creía que era demasiado pronto para que perdiera las esperanzas y tirara la toalla. Pero cualquier posibilidad de éxito pasaba por tratar las heridas recientes que había sufrido a causa de los rechazos.

Cómo tratar las heridas psicológicas que provoca el rechazo

Muchas de las actitudes negativas que tenemos que afrontar son importantes (como la que afrontó Angelo), recurrentes (como el acoso laboral o escolar) o ambas (como los repetidos rechazos que sufrió David por parte de sus colegas o compañeros). En esas situaciones, no curar las consecuencias emocionales de forma inmediata puede comportar un grave peligro. Aunque no todos los rechazos requieren primeros auxilios. Por ejemplo, los «supervivientes» del experimento de la pelota seguramente se hubieran recuperado por completo de sus experiencias incluso sin ser informados del propósito real del estudio (aunque todos fueron informados). Abramos nuestro botiquín de psicología y veamos con qué tratamientos contamos.

El tratamiento en líneas generales

Los rechazos pueden ocasionar cuatro tipos de consecuencias, cada una de las cuales requiere una forma u otra de apoyo: el dolor visceral permanente, la ira y los impulsos agresivos, el daño a nuestra autoestima y el debilitamiento de nuestro sentimiento de pertenencia. Como con cualquier tipo de herida, lo mejor es tratar el dolor emocional del rechazo tan pronto como sea posible, y así evitar el riesgo de «infección» con sus complicaciones psicológicas. Recuerda, éstos son primeros auxilios y no serían adecuados o suficientes para una experiencia de rechazo más profunda o para rechazos que tengan un impacto en nuestra salud mental. Al final del capítulo, ofrezco orientación para saber cuándo se debe consultar con un terapeuta profesional.

Algunos de los tratamientos que presentamos a continuación son eficaces para calmar más de un tipo de afecciones, mientras que otros son más específicos. Los tratamientos están ordenados según deban administrarse. Los tratamientos A (controlar la autocrítica) y B (reavivar el propio valor) están orientados a un dolor emocional leve y la autoestima dañada, mientras que el tratamiento C (restaurar las conexiones sociales) está destinado al sentimiento de pertenencia que se ve amenazado. Cada uno de esos tres tratamientos también es beneficioso para reducir la ira y el impulso agresivo. El tratamiento D (desensibilización) es opcional y puede tener efectos secundarios que comportan cierta incomodidad emocional.

Tratamiento A: Abajo la autocrítica

Aunque tras vernos rechazados vale la pena cuestionarnos para poder rectificar los errores obvios que podamos haber cometido y evitar así esas experiencias en el futuro, hacerlo requiere delicadeza. A menudo nuestro afán por entender «qué ha fallado», nos lleva a personalizar y a generalizar en exceso, además de volvernos demasiado autocríticos. Buscar todo tipo de errores de nuestra personalidad, nuestra apariencia o nuestro comportamiento tan solo agudiza el dolor del momento, provoca más estrés emocional y pospone nuestra curación. Por lo tanto, es mucho más útil mantenerse en el lado de la amabilidad cuando evaluemos qué papel hemos desempeñado en la experiencia del rechazo que criticarnos por cualquier error o defecto.

Aun así, el deseo de ser autocríticos en esas circunstancias puede ser extremadamente fuerte. Para evitar dañarnos cuando estamos en el suelo, tenemos que desarrollar la capacidad de «pelear» contra nuestra autocrítica y adoptar una perspectiva más amable. Para ganar ese debate interno necesitamos puntos de vista, argumentos para formular una comprensión más equilibrada de por qué se ha producido el rechazo.

EJERCICIO PARA CONTRARRESTAR LA AUTOCRÍTICA

1. Haz una lista (escrita) de cualquier pensamiento negativo o autocrítico que tengas sobre el rechazo que has sufrido.
2. Usa diferentes «contraargumentos» para tu autocrítica aplicables a una gran variedad de rechazos posibles para poder formular refutaciones de cada una de las autocríticas que has anotado. Si te resulta útil, apunta más de un «contraargumento» por cada pensamiento autocrítico cuando juzgues que vale la pena hacerlo.

3. Siempre que tengas un pensamiento autocrítico, asegúrate de articular inmediatamente el contraargumento (o contraargumentos) de forma clara en tu pensamiento.

CONTRAARGUMENTOS PARA EL RECHAZO AMOROSO

Tras veinte años de práctica privada, he oído un sinfín de historias de rechazos amorosos tanto por parte de los que rechazan como por parte de los que son rechazados. La gente abandona a sus parejas o posibles parejas por muchas razones, la mayoría de las cuales no tiene nada que ver con los propios defectos. Con frecuencia se trata solo de una cuestión de química, o hay chispa o no la hay. Más que llegar a conclusiones innecesarias e inexactas sobre tus propios defectos, considera las siguientes explicaciones: tal vez esa persona prefiera un tipo específico diferente al mío (por ejemplo, rubios o rubias, si tú eres moreno o morena, o tiene debilidad por personas con la cabeza afeitada y tú tienes una melena indomable). También puede suceder que la expareja de aquella persona haya vuelto a aparecer en la foto, o que esté pasando por una crisis en su casa o en su vida personal. O puede que tu estilo de vida no cuadre con el suyo (ella es una persona que adora el confort y a ti te encanta acampar y la vida al aire libre).

También puede que seas «demasiado buena» para la persona en determinados aspectos. Puede que tú seas inflexible con los vicios y, sin que tú lo sepas, esa persona vaya de fiesta en fiesta por lo que pasa por unas fuertes resacas; o puede que tu éxito profesional ponga de relieve el declive del suyo; o tú eres policía, y su mejor amigo es el camello del barrio; o eres un gran pastelero, y esa persona, que está luchando por perder peso, no pueda resistir la tentación. La persona puede que tenga compromisos y en cuanto sienta a otra demasiado cerca eche a correr; puede que tenga también problemas de autoestima y le preocupe el hecho de que si te interesas por ella, es que algo debe de pasar contigo; o también puede ser que tampoco esa persona sea especialmente amable, buena persona o sensible, para empezar.

El momento vital puede ser también un tema clave. Puede que sea tu momento de establecerte, mientras que no sea así para la otra persona, o viceversa; a uno le puede gustar una relación lenta, y que al otro le convenza más una seducción intensa y relaciones más «instantáneas»; o puede que para ti sea importante pensar en una relación larga y que la persona que te interesa haya tenido una mala experiencia en ese tipo de relación.

En ninguna de las circunstancias anteriores, la persona que ha sido rechazada ha cometido error alguno, y el rechazo no tiene nada que ver con ninguna inadecuación por su parte. En resumen, si alguien dice «no tiene nada que ver contigo, soy yo», ¡créele! Y

si no lo hace, imagina que lo ha hecho. El rechazo dolerá igual, pero mucho menos que si insistes en echar sal a tu autocrítica en una herida que ya de por sí es dolorosa.

CONTRAARGUMENTOS PARA LOS RECHAZOS LABORALES

De igual manera que verse rechazado en una entrevista de trabajo o, simplemente, despedido del propio trabajo, el rechazo amoroso normalmente tiene poco que ver con errores o defectos propios y está muy relacionado con el perfil que busque la empresa o las necesidades del puesto de trabajo. A menudo se solicita un empleado a través de publicidad cuando la intención previa es cubrir el puesto de forma interna, en otras ocasiones se busca una habilidad concreta o un perfil muy establecido, y también puede suceder que se haga un llamamiento profesional cuando la compañía ya sabe de antemano a quién quiere contratar. En una ocasión un empresario me confesó que había rechazado a un candidato por el mero hecho de haberse graduado en una institución académica concreta debido a haber sufrido una mala experiencia con algún trabajador proveniente de esa misma institución, o de la misma compañía o de esa parte del país.

Un foco de estudio de la psicología[17] es el alcance del impacto que produce verse rechazado en el puesto de trabajo por parte de iguales, superiores o ambos (por ejemplo, no ser informado de comidas de grupo o citas para tomar algo después del trabajo, no recibir emails sobre ciertas reuniones, o verse criticado constantemente por colegas o/y jefes). En la mayoría de las situaciones, el rechazo o la exclusión se deben a dinámicas relacionadas con la organización y su propia cultura interna, y no a la propia personalidad o puesto. Por ejemplo, a los delatores a menudo se les dispensa un tratamiento de silencio y pueden verse ignorados por sus compañeros (la ignorancia es una forma especialmente dolorosa de rechazo social) incluso cuando la acción del delator resulte beneficiosa para los compañeros.

Un joven con quien trabajé era muy expresivo respecto a las pésimas condiciones de trabajo en su compañía (lo cual era cierto) y no tardó en ser maltratado por su supervisor. Aunque sus colegas animaban sus comentarios en primera instancia, la cultura de acoso en la compañía pronto le llevó a verse tratado con animadversión con la esperanza de que un trato así haría ganar el favor del supervisor a quien lo dispensara. Afortunadamente fue capaz de reconocer que el rechazo que sufría en el trabajo no era consecuencia de su actitud (él era un empleado excepcional) o de su carácter. Sin embargo, su iniciativa y su coraje eran admirables.

Cuando nos vemos rechazados en el trabajo debemos valorar hasta qué punto tiene que ver con una cultura corporativa adversa, movida por la ambición y la rivalidad, que premia las actitudes de favor hacia los superiores. Esa consideración nos ayudará a evitar

ideas infundadas de nuestra capacidad o personalidad, y evitará que la experiencia resulte más dolorosa y lesiva de lo que ya es de por sí.

CONTRAARGUMENTOS PARA EL RECHAZO SOCIAL

Nuestro círculo social y de amistades nutre habitualmente la necesidad de pertenencia que todos nosotros tenemos, pero, como contrapartida, también puede ser una fuente de rechazo especialmente dolorosa. Una situación muy común en mi consulta es que algunas personas descubren que sus amigos han estado frecuentando a otras personas sin avisarlos. Aunque pueda parecer imposible no tomarse esas exclusiones de forma personal, esas situaciones se dan por razones completamente diferentes al rechazo. Por ejemplo, un grupo de amigos establecido puede tener la velada exigencia de una exclusividad que uno no está dispuesto a aceptar. Imaginemos que uno los frecuenta a menudo, pero también desea ver a otros grupos, y ese primer grupo no está dispuesto a aceptarlo (algo que es extremadamente común en la escuela y el instituto, pero que también sucede en grupos de adultos).

La misma circunstancia puede darse entre amigos. Alguien puede querer una relación de intimidad que requiere el tipo de tiempo y compromiso emocional que no se puede o quiere dar (por razones familiares, laborales u otros imperativos, o tal vez porque privaría cultivar otras amistades de igual valor). Ese amigo intensifica su relación con alguien diferente que puede ofrecerle el tiempo y la atención que uno no puede darle, y la amistad con cada uno de ellos se ve marginada por ello. Por doloroso que resulte descubrir que dos de nuestros amigos están pasando ahora más tiempo juntos, habitualmente no es por causa de uno: en esencia es por la de los demás. Realmente, esa circunstancia no habla del propio atractivo como amigo.

También puede suceder que uno se vea excluido de un grupo que comparte una pasión por la que él no siente tanta intensidad. Algunos grupos adoran juntarse y discutir sobre un mismo tema incansablemente: deportes, política, parejas, gente famosa, etcétera. En una ocasión, la madre de un niño fue «alejada» de su «grupo de mamás» porque hizo repetidas tentativas de llevar los temas de conversación más allá de los cambios de pañales, las tomas y el crecimiento de los niños. Sus intentos amenazaron la integridad del grupo de tal manera que se vio lentamente marginada. Cuando comprendió la razón sintió alivio. «Si me hubiera tenido que tragar una sola historia más de vómitos en el coche, me habría puesto a gritar», me confesó.

A veces nuestro grupo social detecta que hemos evolucionado en nuestros intereses antes incluso de que nosotros lo hagamos.

Dosis: Administrar cuando se sufre un rechazo y repetir cuantas veces sea necesario si se ve que se tienen pensamientos autocríticos relacionados con la experiencia de rechazo.

Eficaz para: Aliviar heridas y dolor emocional, y para minimizar la autoestima dañada.

Beneficios secundarios: Reduce la ira y los impulsos agresivos.

Tratamiento B: Reforzar el propio valor

Una de las mejores maneras de mitigar el dolor que causa el rechazo[18] y ganar confianza y valor es recordarnos los aspectos de nuestra personalidad que los demás consideran valiosos y deseables (aun cuando quienes nos han rechazado no lo hayan hecho). Por ejemplo, una joven atractiva con quien trabajé solía mirarse en un gran espejo y repetía en voz alta: «¡No, no eres tú, tú estás muy bien!».

Un proceso similar, aunque más complejo, de autovalidación sirvió para que David, el joven con la rara enfermedad genética, se recuperara de los rechazos que había experimentado aquella primera semana en su universidad. Los compañeros de David parecían rechazarlo de plano, de igual forma que lo habían hecho sus compañeros de instituto, y la autoestima de David sufrió de la misma manera. Yo sabía que a menos que la autovaloración de David se recuperara, aunque fuera un poco, no hallaría el coraje de hacer el esfuerzo para conectar con sus compañeros y cambiar esa primera impresión que se habían hecho de él. Afortunadamente, había algo en lo que David destacaba aunque no tenía nada que ver con conocimientos académicos, y yo estaba seguro de que podría construir un puente que lo uniera a sus compañeros de estudios.

David solía llegar con tanto tiempo a sus citas conmigo como a sus clases. Armado con varios periódicos locales podía estudiar las secciones de deportes, leyendo los artículos y examinando las estadísticas. También se pasaba el tiempo oyendo las crónicas deportivas por la radio. Como resultado, David sabía mucho de deportes, sobre todo de béisbol. Era seguidor de los Yankees, y hablar del tema le levantaba el ánimo. Se incorporaba, daba su opinión con fluidez y confianza, y se mostraba entusiasta, inteligente y con gran conocimiento de la liga, y el deporte en general.

Tras su segunda semana en la universidad, David observó que no era el único que llegaba con tiempo a clase. Algunos de sus compañeros también lo hacían y además leían la sección de deportes mientras esperaban que empezara la clase. Por su forma de vestir, David concluyó que la mayoría eran seguidores de los Yankees. Le sugerí que eligiera a uno y arrancara a hablar sobre su equipo. La primera reacción de David fue de negación.

Estaba convencido de que una iniciativa suya sería ignorada o rechazada. Pero unos días más tarde, los Yankees se aseguraron un puesto en semifinales, y David estuvo comentando sus posibilidades en nuestra sesión. Su análisis era impecable.

—Me dan ganas de tomar nota —le dije bromeando—, para copiarme algunos de tus razonamientos.

—Tienes mi permiso —me dijo—. Créeme, lo que te he dicho es ni más ni menos que lo que va a pasar en las semifinales.

—¿Estás seguro?

—Nadie conoce mejor a los Yankees que yo —me dijo con orgullo.

—¿Ni tan siquiera esos compañeros de clase que llegan media hora antes? —le reté.

—¡Desde luego! —David insistió.

—Sería interesante saberlo —le hice notar.

David no respondió. Su miedo al rechazo era aún demasiado fuerte como para que se atreviera a hacer algo. Pero en cuanto los Yankees ganaron su primer partido clasificatorio, su emoción ganó la partida y le llevó a lanzar un comentario a uno de sus compañeros sobre las posibilidades de victoria. Para su sorpresa, el joven estuvo totalmente de acuerdo con él y chocó sus cinco con la mano en alto. David estaba impresionado. Añadió otro comentario y pronto se vio en medio de una conversación a tres con dos de sus compañeros de clase.

Esa situación tuvo un enorme impacto en la autoestima de David y le animó a seguir discutiendo sobre los Yankees. Estaba emocionado de descubrir que sus compañeros de clase tenían tanto interés en hablar sobre el posible éxito del equipo como él mismo. Los encuentros antes de clase se volvieron un ritual. David y algunos compañeros más se reunían antes de cada clase para analizar el último partido de los Yankees y sopesar las posibilidades del equipo ante el mundial.

El impacto de esos encuentros para la autoestima y el estado de ánimo de David fue profundo. Por primera vez en su vida, se sentía respetado por sus compañeros. Cuanto más triunfaban los Yankees, mayor era el deseo de David de ir a clase y discutir las jugadas con sus compañeros. Y cuanto más mostraba su conocimiento del tema y sus puntos de vista, mayor aceptación y valoración recibía a cambio.

En un determinado momento, durante uno de sus encuentros, David estaba tan concentrado en lo que decía que se olvidó de tragar saliva y empezó a babear por la barbilla. Tras un momento de pánico, fue capaz de mantener suficientemente la compostura como para encajar algunas de las frases que habíamos ensayado en referencia a esa situación. Se limpió la barbilla y dijo: «Uno no es un auténtico seguidor de los Yankees si no babea cuando ganan». Sus compañeros se echaron a reír y continuaron la conversación como si no hubiera pasado nada. La capacidad de David de reaccionar ante el momento de tensión le sirvió para ganar aún más confianza.

Por suerte, los Yankees tuvieron una participación magistral aquel año, por lo que a David se le ofreció una fabulosa oportunidad de llegar a conocer a sus compañeros de clase. El mejor momento tuvo lugar cuando un día se retrasó y oyó cómo uno de sus compañeros preguntaba a otro: «¿Dónde está David, el chico de los Yankees?». Entró al cabo de un momento y fue recibido con cálidos saludos.

—Siempre había oído comentarios sobre mí, toda mi vida —me confesó en nuestra siguiente sesión—. Era el raro, el retrasado —de repente una sonrisa iluminó su cara—. Ahora soy David, el de los Yankees —brillaba de orgullo—. Me da la sensación de haber encontrado la manera de entrar, como uno más. Me miran como si fuera una persona de verdad. ¡No te puedes imaginar lo bien que me hace sentir!

Conectar con la sensación de valía fue decisivo en el restablecimiento de David para poder superar el dolor de los rechazos que había sufrido. Aunque le quedaba un gran camino de sanación emocional por delante, el primer semestre de David le llevó a experimentar la aceptación social, por primera vez en toda su vida. Por fin pudo experimentar el sentimiento de pertenencia.

EJERCICIO PARA RECUPERAR LA PROPIA VALÍA

El siguiente ejercicio sirve para conectar con aspectos significativos del propio carácter y revitalizar la valía.

1. Haz una lista de cinco características, atributos o rasgos que valores positivamente de ti mismo. Intenta mantener la lista en mente en relación con la circunstancia en la que se ha dado el rechazo. Es importante tomarse un tiempo para pensar en las cualidades que sean realmente importantes para ti (por ejemplo, si te ha rechazado una pareja y crees que es cierto que debes destacar cualidades como cariñoso, leal, atento, considerado y amoroso).
2. Clasifica tus atributos según el orden de importancia que guardan para ti.
3. Elige dos de los primeros tres atributos de la lista y escribe una corta redacción sobre ellos (uno o dos párrafos) con referencia a:

— Por qué esa cualidad en concreto es importante para ti.

— Cómo influye ese atributo en tu vida.

— Por qué es ese atributo una parte importante de tu autoimagen.

Dosis: Administrar cuando experimentes un rechazo y repetir tantas veces como sea necesario.

Eficaz para: Calmar el dolor emocional y reconstruir la autoestima dañada.

Tratamiento C: Recuperar la conexión social

Aunque el dolor del rechazo pueda llevarnos a dudar a la hora de volver a conectar con los demás, tenemos que esforzarnos y superar los miedos para volver a nuestras redes sociales en busca de apoyo, o bien encontrar otras maneras de recuperar la conexión. El apoyo social mitiga el estrés de todo tipo, pero es especialmente valioso contra el rechazo. Crea un recuerdo inmediato de nuestras relaciones importantes, lo que a su vez ayuda a restaurar la sensación de pertenencia. En un estudio se demostró cómo incluso un breve intercambio con un amable investigador[19] basta para reducir el subjetivo impacto que produce el rechazo social. En otro estudio se descubrió que un mensaje en la red con un desconocido[20] recompuso la autoestima de un joven tras un rechazo.

Lograr apoyo social de nuestros buenos amigos y confidentes tras un rechazo en ocasiones puede resultar un reto, ya que estos pueden subestimar el dolor que ese rechazo en cuestión nos puede haber causado. Estimar el alcance del dolor físico interno, [21] tanto si es el nuestro como el de otros, es algo para lo que nadie está especialmente dotado (a no ser que estemos viviendo la misma experiencia en el mismo momento). Por ejemplo, la mayoría de las mujeres que no desean anestesia en el parto cambian de opinión cuando llega el momento.

Los familiares, los amigos y los profesores de estudiantes que han sufrido acoso y han recurrido a medidas desesperadas (como el suicidio) a menudo se culpan de no haber sabido calibrar la magnitud de la tensión que la persona estaba viviendo. Un estudio reciente halló que los profesores[22] que habían vivido el experimento de verse excluidos del juego de la pelota tenían mucha mayor empatía emocional hacia los estudiantes acosados que los profesores que no habían vivido la experiencia del rechazo. También eran partidarios de castigar con más severidad el acoso.

El apoyo social puede resultar incluso más importante cuando el rechazo implica además discriminación. Por mucho que deseemos creer que vivimos en una sociedad tolerante, los hechos demuestran que en lo que respecta a la aceptación de la diferencia no es así. La raza, la nacionalidad, la orientación sexual, las creencias religiosas, la discapacidad, el género y la edad son todos ellos factores que hacen que millones de personas sufran rechazos extremadamente dolorosos por parte de sus amigos, familiares,

jefes, vecinos y extraños. Buscar apoyo de miembros de nuestro grupo después de haber sufrido discriminación[23] ha demostrado ser útil para paliar la sensación de ira y depresión, fortalecer nuestra identidad y contrarrestar los desoladores efectos de verse despreciado por una cultura dominante.

ENCUENTRA NUEVOS GRUPOS QUE ENCAJEN CONTIGO

Nuestra necesidad de pertenencia tiene *reemplazo*, lo que significa que nuevas relaciones y miembros en nuestro grupo pueden suplir psicológicamente a aquellos que han desaparecido, especialmente si encajan mejor con nuestra personalidad e intereses. Con lo dolorosos que son los rechazos, siempre podemos considerarlos posibilidades de valorar si nuestra pareja, círculo social, amigo o empleado en cuestión encajaba con nuestra personalidad, interés, estilo de vida o carrera.

Nuestra elección de grupo social a menudo se da por casualidad. Solemos crear una cierta intimidad con nuestros compañeros de habitación, colegas del trabajo o padres de la escuela de nuestros hijos. Mientras que muchas de esas amistades permanecen, otras desaparecen cuando cambiamos nuestros hábitos. Algo especialmente frecuente cuando las circunstancias que nos han llevado a esas relaciones cambian: cuando nos graduamos, cambiamos de trabajo o nuestros hijos dejan de ser amigos. A pesar de la primera punzada de rechazo que podamos sentir, pronto comprenderemos que estamos menos preocupados de perder esa relación o amistad de lo que habíamos creído en un primer momento.

A veces simplemente con pasar un rato con un grupo con el que sentimos una fuerte conexión logramos que se restablezcan las emociones de conexión emocional aun cuando se hable poco (algo así como echar unas canastas o ir a ver un espectáculo o al cine con amigos). Cuando buscamos un apoyo personal debemos considerar nuestras posibilidades, especialmente si aún sentimos el dolor de un rechazo reciente. Algunos de nuestros queridos amigos puede que se preocupen sinceramente de nosotros, pero si están limitados para expresar empatía y apoyo, tal vez verlos no sea la mejor opción.

Quien haya sufrido una enfermedad grave o un daño físico intenso o haya tenido que pelear con una discapacidad (como David) seguramente sabe qué significa que la gente se sienta incómoda, aparte su mirada y «olvide» llamarte o visitarte, o incluso haya perdido el contacto completamente. Los enfermos de cáncer o de otras enfermedades[24] a menudo buscan el apoyo de grupos para poder sobrellevar el estrés de la enfermedad y su tratamiento sacando fuerzas del apoyo de otras personas que hayan afrontado tensiones y rechazos similares.

Si bien lo ideal es conectar con aquellos que puedan proporcionar apoyo social y sensación de conexión, no siempre es posible hacerlo. En la película *Náufrago*, Chuck Noland (Tom Hanks) es abandonado en una isla durante cuatro años, en los que sobrelleva la hambruna social mirando la fotografía de su novia, Kelly, y hablando en voz alta a una pelota a la que llama *Wilson*, y que llega a ser su adorada compañera. De la misma forma que tomar un aperitivo nos alivia el hambre cuando no tenemos la oportunidad de disfrutar de una comida en condiciones, recordar nuestras significativas conexiones emocionales alivia nuestro «apetito social» cuando nos vemos rechazados, excluidos o solos.

Tomar un aperitivo social puede traducirse de muchas maneras, pero los científicos han descubierto que las fotografías de las personas queridas son uno de los aperitivos emocionales más nutritivos que podemos consumir tras un rechazo. En un estudio, los participantes situaban en sus mesas fotografías tanto de personas queridas como de gente famosa y luego eran instados a revivir un rechazo significativo de su propio pasado. Los individuos que tenían a gente famosa en su mesa sufrieron una caída de ánimo como resultado de recordar el rechazo, mientras que aquellos con fotos de personas queridas apenas registraron cambios en su estado de ánimo. Esos descubrimientos implican que los adolescentes y los jóvenes que van al instituto deberían sustituir los posters de músicos y actores por los de su querido abuelito y la adorable tía Flora.

Las fotografías no son el único aperitivo social con nutrientes. Otros experimentos han demostrado que recordar relaciones positivas e intercambios cariñosos con nuestros seres queridos basta para reducir la cantidad de estrés que las personas sienten tras un rechazo. Leer emails y cartas personales, ver vídeos de los seres queridos o usar valiosos recuerdos de aquellos que nos hacen sentir conectados tienen también valor como aperitivo social. Recuerdos y objetos inanimados pueden tener también un «valor calórico» significativo, especialmente cuando un rechazo supone una soledad general como le sucedía a Chuck Noland con *Wilson*. La próxima vez que le pidamos una cita a alguien o busquemos un nuevo trabajo vale la pena que llevemos fotos de nuestros amigos y personas queridas en el bolsillo por si acaso o, si no hay más remedio, una pelota de vóley.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: RECUPERAR LA CONEXIÓN SOCIAL

Dosis: Administrar siempre que se experimente un rechazo. Puesto que hay muchas maneras de recuperar la

sensación de conexión social, se pueden aplicar diferentes formas de este tratamiento según se requiera (por ejemplo, pasando una tarde con miembros queridos de la familia y picotear a base de fotografías más tarde).

Eficaz para: Satisfacer la necesidad de pertenencia y reducir la ira y los impulsos agresivos.

Beneficios secundarios: Alivio de sentimientos heridos y dolor emocional ayudando a recomponer la autoestima dañada.

Tratamiento D: Desensibilización

Cualquiera que haya trabajado en marketing telefónico (por ejemplo, para pedir empleo o para recaudar fondos para caridad) sabe lo difícil que es hacer las primeras llamadas. Es extremadamente incómodo oír «no, gracias» y que te cuelguen el teléfono. Pero a partir de la quinta o sexta llamada ocurre algo curioso: dejamos de tomarnos el «no» como algo personal. Nos lo tragamos, tachamos aquel nombre y seguimos adelante con la siguiente persona de la lista. Actores, músicos y personas que trabajan en escena tienen la misma experiencia. Si un actor apenas hace audiciones, verse rechazado será doloroso, pero los que hacen varias por semana pasan por el rechazo con facilidad.

La razón por la que ocurre es un fenómeno psicológico llamado desensibilización. Cuanto más expuestos estamos a situaciones incómodas o desagradables, más nos acostumbramos y menos nos afectan. Desde luego que una afirmación así no puede aplicarse a cualquier situación y realmente no se puede aplicar a algunos de los profundos rechazos con que nos podemos encontrar. Algunas experiencias vitales son extremadamente dolorosas y dañinas emocionalmente en sí mismas, independientemente de lo repetitivas que sean. Pero en lo que se refiere a situaciones como pedir citas, llamar para pedir empleo, pedir plaza en un programa educativo o iniciar una nueva amistad, procurar desensibilizarnos resulta beneficioso.

Una vez tuve un paciente de algo más de veinte años cuyo miedo al rechazo hacía que no se acercara a mujer alguna. Le di la tarea de pedir a nueve mujeres una cita para aquel fin de semana. El hombre tenía tres compromisos sociales, y le aseguré que si se acercaba a tres mujeres en cada uno de ellos, en el tercero (el cumpleaños de un compañero de trabajo) se sentiría muy diferente al pensar en un posible rechazo. El hecho de aceptar el reto ya tuvo un impacto inmediato para él. «La idea de acercarme a tantas mujeres ya me hacía sentir confiado incluso antes de empezar. Una vez asumido que iba a verme rechazado más de una vez, la idea del rechazo por parte de una mujer se me hacía más manejable por alguna extraña razón.»

A esa «extraña razón» ahora sabemos que se la conoce como desensibilización. Mi paciente nunca llegó a ir a su tercer compromiso. En el primer compromiso de aquel fin

de semana arrancó con sus tres acercamientos, pero la sorpresa fue que en el segundo de sus compromisos dos mujeres le dieron su teléfono, «y uno de ellos era auténtico», me contó feliz. Aquel joven acabó por faltar al tercer compromiso para poder acudir a la cita con la mujer que le había dado su número.

La desensibilización puede ser una técnica eficaz para reducir el impacto emocional del rechazo, pero debe ser usada con cautela y conocimiento. Es uno de esos tratamientos que debe llevar una advertencia en la etiqueta. Para usar la desensibilización hay que estar seguro de que la propia autoestima está suficientemente fuerte como para asumir el reto y solo se debe poner en práctica tras haber meditado cómo utilizar el tratamiento de formas que puedan ser beneficiosas. El requisito más importante de esta táctica es limitar nuestro esfuerzo en un marco temporal, ya que expandir la tarea mucho tiempo la convierte en ineficaz. Por ejemplo, si mi paciente no hubiera tenido varios compromisos por delante, hubiera sido más difícil hallar la circunstancia adecuada que le permitiera intentar pedir cita nueve veces.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: DESENSIBILIZACIÓN

Dosis: Administrar de forma específica: para entablar relaciones de amistad o encuentros amorosos, para buscar trabajo, una práctica profesional o para hacer llamadas «frías».

Atención: Utilizar con cautela, este tratamiento ocasiona cierto grado de incomodidad. Se debe hacer uso de la desensibilización solo en caso de que la propia autoestima pueda tolerar numerosos rechazos «menores».

Eficaz para: Crear tanto una buena dosis de flexibilidad para rechazos futuros y reducir los sentimientos heridos y el dolor emocional, así como el daño en la autoestima que puedan producir.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Utilizar los primeros auxilios tras sufrir rechazos puede aliviar cada una de las cuatro «heridas» que habitualmente se sufren como consecuencia de esa experiencia y reducir nuestro riesgo de complicaciones psicológicas a largo plazo. Tratar antiguos rechazos puede ser también beneficioso, porque nos puede ayudar a sanar y recuperarnos. Sin embargo, algunos rechazos son tan dolorosos y las heridas que producen son tan profundas que los primeros auxilios emocionales por sí solos no bastarán para paliar el dolor emocional que producen.

Si el rechazo que se ha sufrido es profundo (por ejemplo, verse rechazado por la propia familia al completo o la comunidad por una cierta orientación sexual o creencias

religiosas) o si se ha experimentado el rechazo crónico a lo largo de un periodo de tiempo, buscar ayuda profesional puede resultar beneficioso. Si, tras seguir las instrucciones ofrecidas en este capítulo, el dolor emocional no remite, la autoestima sigue profundamente dañada y comprometerse con alguien se vive como un auténtico riesgo, se debe consultar con un profesional. Si la ira y el impulso agresivo resultaran difíciles de controlar o se sintieran deseos de dañar a los demás o a uno mismo, urge buscar la ayuda inmediata de un profesional o ir a urgencias.

Soledad

La debilidad relacional

Nuestro mundo se está reduciendo. La red nos permite mantener contacto con decenas sino cientos de amigos a la vez, las páginas web de citas nos permiten prodigarnos y echar un vistazo a esas posibles parejas desde la comodidad de nuestras casas, y con un simple clic al ratón podemos establecer nuevas conexiones con extraños de todo el planeta que comparten nuestros intereses y pasiones. Y, sin embargo, en esta era de conexión global sin precedentes, cada vez más personas se ven aquejadas de una grave soledad.

En 2010, más de un 27 por ciento de las personas censadas[26] en Estados Unidos vivían solas, lo que significaba la mayoría (por encima de grupos como el de familias de padres con niños). Desde luego, no todo el que vive solo se siente solo y no todo aquel que se siente solo vive en soledad. En realidad, cohabitar con alguien con quien se comparte una proximidad física, pero poco más, a menudo pone de manifiesto la enorme distancia emocional y la desconexión profunda que se siente, produciendo profundos sentimientos de aislamiento.

Lo que determina la soledad no es la cantidad de relaciones que se tienen,[27] sino su calidad subjetiva, hasta qué punto se sufre un aislamiento social o emocional. Muchas personas tienen las agendas llenas de direcciones de conocidos con los que no tienen amistad profunda. Otros tienen una tupida red de buenos amigos, pero sienten la ausencia de un compañero amoroso. Algunas personas pasan la vida rodeados de colegas del trabajo y aun así se sienten aislados de todos ellos. Hay quienes tienen la suerte de contar con unas relaciones familiares fuertes, pero se ven geográficamente alejados de aquellos que más les importan. Aquellos de nosotros que tengamos la suerte de llegar a ancianos con la salud y las facultades intactas experimentaremos oleadas de soledad cuando seamos testigos de la enfermedad y muerte de amigos y compañeros.

Qué tienen en común fumar y sentirse solo

Tener relaciones significativas es esencial para llevar una vida plena y feliz, pero la soledad crónica puede dañarnos de formas más profundas que en el hecho de ver limitada nuestra felicidad básica. Además del dolor emocional que la soledad permanente puede causar, también está asociada a una depresión clínica, pensamientos y comportamientos suicidas,[28] hostilidad y alteraciones del sueño.

Pero lo que es más importante, la soledad tiene un efecto devastador en nuestra salud general.[29] Altera el funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular (aumenta la presión sanguínea, el índice de grasa corporal y el colesterol), nuestro sistema endocrino (aumentando la tensión hormonal) e incluso nuestro sistema inmunológico. Para ilustrar el impacto directo que tiene la soledad en nuestra salud, un estudio demostró que, comparados con los estudiantes que no sufrían soledad,[30] los que sí que la padecían tenían una respuesta más débil a la gripe. La soledad también hace disminuir nuestra capacidad mental, incluida la capacidad para tomar decisiones, la atención y la concentración, la salud mental y lleva a una progresión más rápida de la enfermedad de Alzheimer.

Aunque pueda parecer asombroso, la soledad es un gran factor de riesgo para nuestra salud a largo plazo, de la misma forma que lo puede ser el tabaco,[31] puesto que disminuye años de nuestra esperanza de vida. Mientras que los paquetes de tabaco avisan sobre sus perjuicios, poca gente sabe del peligro que entraña inhalar un par de paquetes de aislamiento social. Como resultado, sentirse solo rara vez nos impulsa a buscar soluciones urgentes y rara vez las personas priorizamos la necesidad de salir de las garras de la soledad y tratar nuestras heridas psicológicas.

La soledad es contagiosa

Otro factor que añade urgencia a la necesidad de tratar las heridas psicológicas que produce la soledad es que estudios recientes han ofrecido resultados, cuando menos sorprendentes: ¡la soledad es contagiosa![32] Un estudio ha seguido el rastro de la expansión de la soledad en las redes sociales a lo largo del tiempo y ha descubierto que la soledad puede llegar a resultar contagiosa: las personas que entraron en contacto con individuos solitarios al principio del estudio tenían más tendencia a la soledad al final del mismo. Es más, la intensidad del contagio dependía del grado de intimidad entre los solitarios y los no solitarios. Cuanta más intimidad compartían los no solitarios con quienes lo eran, más intenso era el efecto del contagio y más solitarios se volvían dichos individuos.

Concretamente, los científicos concluyeron que los individuos solitarios se veían continuamente empujados hacia la periferia de su red de contactos y paulatinamente

aumentaban más su propio aislamiento. En el momento en que las personas estaban en contacto íntimo con gente solitaria se veían afectadas y eran a su vez empujadas al aislamiento. De forma alarmante, ese contagio era «transmitido» de una persona a otra, incluso más allá del propio círculo inmediato de la persona solitaria, propagándose por toda la red social. Estudios así explican por qué y cómo la soledad tiene las dimensiones epidémicas actuales.

A pesar de lo contagiosa que es y de la gravedad de sus riesgos para la salud, la soledad sigue siendo uno de los peligros psicológicos más ignorados en nuestra vida cotidiana. Pocos de nosotros comprendemos lo crucial que es tratar las heridas emocionales que produce la soledad y pocos somos los que sabemos qué hacer al respecto.

Las consecuencias de la soledad

Dada la gravedad que reviste la soledad hacia nuestra salud física y mental, deberíamos hacer verdaderos esfuerzos para eludir su impacto tan pronto como sea posible. Sin embargo, hay dos factores que convierten evitar la soledad en un reto. En primer lugar, la soledad nos vuelve más inflexibles y autocríticos con nosotros mismos y los que nos rodean, y nos hace juzgar nuestras relaciones de forma excesivamente negativa, lo cual influye nuestra interacción con los demás. En segundo lugar, una de las consecuencias más insidiosas de la soledad es que nos lleva a reaccionar de forma defensiva, lo que disminuye la calidad y la cantidad de nuestra vida social aún más. Como resultado, las fibras que conforman nuestra «musculatura relacional» —nuestras habilidades sociales y comunicativas, nuestra capacidad de empatizar y entender cómo sienten los demás— se debilitan y esta funciona peor cuando más la necesitamos.

En otras palabras, no es culpa nuestra estar solos y tampoco es el reflejo de nuestro atractivo social. Pero a pesar de las circunstancias que la causan, cuando la soledad se instala, dispara una serie de reacciones psicológicas que nos pueden llevar de forma inadvertida a perpetuar la situación o incluso a empeorarla. Porque ese tipo de dinámicas suelen operar sin que tengamos conciencia, por lo que es importante seguir adelante con una mente abierta y flexible. Es posible que pensemos que hemos hecho todo lo que estaba en nuestra mano para cambiar la situación y que no estamos haciendo nada para empeorar las cosas. Pero abriéndonos a la posibilidad de que nuestro comportamiento esté contribuyendo en sentido negativo, podremos descubrir formas diferentes de actuar. Debemos tener el coraje de abrir el corazón y cambiar nuestra forma de pensar para modificar algunas de nuestras perspectivas establecidas y asumir riesgos emocionales para poder tratar nuestra soledad.

1. CONSIDERACIONES DOLOROSAS: POR QUÉ NOS SENTIMOS INVISIBLES SI NUESTRA SOLEDAD ES TAN PALPABLE

Las personas suelen confiar muchas de sus percepciones negativas a su terapeuta, pero una de las cosas que rara vez tienen el coraje de admitir es lo solas que se sienten. La soledad contiene un estigma de vergüenza y recriminación que opera en todos de alguna manera. Aproximadamente el 40 por ciento de los adultos sufrirá soledad a lo largo de su vida[33] y posiblemente toda la población será dura consigo misma por ello. En realidad, una de las consecuencias más significativas que causa la soledad es que nos lleva a desarrollar percepciones inadecuadas de nosotros mismos y de los demás, y a ser demasiado duros con nuestras interacciones y relaciones.

Lionel, un antiguo oficial de la Segunda Guerra Mundial que fue condecorado por su valor, acudió a mi consulta hace algunos años siguiendo el consejo de su hija, una trabajadora social que vivía fuera de su ciudad y estaba preocupada por el, cada vez mayor, aislamiento social que sufría su padre. Lionel vivía solo (se había quedado viudo hacía algunos años), y aunque su hija lo llamaba cada día, sus conversaciones eran normalmente bastante cortas, ya que Lionel creía que «los teléfonos eran para acordar una cita, no para charlar». Casi inmediatamente, me di cuenta de que Lionel no era demasiado aficionado a hablar, algo que hizo que nuestras sesiones fueran un reto al principio. Por ejemplo, mis esfuerzos para ver el grado de aislamiento de Lionel se traducían en un intercambio así:

—¿Con quién hablas habitualmente además de con tu hija?

—Con la asistenta. Dos veces por semana. Cocina y limpia.

—Cuéntame, ¿de qué habláis?

—Me cuenta qué ha hecho. Y le dejo el dinero en la cocina.

—Y ¿con otros miembros de la familia?

—No, con nadie que no sea mi hija.

—Y ¿qué me dices de amigos del Ejército o antiguos colegas?, ¿estás en contacto con alguno?

—No.

—Y ¿por qué crees que es?

—Porque están muertos.

Me resistí a suspirar y asentí con amabilidad. Seguí probando hasta que descubrí que Lionel tomaba parte en una actividad social regular: formaba parte de un club de ajedrez. Cada jueves Lionel se ponía chaqueta y corbata y se dirigía a un centro a jugar un par de partidas. Por desgracia, por regla general, el ajedrez es tan propicio a la interacción social

como lo pueda ser un solitario, si no lo es menos. Verdaderamente, el ajedrez solo precisa de dos personas dispuestas a jugar, pero no propicia la conversación ya que esta interfiere en la concentración del otro jugador.

—¿Juegas siempre con las mismas personas? —indagué.

Tenía curiosidad por saber si los jugadores habituales quedaban al margen de las partidas.

—Casi siempre.

—¿Has salido con ellos alguna vez?

—No tienen ganas.

—¿Cómo lo sabes?

—¿Por qué iban a querer salir conmigo? Tengo ochenta años.

Dudé de que la edad fuera el verdadero problema. El centro era para mayores, al fin y al cabo; ¿cómo de jóvenes podrían ser los demás?

—Tú tienes ochenta, y ¿los demás?

—No tienen ganas.

—¿Salen ellos de vez en cuando?

—A veces.

—Y ¿nunca te han ofrecido salir con ellos?

—No tienen interés.

Lionel estaba convencido de que los demás, los miembros «jóvenes» del centro de ajedrez, rechazarían cualquier intento de entablar amistad, a pesar de no tener ninguna evidencia de que a causa de la edad o por alguna razón relacionada con él fueran a negarse. Estaba decidido a evitarse el disgusto de verse rechazado a toda costa. Llegaba siempre cuando las partidas estaban en marcha y se iba en cuanto acababa la última ronda. No se acercaba a nadie y se pasaba los momentos de pausa sentado en un rincón leyendo un libro. En otras palabras, no ofrecía a ningún miembro del club de ajedrez la más mínima oportunidad de entrar en contacto con él.

Lionel se había visto aquejado de soledad durante años antes de acudir a mi consulta, por lo que esas estrategias autodefensivas estaban ya muy bien articuladas. Sin embargo, la alteración de nuestra percepción de las situaciones sociales que la soledad inflige puede darse con extrema rapidez. Los científicos descubrieron que el mero hecho de pedir a un grupo de estudiantes que rememoraran un tiempo de su vida en el que se sintieron solos[34] o socialmente aislados era suficiente para despertar una valoración negativa de su vida social y sus sistemas de apoyo, además de hacer aflorar la propia timidez, aumentar la ansiedad social, bajar el ánimo y la autoestima y debilitar el propio optimismo.

La soledad también provoca un exceso de crítica en los demás y una valoración de nuestras relaciones con amigos y seres queridos más negativa que si no estuviéramos

solos. Se experimentó con grabaciones de imágenes en las que algunos estudiantes entraban en relación con un amigo[35] y luego se les pedía una valoración de la calidad de esa interacción y relación. Los individuos solitarios valoraron tanto la amistad como la relación como mucho más negativa que los que no lo eran. Los participantes valoraron esos vídeos una semana más tarde. Aunque no hubo cambio en la valoración de las personas que no eran solitarias, los que sufrían de soledad valoraron sus amistades de forma aún más negativa esa segunda vez.

Lionel creía que los miembros del club de ajedrez lo ignoraban y marginaban porque era básicamente invisible para ellos. Sin embargo, la trágica ironía de la soledad es que mientras uno se siente invisible para los demás, nuestra soledad es habitualmente bien clara para los otros. Numerosos estudios han demostrado que la gente solitaria es fácilmente detectable[36] y que una vez juzgada como tal, se tiene la tendencia a valorarla de forma negativa. La gente solitaria suele ser considerada menos atractiva[37] e incluso menos inteligente que la gente que no lo es (el atractivo físico, en cualquier caso, no proporciona inmunidad[38] para la soledad: los individuos atractivos pueden entrar en contacto con un gran número de personas en un primer momento, pero la calidad de sus relaciones no se ve afectada por ello y pueden sufrir la experiencia de la soledad también).

El caso es que la soledad afecta la percepción de muchas formas. Influye en nuestra forma de percibirnos a nosotros mismos y a los demás, y también en cómo percibimos la calidad de nuestras relaciones. La soledad tiene también impacto en cómo los demás nos perciben, haciéndonos parecer menos interesantes y atractivos. La combinación de todos esos factores dificulta enormemente que nos desprendamos de nuestra capa de invisibilidad y emprendamos acciones para crear nuevas relaciones sociales o profundizar en las que ya existen.

2. PROFECÍAS AUTODEFENSIVAS: POR QUÉ INSISTIR LLEVA AL FRACASO

Muchos de los viajes a la soledad empiezan durante periodos de transición y cambio. Los estudiantes universitarios a menudo se sienten muy solos cuando llegan a la residencia estudiantil y se ven rodeados de caras extrañas, lejos de casa y fuera de la comodidad de sus relaciones. El divorcio, la separación y los lutos, especialmente cuando la muerte de un ser querido se da de forma inesperada, nos puede dejar totalmente fuera de lugar y sin preparación para la soledad palpable que acompaña las pérdidas de ese tipo. Cuando el trabajo y los colegas profesionales son nuestra primera fuente de interacción social y compromiso, perderlo puede significar perder nuestro tejido social al completo cuando más lo necesitamos. Traslados y emigraciones a menudo se

caracterizan por largos periodos de soledad hasta que logramos construirnos una nueva red de apoyo y amigos empezando de cero.

En cada uno de esos casos, dejamos atrás la soledad una vez que hemos adaptado nuestras nuevas realidades y reconstruido nuestras infraestructuras sociales. Muchos estudiantes novatos hacen nuevos amigos, las personas recién divorciadas suelen buscar pareja a partir del año siguiente de su separación (aunque puede llevar más tiempo en casos de duelo), buscar empleo de nuevo nos obliga a contactar con personas con las que hemos perdido el contacto, y la mayoría de nosotros posiblemente acabemos reconstruyendo conexiones tanto sociales como de intimidad en nuestras nuevas ciudades o comunidades.

A veces, la fría soledad se prolonga más allá del periodo de ajuste. Nos vemos atrapados en ella, paralizados por oleadas de dolor emocional, abrumados por sentimientos de falta de autoestima y esperanza, y sobrepasados por la devastadora soledad de nuestro profundo aislamiento social y emocional.

¿Por qué ocurre eso? ¿Qué nos impide a algunos de nosotros acabar con las ataduras de la soledad y devolverle a nuestra vida su lugar?

La respuesta es que además de las falsas consideraciones, la soledad también nos lleva a entrar en círculos de autoprotección[39] y a evitar la causa que nos lleva a profecías que se autoalimentan y nos apartan inadvertidamente de las personas con las que deseamos entrar en contacto.

Serena, una profesora de instituto a quien he tratado recientemente, se hallaba en un círculo vicioso, tanto era así que no tenía conciencia de ello. Lo que la llevó a mi consulta fue una falta de vida amorosa. En un primer lugar no comprendía por qué no había tenido nunca una relación seria. Rondaba los treinta y cinco y era una belleza. No había duda de que habría recibido la atención de los hombres. Al poco tiempo supe que el aspecto de Serena había cambiado cuatro años atrás gracias a una pérdida radical de peso.

—Siempre he estado gorda, toda mi vida. Los hombres no me veían, era como si yo no estuviera en la sala. Y, de verdad —Serena añadió con una sonrisa amarga—, no era fácil dejar de verme. Ahora me miran, me sonríen, me saludan, y de alguna manera me siento igual. Me da la sensación de que responden a mi apariencia, pero cuando se trata de mí como persona, siguen sin verme.

Serena buscaba desesperadamente un marido, pero de igual forma intentaba desesperadamente no verse herida. Aunque todas aquellas dudas y desconfianza estaban claramente justificadas, a causa de su experiencia de años de rechazos y soledad, sus temores la hacían parecer huraña, a la defensiva, desconfiada. Por esa razón, sus citas con hombres a menudo eran tensas y extrañas, y pocos mostraron interés en volverla a ver. Ese fracaso en la continuidad de la relación no hizo más que confirmar la sospecha

de Serena de que nadie se interesaba por su «verdadero yo». El hecho de que la «Serena real» se pasara toda la cita escondiéndose tras una pared psicológica y no estuviera presente era algo que ella no tenía en cuenta.

La razón por la cual nos vemos atrapados en semejantes círculos viciosos es que la soledad nos resta motivación social. En cuanto nos sentimos vulnerables y socialmente desconectados desplegamos una capa de autoprotección y buscamos la manera de minimizar cualquier respuesta potencial de rechazo en los demás. Como resultado nos acercamos a los otros con desconfianza, cinismo y ansiedad o hacemos esfuerzos por evitarlos. Puesto que no creemos que nuestra interacción social vaya a resultar positiva, hacemos poco esfuerzo en propiciarla y estamos menos atentos cuando esta se da.

Desgraciadamente, cuanto más tiempo dure nuestra soledad, más difícil será lograr un cambio en nuestras percepciones y comportamientos para romper el círculo de pensamientos autodefensivos y comportamientos que los perpetúan. Es cuando acabamos comportándonos de manera que la gente que podría aliviar nuestra soledad se aparta de nosotros, y nosotros vemos su distancia como una clara evidencia de nuestra falta de atractivo. Como consecuencia nos sentimos víctimas pasivas de un mundo hostil y no comprendemos hasta qué punto somos elementos activos de nuestra propia aseveración.

3. MUSCULATURA SOCIAL ATROFIADA: O LA ACTIVAMOS O LA PERDEMOS

Alban, un alto ejecutivo de ventas, vino a terapia de pareja con Blanca, su mujer, tras meses de insistencia por parte de ella.

—Blanca me acusa de estar casado con mi trabajo, y supongo que tiene razón. No lo hago por gusto, pero mi trabajo lo requiere. Blanca se queja de que tenga que trabajar incluso cuando estoy en casa, y la entiendo perfectamente —Alban rodeó con el brazo a su mujer y le guiñó un ojo—. Es de lo más natural sentirse celosa de «la otra».

Blanca se apartó de él.

—Ya sabes que no me hace gracia —se dirigió a mí—. Siempre hace el mismo chiste y yo lo odio —le habló a Alban con los ojos llenos de lágrimas—. No es que tengas que ausentarte lo que me duele, sino la auténtica desconexión que hay entre nosotros cuando estás en casa. No hay cariño, ni romanticismo, ni intimidad. Me siento sola y vacía... y a ti no te importa.

—Claro que me importa. —Los ojos de Alban también estaban húmedos—. Y me siento solo. Pero es difícil conectar contigo si estás enfadada todo el tiempo. La semana pasada te llevé flores y una tarjeta de San Valentín y todo lo que hiciste fue gritarme.

—¡Porque ni tan siquiera me las diste! Tienes tanta prisa para ver tus emails del

trabajo que me las dejaste en la mesa de la cocina. ¡Me di cuenta dos horas más tarde y para entonces estabas ya durmiendo!

—Pero ¡las compré para ti! ¡Siempre me has dicho que es el detalle lo que cuenta, excepto cuando no cuenta!

—Las compraste para mí, pero no pensaste en dárme las a mí. Pensaste en dejarlas encima de la mesa, de la misma forma que dejas el dinero para la asistenta.

A medida que la conversación avanzaba se hizo evidente que dejar las flores en la mesa de la cocina no era el único detalle de Alban que salía mal. Era evidente que se preocupaba por Blanca, pero algo fallaba siempre cuando trataba de traducir sus emociones en acción. Considerando lo enfadada que estaba Blanca y el grado de desconexión que había entre ellos, aquello había dejado de funcionar hacía mucho.

Cuando nos faltan conexiones profundas y esenciales con los demás o cuando no alimentamos aquellas que tenemos, dejamos de ejercitar nuestras habilidades para mantenerlas. Nuestra «*musculatura emocional*» funciona de una forma similar a como lo hacen los músculos de verdad. Cuando no usamos los músculos relacionales de forma regular (nuestra capacidad de empatizar o ver los asuntos desde la perspectiva de otra persona) o cuando los usamos de forma equivocada, se atrofian y se vuelven menos funcionales.

El problema es que a menudo no somos conscientes de lo débil que se está volviendo dicha musculatura. Alban creía que sus músculos relacionales estaban funcionando bien, pero no era así. Cierto, él había pensado y se había tomado la molestia de llevar flores para Blanca y también había escrito una tarjeta, pero dejar su regalo en la cocina y olvidarlo contrarrestó el impacto positivo que su esfuerzo hubiera podido tener.

Tras una semana en la cama con gripe, intentar caminar se hace difícil porque nuestras piernas están débiles, y las rodillas apenas nos sujetan. Es fácil darnos cuenta de que los músculos se han debilitado por la enfermedad, sin embargo, no acostumbramos a aplicar el mismo punto de vista cuando se refiere a los músculos relacionales, aunque a menudo hayamos experimentado que «no nos aguantan las rodillas». En realidad, en lugar de concluir que su musculatura emocional estaba fallando, Alban estaba convencido de que Blanca estaba siendo, simplemente, una desagradecida.

Por citar otro ejemplo, cuando caemos en el desánimo tras nuestros primeros intentos de citas después de atravesar un largo periodo de soledad, rara vez atribuimos el fracaso a nuestra falta de recursos y musculatura emocional. En su lugar, nos tomamos el rechazo de forma extremadamente personal y asumimos que es simplemente el reflejo de nuestra falta de atractivo.

Incluso tras ser conscientes de lo mucho que necesitamos fortalecer esa capacidad debilitada, solemos fallar a la hora de valorar lo irregulares que son nuestros esfuerzos. Por ejemplo, cuando le hice notar a Serena su falta de experiencia en citas, decidió

cambiar la forma en la que se mostraba. Sin embargo, en las primeras ocasiones no tuvo ningún éxito, en ese caso porque ponía tanto empeño que parecía desesperada.

Aunque mejorar nuestras habilidades sociales es una meta posible, muchos de los que se enfrentan a la soledad tienen que vencer el reto de usar músculos relacionales que no han usado nunca antes. Serena no tenía experiencia alguna de acudir a citas serias, y Lionel apenas tenía experiencia y muy poca tolerancia para la socialización casual y la charla. Alban, por su parte, no tenía la capacidad de empatizar, para entender las necesidades y los sentimientos de Blanca y que así sus esfuerzos dieran frutos. En todos esos casos, necesitaban aprender habilidades nuevas y hallar el coraje para practicarlas, a pesar del riesgo emocional que comportaban.

Lionel era un buen ejemplo de alguien que pasa por alto ese tipo de información. Pude convencerlo de que se acercara a Stanley, el miembro del club de ajedrez contra quien más disfrutaba enfrentándose, y que le sugiriera salir a tomar un café. Valoramos lo importante que era arrancar la propuesta con algún comentario sobre el juego, y no ser demasiado brusco. Lionel me informó en su siguiente visita de que se había arriesgado y le había propuesto a Stanley ir a tomar café.

—¡Bravo —le dije—, ¿te ha dicho que sí?

—No, ha dicho que no. —Intenté ocultar mi contrariedad.

—Lo siento, ¿te ha dicho por qué?

—No ha hecho falta. Es porque es un pésimo perdedor.

Lionel se puso a explicar que Stanley era el mejor jugador del club hasta que Lionel se unió al grupo, desde entonces perdía contra él. Me llamó la atención que Lionel no hubiera pensado en mencionarme antes esa circunstancia. Si hubiera considerado el asunto desde la perspectiva de Stanley, se habría dado cuenta de que ganarle siempre, no relacionarse con nadie y leer en un rincón durante los descansos hacía que Lionel pareciera frío o desdeñoso hacia los demás, especialmente hacia Stanley.

Comprender las necesidades y los sentimientos ajenos, desde otra perspectiva, es vital para crear y mantener amistades de confianza y de intimidad emocional. Cuando esa musculatura relacional está debilitada, obviamos información crucial sobre cómo piensan los demás y cómo se sienten, y nuestros esfuerzos fracasan.

Cómo tratar los traumas que deja la soledad

Muchas de las circunstancias que nos llevan a la soledad son temporales y nos permiten recuperarnos en un periodo de tiempo corto. Por ejemplo, los niños hacen nuevas amistades a las pocas horas o días de empezar los campamentos de verano y las personas que se sienten solas, a pesar de tener relaciones, sentirán alivio tras una

separación si se reencuentran con amigos y personas queridas de las que habían perdido contacto. Tratar el dolor que deja la soledad es de suma importancia cuando se ha estado en sus garras durante largo tiempo y fallan las fuerzas y la confianza para cambiar nuestro aislamiento social y emocional. Abramos nuestro botiquín psicológico y estudiemos nuestras posibilidades de tratamiento.

El tratamiento en líneas generales

Además del dolor y el sufrimiento que produce la soledad, hay tres consecuencias asociadas a ella que requieren primeros auxilios emocionales. En primer lugar, hay que identificar y cambiar las falsas percepciones que llevan a comportamientos autodefensivos. Aunque no seamos capaces de ver esos patrones, si se ha estado en soledad mucho tiempo, es definitivamente seguro que ahí estarán. En segundo lugar, necesitamos fortalecer y flexibilizar nuestra musculatura relacional para que nuestros esfuerzos por hacer nuevos contactos y profundizar en las relaciones que ya existan tengan más probabilidades de éxito, mayor sentido y grado de satisfacción. En tercer lugar, necesitamos minimizar la tensión que causa la soledad, especialmente en casos en los que las posibilidades de mejorar la vida social y crear una nueva estén limitadas.

Los tratamientos siguientes se requieren según el orden en que están consignados. La lista A (combatir las percepciones negativas) y B (identificar los comportamientos autodefensivos) son eficaces para corregir las falsas percepciones que producen la soledad y los comportamientos autodefensivos. La lista C (cambiar al punto de vista del otro) y D (profundizar en los lazos emocionales) ayudan a fortalecer la musculatura relacional y a crear nuevos vínculos o profundizar en los ya existentes. El tratamiento E (crear oportunidades de conexión social) ayuda a identificar nuevas vías de compromiso social; y el tratamiento F (adoptar animales) muestra formas de reducir el sufrimiento emocional que produce la soledad y está especialmente recomendado para personas que tengan pocas posibilidades de mejorar o aumentar su vida social (por razones geográficas, de salud, limitaciones de movilidad u otras circunstancias especiales).

Idealmente, habría que tratar las consecuencias de la soledad lo antes posible, de la misma forma que pasa con las heridas físicas. Cuanto más tiempo pasemos sin ejercitar nuestro sistema relacional, más se atrofiará y más tiempo nos llevará recuperar su función completa. Además, rehabilitar los músculos, sean del tipo que sean, requiere constancia, práctica y paciencia. Si intentamos apresurar nuestra rehabilitación, posiblemente suframos una lesión y volvamos al desánimo. Es importante recordar que no todas las formas de soledad pueden tratarse solamente con primeros auxilios. Al final del capítulo, se hallan las claves para decidir cuándo debemos acudir a la consulta de un

profesional.

Tratamiento A: Adiós a las gafas de negatividad

La soledad nos mantiene en un estado de alerta constante, nos tiene preparados para una decepción y un rechazo que a buen seguro acabará por llegar. Como consecuencia, perdemos oportunidades de entablar relaciones y nos comportamos de forma que alejamos posibles relaciones. Para combatir esas falsas percepciones y evitar la actitud autodefensiva, tenemos que hacer tres cosas.

1. ¡COMBATIR EL PESIMISMO!

La soledad provoca que nuestro pensamiento elabore ideas negativas en el mismo instante en que se nos presentan posibilidades de conexión social. Nos invitan a una fiesta y vívidas escenas de incomodidad, rechazo y decepción se ponen, irremediablemente, en marcha. Estamos convencidos de que no conoceremos a nadie allí. Nos vemos a nosotros mismos solos entre el guacamole y los nachos, muertos de vergüenza. La idea de acercarnos a un extraño, o peor, a un grupo de extraños, y de iniciar una conversación es causa suficiente para que nos entre el pánico, y anticipamos un desastroso final para cualquier esfuerzo de socialización.

Aunque es casi imposible prevenir que esas perspectivas pesimistas se filtren en nuestros pensamientos, la mejor manera de combatir nuestros miedos y malos presentimientos es visualizar escenas de éxito que sean tanto razonables como realistas. Al crear posibilidades de triunfo en nuestro pensamiento, la posibilidad de reconocerlas y aprovecharlas cuando asomen será mayor. Por ejemplo, es razonable pensar que la gente en una fiesta vaya a ser amable, abierta y se muestre contenta de charlar con nosotros. Incluso si no acostumbramos a encontrar gente nueva, puede que pasemos un tiempo muy agradable charlando con los pocos que conozcamos. Puede que acabemos la noche haciendo planes para verlos de nuevo en el futuro.

Lionel debía vencer la idea de que nadie del grupo de ajedrez estaba interesado en acercarse a él («¿Por qué querría nadie entrar en contacto conmigo? ¡Tengo ochenta años!»). En cuanto Stanley le rechazó, Lionel se sintió completamente reacio a acercarse a nadie más. El primer paso era ayudar a Lionel a distinguir su parte de responsabilidad en aquella situación.

—Has estado enfocando el asunto de una forma demasiado negativa, Lionel —le expliqué—. Si bien es verdad que nadie te ha pedido que salieras a dar una vuelta con él,

tú tampoco has dado pie a que lo hagan. No saben nada de ti, nada de tu vida y nada sobre lo que piensas o sientes.

—Así es que tú también crees que no vale la pena —Lionel asumía.

—No, estoy diciendo justamente lo contrario. Estoy diciendo que lo que ha sucedido no es el fracaso que pueda parecer. Y que puedes hacer algo al respecto. Deja que te conozcan. Charla un poco, intercambia cortesías, comenta el tiempo, interésate por su fin de semana. Esfuérzate durante unos quince días y asegúrate de que se sientan más abiertos a hacer algo contigo, incluso Stanley.

Lionel se mostraba muy reacio a empezar una conversación con los miembros del club de ajedrez, pero cuando apelé a su experiencia militar y se lo presenté como una misión que debía cumplir, estuvo de acuerdo. Tras unas cuantas semanas de charla ocasional, mostró el coraje de proponer a otro de los miembros del club una salida a tomar café. Unas semanas después quedaron para comer. Le dije a Lionel lo mucho que me había impresionado con sus esfuerzos.

—Sé que te resultó difícil abrirte y empezar a charlar, pero estoy muy contento de que lo hicieras. Estoy seguro de que eso ha hecho que cambien las relaciones con otros de los miembros del club también. A lo mejor —añadí—, un día Stanley y tú acabáis tomando café.

—Imposible —dijo Lionel inmediatamente.

—Ya ha vuelto la negatividad —le avisé.

—Es que es imposible —insistió Lionel.

—¿De verdad? —pregunté—, ¿por qué no?

—Porque Stanley se ha muerto.

Lionel me contó que Stanley había muerto dos semanas después. Su muerte llevó a los miembros del club a hablar más de sí mismos y a acercarse. El grupo decidió ir al funeral unos días más tarde y Lionel se unió a ellos.

2. OFRECE EL BENEFICIO DE LA DUDA

Otra de las falsas presunciones con las que cargamos cuando hemos sufrido mucha soledad es que tendemos a imaginar lo peor de cómo los demás se sienten hacia nosotros. Toby, un joven que acababa de perder su empleo, se sintió muy abatido cuando se acercaban las vacaciones de Navidad y no había recibido la invitación a la fiesta anual (su amigo seguía en la misma empresa). Toby estaba convencido de que su amigo ya no quería verse asociado con él porque había sido despedido. En cuanto supe que Toby había cambiado su dirección de email (ya que había usado el del trabajo para comunicaciones personales también), sugerí que mirara en la carpeta de *spam*. Y

efectivamente, allí estaba la invitación, donde se habría quedado. Toby se había pasado la mayor parte de aquellas dos semanas sintiéndose traicionado y lamentándose por la pérdida de una amistad que gozaba de muy buena salud (y si él hubiera perdido aquella invitación y no hubiera habido explicación alguna, esa amistad, sin duda, habría sufrido).

La soledad nos obliga a cuestionarnos cómo se sienten nuestros amigos respecto a nosotros, pero siempre debemos equilibrar también nuestras dudas con recuerdos de nuestra vida en común y las experiencias compartidas que han creado y mantenido nuestra amistad a lo largo del tiempo. Hacerlo nos ayuda a comprender que nuestras relaciones son probablemente mucho más estables que lo que nuestros crecientes miedos, espoleados por la soledad, nos llevan a creer.

Serena, la profesora de secundaria que de ser obesa había pasado a ser una mujer atractiva, fue también muy rápida en juzgar las intenciones de los demás hacia ella. Estaba segura de que cualquier hombre que expresara un interés por ella lo hacía solamente debido a su aspecto y no tenía ningunas ganas de conocer a la «verdadera» Serena. Pero aunque los hombres se veían atraídos claramente por su apariencia, también tenían interés en su personalidad. En realidad, era su actitud defensiva y cerrada la que no propiciaba el interés para que le propusieran una segunda cita.

Unos años más tarde, en una celebración, Serena se topó con uno de aquellos hombres que ella consideraba que la había rechazado y su sorpresa fue que este la presentó como «la belleza que me dio calabazas tras una primera cita». Claramente, él había confundido su actitud defensiva por desinterés por parte de ella. Si Serena le hubiera ofrecido el beneficio de la duda y le hubiera expresado interés, él habría propuesto una segunda cita.

Si dejamos avanzar nuestros miedos, cuando aún nos sentimos solos y vacíos a causa de un rechazo, estos provocan aquello que intentamos evitar. En su lugar, debemos combatir la resaca interna del escepticismo y ofrecer a las nuevas relaciones o personas que van a entrar en nuestras vidas, además de a los amigos que ya tenemos, el beneficio de la duda.

3. EMPRENDE UNA ACCIÓN

La soledad crónica nos lleva a percibirnos como víctimas pasivas de nuestras duras circunstancias y a sentirnos incapaces de cambiar nuestro aislamiento social, emocional e íntimo. Esos sentimientos, aunque sean muy intensos, están basados en nuestras percepciones excesivamente negativas y pesimistas. Podemos dar pasos para mejorar la situación. Es importante hacerlo porque emprender una acción del tipo que sea nos hará sentir mejor con nosotros mismos y también con nuestras probabilidades de futuro.

Lionel tenía una habitación llena de jugadores de ajedrez para elegir un nuevo amigo, Serena tenía a muchos hombres intentando llamar su atención, y Toby tenía a un montón de antiguos colegas de su anterior trabajo que estaban interesados en continuar una relación con él. La soledad hizo que todos ellos percibieran su situación como limitante.

EJERCICIO PARA ENCONTRAR VÍAS DE CONEXIÓN SOCIAL

El siguiente ejercicio escrito sirve para identificar acciones que llevan a ampliar y profundizar en el contacto social y, a través de ellas, lograr paliar la sensación de desánimo.

1. Repasar los teléfonos, las direcciones de correo electrónico y los contactos sociales y hacer una lista de personas que se consideran buenos amigos o conocidos.
2. Para cada persona, anotar la última vez que se ha tenido trato y crear una lista de gente con la que no se ha estado en contacto durante algún tiempo.
3. Destacar en la lista las personas que nos hayan hecho sentir bien. Poner orden a las personas con las que se quiere contactar de la lista. Seleccionar una o dos personas semanales con quienes establecer contacto y, si fuera posible, poner en marcha planes de encuentro.
4. Ir a páginas web que ofrezcan planes y actividades. Páginas web que posibiliten encuentros entre personas con intereses comunes, *hobbys*, pasiones o carreras profesionales. Si no se encuentran las que encajan con intereses propios, ese tipo de webs son una buena plataforma para recabar ideas para emprender actividades o *hobbys* que a uno le llamen la atención.
5. Identificar al menos tres actividades o temas sobre los que se quiera seguir indagando (por ejemplo, clubs de lectura, enseñanza para adultos, escalada o grupos de ciclismo). Buscar en la red citas por la propia zona.

Vale la pena usar la lista para reconectar con antiguos amigos y explorar vías para conocer nuevos.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: ADIÓS A LAS GAFAS DE NEGATIVIDAD

Dosis: Administrar el tratamiento completo y repetir tantas veces como sea necesario hasta que se hayan revitalizado la vida social y las citas cotidianas.

Eficaz para: Corregir las falsas apreciaciones y evitar las profecías de fracaso.

Beneficios secundarios: Reduce el sufrimiento emocional.

Tratamiento B: Identificar los propios comportamientos autodefensivos

La soledad nos hace mostrarnos precavidos y desconfiados, y nuestras dudas se muestran claras a los demás, haciéndonos replegarnos en nuestra negatividad. Lo que nos hace concluir que teníamos nuestras razones para mostrarnos malpensados y reticentes. Y lo cierto es que nuestra propia actitud autoalimenta nuestras profecías y nos anula. Como suele suceder en la vida, cuando mostramos miedo invocamos aquello que queremos eludir.

Pero si nuestra actitud autodefensiva parece completamente justificada para nosotros, ¿cómo vamos a identificar aquellas acciones que nos llevan a nuestro propio sabotaje?

La verdad es que a menudo no sabemos ver nuestros propios comportamientos autodefensivos en el momento que suceden, con posterioridad sí que tenemos la claridad de identificarlos. Por ejemplo, podemos ver justificado que no nos abramos a nadie en una fiesta en la que las pocas personas que conocemos están ya charlando con otras. Pero al día siguiente, cuando nuestra ansiedad ha desaparecido, seguramente podremos darnos cuenta de que habríamos podido juntarnos a charlar con alguien o habríamos podido presentarnos a una o dos personas desconocidas.

Suele suceder que tendemos a repetir los mismos comportamientos defensivos en diferentes situaciones, lo cual facilita su identificación, cuando los hayamos detectado por primera vez. Una vez reconocida una cierta tendencia, es más fácil detectarla cuando se pone en marcha mientras seguimos adelante.

Es importante estar alerta.

Aunque analizar nuestro comportamiento con cuidado puede parecer desalentador al principio, cuando les pido a mis pacientes que me expliquen sus encuentros y que identifiquen sus propios errores, suelen hacerlo con bastante acierto. En el momento en que aceptamos la premisa de que, al menos, algunos de nuestros comportamientos no nos benefician, podremos empezar a identificar cosas que hemos dicho y hecho que hayan tenido consecuencias no deseadas. Por ejemplo, Serena fue muy rápida al reconocer que apenas se había esforzado por conocer a aquellos hombres, y esas omisiones hicieron que sus posibles parejas concluyeran que tenía poco interés en ellos. Además, su ansiedad era tan grande que sonreía poco y, desde luego, que estaba demasiado tensa como para reír. En cuanto lo detectó, revisó sus citas con tristeza, pero con claridad.

—Debían pensar que no me estaba divirtiendo. Soy una revienta citas.

—Exacto —acordé con ella entre risas—. Pero cómo vas a seguir depende de ti.

El autosabotaje de Serena es de lo más habitual. Otras formas comunes de autoboticot son encontrar cualquier excusa para no acudir a fiestas, eludiendo encuentros espontáneos porque «no se está preparado» emocionalmente o en cualquier otro aspecto, dejando de felicitar a compañeros y amigos en sus cumpleaños u otras celebraciones, tomando las bromas de forma demasiado personal, usando un lenguaje corporal defensivo (por ejemplo, cruzando los brazos, poniendo las manos en los bolsillos rebuscando o mostrando mucho interés en mensajes de texto inexistentes), respondiendo con monosílabos y hablando por los codos y acaparando la conversación, no preguntando a los demás sobre su vida y opiniones, y confesando defectos e inseguridades que los demás ya ven.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR COMPORTAMIENTOS AUTODEFENSIVOS

Hay que tomarse un tiempo para reflexionar sobre cómo se muestra uno ante amigos, colegas y personas queridas cuando se acude a una cita o a un acontecimiento social. E intentar identificar al menos tres comportamientos (incluyendo omisiones como no mostrar interés), aunque estén completamente justificados e incluso aunque no parezcan tener más importancia, que puedan estar alejando a los demás.

1. Mis comportamientos autodefensivos son:
2. Una vez identificado qué se hace de forma incorrecta, conviene ser extremadamente cuidadoso a la hora de evitar esos comportamientos en el futuro. Tener la lista a mano y recordarla antes de acudir a un acontecimiento social es útil. Los mecanismos de autodefensa pueden ser evitados a partir del momento en que se identifican correctamente, pero no hay que aspirar a eliminarlos todos a la vez. Como veremos en el siguiente apartado, las habilidades sociales requieren práctica.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: IDENTIFICAR COMPORTAMIENTOS QUE JUEGAN A LA CONTRA

Dosis: Administrar el tratamiento tan pronto como se pueda tras un fracaso social. Es aconsejable repasar la lista antes de acudir a cualquier cita social para procurar minimizar cualquier comportamiento autodefensivo.

Eficaz para: Mejorar las relaciones sociales y amorosas, evitar actitudes autodefensivas y corregir falsas apreciaciones.

Beneficios secundarios: Reduce el sufrimiento emocional.

Tratamiento C: Considerar la perspectiva del otro

Las relaciones de cualquier tipo comportan dar y recibir. Pero para «ofrecer» con éxito debemos ser capaces de «aceptar» el punto de vista del otro. Conocido como «cambiar de perspectiva», poder leer el punto de vista de otra persona es un músculo vital para las relaciones. Nos permite saber sus prioridades y sus motivaciones, anticipar comportamientos e incluso predecir reacciones. Mejora nuestra capacidad de negociación y cooperación con eficacia, nuestra habilidad para crear estrategias y resolver problemas, la forma de comunicarnos de manera eficaz y abrirnos a la compasión, el altruismo y la empatía.

La soledad y el aislamiento social debilitan nuestra musculatura para el cambio de perspectiva y nos hacen más propensos a cometer errores sociales o a tener reacciones poco adecuadas, demasiado apremiantes o que no vinculan. La manera más rápida de rehabilitar esa práctica es identificar los errores y corregirlos. Los siguientes tres errores son los más importantes[40] que hay que tener en cuenta, ya que suelen ser los que habitualmente cuestan de detectar.

1. SER INCAPACES DE ACTIVAR NUESTROS MÚSCULOS DE CAMBIO DE PERSPECTIVA CUANDO DEBIÉRAMOS

Aunque suene obvio, la razón por la que habitualmente no entendemos perspectivas ajenas es que no lo hemos intentado en primera instancia. El cambio de punto de vista es un ejercicio mental, no es un truco para leer el pensamiento del otro. Si no hacemos el esfuerzo de reflexionar en cómo otra persona ve las cosas, cómo reaccionará o cómo sus planes pueden ser diferentes de los nuestros, no podremos tomar esas consideraciones en cuenta cuando nos relacionemos con ella. Una manifestación muy común de ese descuido se manifiesta por la falta de humor. Cuando vamos a contar un chiste, normalmente valoramos exclusivamente si el chiste es divertido[41] y no pensamos en considerar si puede ser divertido para los demás. Alban pensaba que llamar a su trabajo «la otra» era para partirse de risa, pero obviamente a Blanca no se lo parecía. Si Alban hubiera pensado por un momento cómo podría sentarle a su mujer, sus sentimientos hacia la broma hubieran sido obvios para él.

2. FAVORECEMOS NUESTRO PROPIO PUNTO DE VISTA

Nuestra propia perspectiva es tan clara para nosotros que a menudo no le damos al punto de vista de los demás el peso suficiente. Por ejemplo, los científicos han estudiado cómo la gente puede detectar la diferencia entre mensajes telefónicos sinceros y sarcásticos,[42] pero no puede hacer lo mismo con los emails. Todos sabemos que los mensajes escritos adolecen de claves tonales que ayuden al receptor a entender nuestra intención. Y una y otra vez creemos que los lectores de nuestros mensajes electrónicos serán capaces de distinguir la ironía de la sinceridad con la misma precisión que si se tratara de mensajes en el buzón de voz del teléfono. Y continuamente nos llevamos una sorpresa al descubrir que nuestros mensajes han sido malinterpretados.

La razón por la cual ocurre es que, aunque sabemos que las comunicaciones escritas pueden inducir a error con facilidad, tendemos a creer que la culpa de dichos errores es del receptor; pero si lo analizamos con detenimiento, vemos que es la persona que envía el mensaje quien está equivocada. Para corregir ese error en concreto debemos prestar atención a cómo interpretará la otra persona nuestra comunicación electrónica (no, la solución no son los emoticonos).

3. TENEMOS EN CUENTA LA INFORMACIÓN EQUIVOCADA

A menudo descuidamos la información valiosa que podría proporcionarnos una buena perspectiva del punto de vista ajeno (como su expresión facial) y alegremente consideramos de importancia la información superficial (estereotipos o habladurías). Por ejemplo, cuando evaluamos las preferencias de la gente que consideramos parecida a nosotros, tendemos a tomarnos a nosotros mismos como punto de referencia. Pero cuando notamos que los demás se parecen poco a nosotros, tendemos a aferrarnos a estereotipos para valorar sus gustos. Una vez comprendida la dinámica, se comprende porque a la hora de elegir un regalo[43] de Navidad para el abuelo nos encontramos con veintitrés pares de calcetines y ningún lector electrónico, tal y como él sugería desde principios de otoño.

FALLOS DE PERSPECTIVA EN LAS RELACIONES DE INTIMIDAD

Cuanta más intimidad compartimos con otra persona, más cuidado debemos tener en comprender su punto de vista. Por lo tanto, es natural pensar que cuanto más larga ha sido la convivencia de una pareja, menos errores de perspectiva se cometen. Pero como muchos terapeutas corroboran, las parejas que han estado juntas mucho tiempo son con

frecuencia las que cometen los errores más flagrantes a la hora de ponerse en el lugar del otro.

¿Por qué ocurre?

Desgraciadamente, la familiaridad de las parejas se interpone[44] con frecuencia entre ellas. Cuanto más tiempo pasamos con nuestra pareja, mayor confianza tenemos en nuestra capacidad para comprender su punto de vista y sus necesidades sin pararnos a pensar demasiado (error número 1 en acción). Si bien la familiaridad con una persona rara vez dificulta la facilidad para adivinar en qué está pensando, esa confianza nos puede hacer meter la pata en más de una ocasión.

Ese punto oscuro puede ser realmente problemático en relaciones íntimas. Por ejemplo, las parejas a menudo olvidan los cumpleaños y los días de San Valentín por esa misma razón. Uno piensa: «¿Por qué no lo acierta nunca?»; y el otro: «Parece que no importe nada todo lo que estoy pasando, nunca está nada bien». En realidad, ninguno de los dos se está tomando el tiempo necesario para valorar el asunto desde el punto de vista del otro. Si lo hicieran, se comunicarían y aclararían sus expectativas con tiempo, en lugar de jugar el mismo juego de regalos decepcionantes año tras año.

Desde luego, tener esas «discusiones de pareja» no es siempre fácil. Una de las razones por las que Blanca inició la terapia de pareja con Alban fue que se callaba como un muerto cuando ella intentaba comentar asuntos sobre la relación. En general, las mujeres son más hábiles que sus maridos explicando sus emociones y expectativas, lo que a menudo hace sentir a los hombres que están perdiendo la batalla. En lugar de dar una respuesta que pueda estar equivocada, prefieren callar y evitar el «fallo» lo más rápidamente posible. La mejor manera que tienen las mujeres de modificar esa tendencia es evitar hablar por boca de sus parejas y ofrecer a los hombres el espacio para expresar sus pensamientos,[45] e incluso propiciar que se los vuelvan a plantear (sin «penalizaciones») si sus palabras no reflejan sus verdaderas intenciones. Si un hombre fuera más hábil en la expresión emocional que su pareja, debería tomar precauciones similares.

En general, debemos preguntarnos en qué difiere el punto de vista de la otra persona del nuestro. Debemos dar importancia a lo que sabemos sobre sus prioridades y preferencias, a la historia de nuestra relación y al contexto de la situación en curso. Tomarse unos minutos para responder a esas cuestiones puede salvar horas de discusiones de pareja y suavizar una situación que podría haberse evitado si nos hubiéramos esforzado en pensar desde el punto de vista del otro en su momento.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: CONSIDERAR LA PERSPECTIVA DEL OTRO

Dosis: Administrar el tratamiento completo y practicar con frecuencia. No hay que perder el ánimo por los primeros fracasos, ya que mejorar y fortalecer la práctica lleva un tiempo.

Eficaz para: Reconstruir y fortalecer la musculatura relacional, mejorar la interacción social y crear relaciones.

Beneficios secundarios: Reduce el dolor emocional.

Tratamiento D: Estrechar lazos emocionales

La empatía comporta ponerse en el lugar del otro para ganar comprensión de su experiencia emocional y luego expresar nuestros puntos de vista de forma convincente. Más que simplemente conocer el punto de vista ajeno como comentábamos en el cambio emocional, buscamos una comprensión profunda para atisbar cómo se siente la otra persona en realidad. Lo mismo que sucede con el cambio de perspectiva, a menudo pasamos por alto nuestra capacidad de empatizar de forma eficaz. La razón es que la empatía no es una habilidad sencilla. Requiere utilizar trucos, recurrir a uno con nuestra propia conciencia. En concreto, tenemos que dirigir nuestra atención a un lugar al que esta no va de forma automática, lo que nos hará sentir como si fuéramos otra persona, registrar durante un tiempo el paisaje emocional que percibe la otra persona, y luego volver a nuestra propia realidad.

Los resultados de estudios con jóvenes universitarios[46] han demostrado que la capacidad de empatizar ha disminuido significativamente en los últimos treinta años, lo que probablemente refleje una tendencia social. La mayoría de nosotros podríamos decidir conectar tanto con nuestra empatía como con nuestro cambio de perspectiva. Por ejemplo, Alban tenía dificultades para comprender por qué su mujer, Blanca, se tomó tan mal que dejara las flores y la tarjeta que le había comprado por San Valentín en la mesa de la cocina. Después de todo, él no solo había recordado la fecha (contrariamente a lo que había sucedido otros años en que la había olvidado); a pesar de la cantidad de trabajo que le esperaba al volver a casa, se paró para comprarle un detalle que demostrara su amor. Cuando le pedí a Alban que mirara la situación desde el punto de vista de Blanca, admitió que había metido la pata, pero, a su vez, tampoco comprendía por qué sus buenas intenciones no se habían tenido en cuenta.

CÓMO ACCEDER A NUESTRA EMPATÍA

La única manera de ganar amplitud de miras y comprender cómo se sienten los demás es imaginarnos en esa situación, no solo durante unos segundos, sino el tiempo

que nos lleve conectar con nuestra comprensión emocional y captar cómo deben estar sintiéndose. Para hacerlo con éxito, necesitamos conocer bien su paisaje emocional, el contexto que lleva al otro a la situación. Por ejemplo, le pedí a Alban que considerara las expectativas de Blanca, cómo se debía de haber sentido durante esas dos horas en las que había llegado hasta que descubrió la tarjeta y las flores en la mesa de la cocina.

—Me vio trabajando en el estudio —dijo Alban pensando en voz alta—, pero no había visto las flores porque estaban en la cocina. —Juntó las cejas y se dirigió a ella—: ¡Pensarías que me había olvidado de San Valentín otra vez! Por eso no me respondiste cuando te di las buenas noches.

Blanca asintió. Le pedí a Alban que siguiera con el ejercicio.

—Pues bien, teniendo eso en cuenta, ¿cómo reaccionó Blanca cuando te vio en el estudio?

—No reaccionó —dijo Alban—, seguramente estaba enfadada, pero no dijo nada porque me vio trabajando.

—Así es que se mostró considerada —Alban asintió—. ¿Cómo se sentía poco antes de descubrir las flores en la cocina?

—Estaba enfadada y decepcionada; pero optó por mostrarse considerada y no discutir hasta que hubiera acabado con mi trabajo.

—Durante dos largas horas —señalé—. Aguantó lo que sentía durante dos horas. Te fuiste a la cama y entonces sí que pasó por la cocina.

—Y vio las flores y la tarjeta sobre la mesa —Alban continuó—. Y... mierda —se volvió a Blanca—. Debiste de pensar que no me preocupó nada por no habértelas dado en persona —Blanca asintió—. Te aguantaste el enfado toda la tarde, y yo no pude ni tomarme un momento para darte las flores en mano —Blanca asintió, suspirando. Alban la rodeó con sus brazos. Lentamente, ella se abandonó a su abrazo—. Soy tan idiota —susurraba—. ¿Cómo me aguantas?

—No es nada fácil —Blanca respondió con una leve sonrisa.

Rápidamente Alban prometió una invitación retrasada a comer por San Valentín.

Seguí trabajando con Blanca y Alban durante algunos meses. Alban puso a punto su musculatura empática en aquella primera sesión, pero lleva más de un calentamiento muscular poner en forma la musculatura relacional. Alban continuó practicando y usando su empatía, y cuanto más lo hacía, más feliz se sentía Blanca. Con el tiempo, y con bastante trabajo, aquel matrimonio tenso y distante selló una alianza de apoyo, confianza y cariño mutuo.

Mejorar nuestra capacidad para empatizar logra milagros en nuestras relaciones más importantes. El cariño y la consideración que implica la empatía activan un círculo de buenas intenciones, afecto y generosidad de espíritu que profundiza de forma radical los lazos del matrimonio, familiares y de amistad. Obviamente eso funciona cuando ambas

personas están activando su musculatura empática a la vez, aunque incluso los esfuerzos unilaterales puedan dar frutos significativos.

Puesto que esa habilidad requiere práctica, debemos esforzarnos y practicar la empatía en variedad de situaciones y con diferentes personas. Haciéndolo así, podremos anticipar cómo las personas pueden sentirse en situaciones futuras y entender situaciones pasadas. Recuerda:

Visualízate en su situación. La mejor manera de comprender la experiencia emocional de otra persona es visualizarse en su situación de la forma más profunda posible. Aprecia el entorno, quién más está con esa persona, la hora del día, el estado de ánimo y cualquier dolor emocional que esa persona esté sufriendo. Vale la pena imaginar cómo aproximarnos a ella, no cómo nos sentimos, sino qué se evoca a la otra persona. Sin olvidar que en muchas situaciones experimentamos emociones contradictorias. Por ejemplo, cuando Blanca vio las flores en la cocina probablemente se sintiera halagada de que Alban hubiera hecho el esfuerzo, pero aun así, posiblemente, también herida, disgustada y enfadada de que hubiera hecho tan poco.

El contexto es la clave. Comprender las emociones ajenas conlleva tener por lo menos un cierto sentido de la perspectiva del momento del otro. Considera las siguientes cuestiones: ¿Cuáles son las experiencias previas de esa persona en situaciones similares? ¿Qué miedos, dudas o esperanzas puede tener en esta situación? ¿Qué más está sucediendo en su vida en este momento? ¿Cómo ha ido su vida hasta este momento? ¿Cómo están impactando sus otras relaciones en sus respuestas?

Intenta expresar tus propias emociones. Comprender las emociones del otro solo importa si podemos expresar nuestra comprensión de forma convincente y compasiva. Saber cómo se siente el otro, pero no saber comunicarlo, es como comprar flores y dejarlas en la mesa de la cocina. Hay que intentar ser tan descriptivo como se pueda. Si la otra persona comprende el mucho esfuerzo que has hecho para considerar su punto de vista, el impacto de la comunicación de tu empatía será mayor.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: PROFUNDIZA EN TUS LAZOS EMOCIONALES

Dosis: Administrar el tratamiento completo y practicarlo con frecuencia. No hay que desanimarse con los fallos iniciales, ya que aprender y dominar estas habilidades lleva tanto tiempo como práctica.

Eficaz para: Reconstruir y fortalecer una musculatura débil, mejorar las relaciones sociales y entablar relaciones.

Beneficios secundarios: Reduce el sufrimiento emocional.

Tratamiento E: Crear oportunidades de conexión social

La soledad nos hace sentir muy inseguros a la hora de crear nuevos compromisos sociales o de aprovechar los que ya existen. Nos sentimos incómodos asistiendo a acontecimientos sociales (especialmente a aquellos en los que hay demasiadas caras desconocidas), no nos apetece viajar solos y dudamos antes de apuntarnos a nuevas actividades o a grupos porque odiamos aparecer solos. Seguramente tenemos oportunidades en nuestro entorno, pero tememos ser vistos como «perdedores» o «solitarios», con lo que invitamos al estigma de la soledad del que queremos huir desesperadamente.

La mejor manera de superar los sentimientos de vulnerabilidad, despejar dudas y evitar ser etiquetado de solitario es ver la situación con un objetivo de mayor alcance en la cabeza. Por ejemplo, participar en siete citas de siete minutos sería mucho menos incómodo si se tratara de una investigación para un artículo periodístico, o para un blog o un periódico universitario. Sería mucho menos embarazoso ir a una excursión de solteros si fuéramos fotógrafos *amateurs* o artistas y quisiéramos pintar, esbozar o fotografiar los lugares que visitáramos para nuestro trabajo. Y sería más fácil incorporarse a un grupo para nadar, ir en bicicleta o correr si estuviéramos entrenando para un triatlón.

Tener un plan paralelo ya no nos hace parecer alguien solitario, sino alguien apasionado por nuestro *hobby*, devoto con nuestros objetivos y serio con nuestros empeños creativos. Tener un objetivo mayor también minimiza la inseguridad porque nuestra atención está centrada en la tarea que tenemos entre manos; documentar nuestras siete citas, pintar para nuestro proyecto o ganar el triatlón.

CONÉCTATE A INTERNET

Internet nos permite conectar con personas[47] con las que compartimos intereses comunes y experiencias sin salir de casa. También nos permite adoptar identidades para interactuar con los demás y expresarnos de formas que no serían posible en nuestras vidas cotidianas. Por ejemplo, Second Life (secondlife.com) es un mundo virtual en tres dimensiones en el que los internautas se relacionan usando una representación digital de sus elecciones. Se puede elegir género, ser más joven o mayor, si se es muy interactivo o no, y muchas otras características o habilidades propias. Las interacciones de Second Life abarcan desde charlar hasta casarse, desde llevar una empresa hasta construir una casa, y los participantes tienen relaciones profundas con otros.

Relaciones y amistades que empiezan en línea pueden llegar a ganar profundidad y a menudo se trasladan al plano real. Por ejemplo, un estudio reciente ha calculado que las

citas a través de la red es la segunda forma más común mediante la cual se encuentran las parejas[48] (ser presentados por amigos es la primera), por delante de lugares románticos como bares, clubs y la sección de frutas y verduras del supermercado los domingos por la tarde.

VOLUNTARIADO PARA AYUDAR

Otra opción para crear nuevos lazos sociales es hacer un voluntariado. Ayudar a los demás reduce la sensación de soledad,[49] aumenta el sentimiento de la propia valía y nos hace sentir más deseados por los otros. Ayudar contribuye a aumentar nuestra felicidad y satisfacción vital, y también puede reducir el miedo y las dudas para comprometernos con otras personas (o con la gente en general). Dar, en lugar de esperar recibir, nos hace centrarnos en las personas necesitadas en lugar de en nosotros mismos, lo que a su vez nos hace sentir menos conscientes, menos inseguros y menos vulnerables.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: CREAR OPORTUNIDADES DE CONEXIÓN SOCIAL

Dosis: Administrar tratamiento completo según necesidad y repetir siempre que se necesite.

Eficaz para: Reducir el sufrimiento emocional y aumentar las oportunidades de interacción social.

Beneficios secundarios: Fortalece la musculatura relacional.

Tratamiento F: Adoptar a un buen amigo

En algunos casos, las circunstancias impiden crear nuevos vínculos sociales o fortalecer los ya existentes. Las personas con movilidad reducida, las que están aisladas geográficamente, o las que no pueden llegar a los demás por razones diversas con frecuencia adoptan animales para calmar su sensación de soledad. Los perros son estupendos para aliviar las sensaciones de soledad de la gente que está aislada, de los ancianos. También ayudan a sobrellevar enfermedades graves o bajones psicológicos que comportan estrés postraumático. Un perro es, a su vez, un recurso muy útil para atraer a la gente, y muchos amigos y relaciones han empezado con una sola frase: «Qué perro tan bonito, ¿cómo se llama?».

Según un singular estudio en relación con el valor de nuestros amigos caninos, se ha demostrado que la gente solitaria que pasaba tiempo con su perro se sentía

significativamente menos sola[50] que quienes pasaban tiempo con otra persona, además de su perro. Desconocemos si la «otra persona» estaba informada de que su lugar estaba detrás de esos simpáticos animales que beben del agua del váter y se lamen el cuerpo.

A pesar del valor terapéutico que tiene la compañía de un animal, adoptar cualquier cachorro, especialmente un perro, es una gran responsabilidad y no se debe asumir por razones prácticas. Los gatos se han estudiado menos que los perros, pero, sin duda, pueden proporcionar también una valiosa compañía y son más fáciles de cuidar que los perros, y son especialmente recomendables para la gente que es muy casera.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: ADOPTAR UN BUEN AMIGO

Dosis: Administrar según lo requieran y permitan las circunstancias.

Eficaz para: Reducir el sufrimiento emocional.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Tratar la soledad con los primeros auxilios emocionales de este capítulo será útil para aliviar el dolor emocional que produce la soledad, para corregir la propia percepción y los comportamientos que boicotean el esfuerzo de profundizar y para ampliar nuestras conexiones emocionales y sociales, y conseguir nuevas oportunidades de interacción social.

Sin embargo, si el dolor emocional es profundo hasta el punto de vernos asaltados por ideas de hacer daño a los demás o si se percibe que se contempla la posibilidad de acabar con el sufrimiento quitándose de en medio, hay que buscar inmediatamente la ayuda de un terapeuta profesional o ir a urgencias sin perder tiempo. Si no se han tenido ideas de suicidio, pero se siente tanta falta de esperanza y de valor que no se pueden poner en marcha ni tan siquiera los primeros auxilios, o se ha probado sin éxito, un terapeuta será quien pueda buscar formas de salir adelante con el necesario apoyo emocional.

Pérdida y trauma

Caminar con huesos rotos

La pérdida y el trauma son parte inevitable de la vida, y sus efectos a menudo son devastadores. Perder a un ser querido, ser víctimas de la violencia o de un crimen, sufrir incapacidad, desarrollar una enfermedad crónica, estar expuestos al terrorismo de la guerra, o vivir bajo otras amenazas o experiencias traumáticas puede influir en nuestras vidas y dejar profundas heridas psicológicas. Sanar dichas heridas habitualmente comporta un largo proceso de adaptación y recuperación que puede ser diferente para cada uno de nosotros. Como cuando se rompen huesos que deben ser soldados, la forma en que recomponemos los trozos de nuestra vida tras una pérdida o un trauma marca la diferencia de cómo nos recuperamos de acontecimientos así.

Algunas de las pérdidas y traumas que experimentamos son tan profundamente dolorosos que requieren la pericia de un terapeuta profesional y probablemente de una larga psicoterapia. Este capítulo, precisamente por esa razón, no va dirigido a aquellos que han sufrido impactos extremadamente adversos; esos lectores deben buscar un terapeuta profesional si no lo han hecho ya.

Sin embargo, muchas de las pérdidas y experiencias traumáticas que tenemos que sobrellevar en la vida no son tan graves como para causar un daño psicológico y emocional a largo plazo. Por ejemplo, cuando perdemos un trabajo, cuando un amigo nos abandona tras una discusión o cuando nuestro anciano abuelo muere, atravesamos un periodo de tristeza y readaptación, pero habitualmente volvemos a recuperar nuestra salud emocional y psicológica. Si bien es cierto que la misma pérdida puede tener diferentes significados subjetivos para diferentes personas. Por ejemplo, si perder nuestro trabajo significa que nuestra familia se queda sin casa, si nuestro mejor amigo era además el único que teníamos, o si nuestro abuelo nos crió y tenía una salud de hierro, la experiencia de la pérdida y el impacto que tiene en nuestras vidas será mayor.

A pesar de las diferencias que mostremos a la hora de superar la pérdida y el trauma, todos atravesamos similares retos cuando se trata de reconstruir nuestras vidas y conseguir una recuperación emocional y psicológica completa. Tenemos que recomponer nuestros huesos emocionales rotos, es decir, reajustar los trozos de nuestras vidas para

lograr un «todo» funcional e integrado. Tratar las heridas de una pérdida y de un trauma psicológico no solo puede acelerar nuestra recuperación, sino que en algunos casos posibilita que de ese tipo de experiencias emerjan cambios significativos en nuestro orden de prioridades, y una valoración más profunda en nuestras relaciones existentes, un propósito más claro y una mayor satisfacción vital: un fenómeno conocido como «evolución postraumática».[51]

Muchas de las variables que determinan que vayamos a vivir la pérdida y el trauma como un crecimiento emocional o no, no están en nuestra mano (depende de la gravedad de los hechos, de nuestra mochila emocional y de nuestras experiencias previas en relación con situaciones difíciles), aunque muchas otras sí que lo están. Para utilizar bien los primeros auxilios emocionales de este capítulo necesitaremos aclarar cómo son esas heridas de pérdidas y traumas y qué impacto tienen en nuestra salud mental y bienestar emocional.

El dolor emocional de la pérdida y el trauma

Además de la tensión emocional que se produce y los cambios en el ámbito de la realidad que uno debe asimilar, la pérdida y el trauma causan tres profundas heridas emocionales, y cada una representa roturas de articulaciones y huesos que deben ser recuperados. En primer lugar, la pérdida y el trauma pueden crear tal desbarajuste en nuestras vidas que nuestra propia percepción puede llegar a verse amenazada, nuestro rol y nuestro íntimo sentido de identidad. En segundo lugar, los acontecimientos trágicos a menudo retan nuestras ideas esenciales sobre el mundo y el lugar que ocupamos en él, de manera que nuestra lucha por dotar de sentido los acontecimientos o de integrarlos en un marco mayor de nuestro sistema de creencias. En tercer lugar, a muchos de nosotros nos cuesta permanecer conectados con las actividades y la gente que nos importaban, e incluso para muchos de nosotros retomar nuestra vida podría representar una especie de traición para aquellos que hemos perdido o una falta de respeto al sufrimiento que hemos experimentado.

El dolor emocional impregna a todo aquel que ha experimentado una pérdida y un trauma, pero la intensidad de esas tres heridas emocionales puede variar mucho. Para algunos será un dolor leve, mientras que otros verán su vida profundamente impactada durante años e incluso décadas. Vamos a detenernos en cada forma con detalle.

1. VIDA INTERRUMPIDA: UN IMPACTO EMOCIONAL SOBRECOGEDOR

El impacto emocional que experimentamos en los primeros y tortuosos días de una pérdida o de un trauma puede ser paralizador. Puede que perdamos la capacidad de pensar con claridad o de actuar incluso en cuestiones básicas como comer o bañarnos. Desbordados de dolor emocional, a menudo reconsideramos cada detalle de nuestra vida pasada de forma nueva, ya que también nos vemos forzados a vivir una serie de «tristes primeras veces». Nuestra primera comida sin la persona que hemos perdido; nuestra primera noche solitaria tras haber sido víctimas de un asalto violento; nuestra primera visión ante el espejo, tras los acontecimientos que han alterado el curso de nuestras vidas. Esa innumerable lista de «tristes primeras veces» puede prolongarse durante semanas y meses: nuestra primera salida al supermercado tras la separación de nuestra esposa sin comprar su comida favorita, nuestra primera Navidad tras perder un trabajo y sin dinero para regalos para nuestros hijos, o sin nuestro pariente desaparecido.

Cada «primera vez» evoca recuerdos y profundos anhelos de aquellos a quienes hemos perdido, y será difícil no tener a nadie para cuidar. En las profundidades de la desesperación, nuestros sentimientos pueden ser incluso más negros que esos que experimentan las personas que sufren las depresiones clínicas más profundas. Sin embargo, el duelo es una respuesta psicológica normal en circunstancias extremas, no es un desajuste mental. Independientemente de cómo manejemos ese primer dolor emocional, casi siempre remite con el tiempo. Tan pronto como empecemos a asimilar la realidad de nuestra pérdida o trauma, el dolor visceral comenzará a remitir de forma gradual.

De hecho, el tiempo es un factor muy importante en nuestra recuperación. Normalmente los síntomas más graves del duelo suelen remitir a los seis meses,^[52] aunque esas previsiones dependen obviamente de la naturaleza de la pérdida y el trauma, además de depender del impacto subjetivo que haya ocasionado en nuestras vidas. Pero cuando eso no es así, o bien porque la pérdida o el trauma resulten demasiado relevantes o bien porque hay circunstancias que no nos permiten avanzar en el proceso de curación y recuperación de la manera que debiéramos, nos arriesgamos a vernos marcados por la experiencia. Aspectos esenciales de nuestra personalidad pueden verse perdidos, ocultos bajo nuestro duelo, escondidos a la vista de manera que ya no los podamos ver. Nuestros intereses, creatividad, alegría y entusiasmo pueden verse mitigados por la tristeza, el dolor y una regresión continua al pasado y, como consecuencia, nuestras vidas pueden verse realmente interrumpidas en el sentido literal de la palabra.

2. IDENTIDAD INTERRUMPIDA: EL RETO DE NO DEJARSE ARRASTRAR POR LA PÉRDIDA Y EL TRAUMA EN ASPECTOS ESENCIALES DE NUESTRA PERSONALIDAD

Grant era un jefe de ventas con una carrera prometedora y una gran estima por sus amigos cuando no estaba en la carretera. Una tarde de invierno, Grant y dos colegas más se dirigían al aeropuerto tras un largo viaje de trabajo, nevaba y las carreteras estaban heladas, por lo que el conductor perdió el control del coche. Grant salió despedido del asiento de atrás.

—Choqué contra el cristal, aterricé en la carretera y perdí el conocimiento. Recuperé la conciencia minutos más tarde. Abrí los ojos y vi a uno de mis colegas tumbado frente a mí, muerto. Intenté levantarme, pero no pude. Me di cuenta de que estaba cubierto de sangre. Y mis piernas... No tenía piernas. —Grant tragó saliva. Esa fue nuestra primera sesión y, a juzgar por las emociones que expresaba su cara, aquellos pensamientos no habían sido expresados en voz alta con frecuencia—. Lo siguiente que recuerdo es el hospital y consultas, muchas muchas consultas.

Grant pasó casi un año de hospital en hospital, donde muchos médicos trataron sus heridas, y emprendió un largo camino de rehabilitación física intensa. También fue atendido psicológicamente. El cuerpo roto de Grant lentamente empezó a sanar, pero su estado de ánimo, no.

—No sabría decir cuántas veces deseé estar muerto aquella noche. Hubiera sido más fácil. La gente me quería visitar, pero yo no podía ni tan siquiera soportar la idea de verme a mí mismo. Seis años más tarde aún no puedo mirarme al espejo. Cuando me miro, veo a un extraño. La persona que yo era murió aquella noche. Esta nueva persona, este cuerpo roto, ¡no soy yo!

Me dolían las palabras de Grant, no solo por las terribles heridas que había sufrido, sino por el hecho de hallarse seis años más tarde con esa terrible tensión emocional. Las heridas emocionales sufridas por la pérdida y el trauma que había experimentado estaban más vivas que nunca. Sus huesos emocionales nunca se habían soldado correctamente y, como consecuencia, nunca se adaptó a las nuevas realidades de su vida.

La pérdida y el trauma a menudo fuerzan una nueva realidad en nuestras vidas y, dependiendo de la severidad de los acontecimientos que hayamos experimentado, podemos redefinir nuestra identidad completamente, así como nuestra historia de vida. Antes del accidente, Grant se definía por su carrera, por su carácter sociable, y por su afición al deporte. Pero esos tres pilares de su identidad habían desaparecido completamente y no desempeñaban papel alguno en su vida. Grant necesitaba redefinir desesperadamente su identidad, reconectar con los aspectos de su personalidad y carácter que se habían visto enterrados bajo su dolor, para decidir cómo iba a ser su nueva vida.

El reto de redefinirnos[53] y buscar nuestra identidad suele acompañar la pérdida y el trauma. Si nos hemos definido por nuestras carreras y perdemos el trabajo, si nos hemos definido por nuestra vida en pareja y la perdemos, si nos hemos definido por nuestras características físicas y perdemos la salud, o si nos hemos definido a través de nuestros

hijos y el más pequeño abandona el hogar. En cualquiera de las circunstancias anteriores tenemos que tomarnos tiempo para redescubrir quiénes somos, buscar qué nos da sentido y encontrar nuevas maneras de expresar aspectos de nosotros mismos que estén latentes u ocultos bajo un alud de pena. Si no lo hacemos, sufrimos un tremendo vacío que no hace más que amplificar nuestra pérdida, y esos fragmentos del sentido básico de nuestro ser nos conducen a las aguas tormentosas de las dudas y el resentimiento.

3. CREENCIAS INTERRUMPIDAS: POR QUÉ LA PÉRDIDA Y EL TRAUMA DESVIRTÚAN NUESTRA PERCEPCIÓN DEL MUNDO

Una de las necesidades más imperiosas del hombre es que sus experiencias vitales tengan un sentido. Cada uno de nosotros tenemos nuestra manera de comprender cómo funciona el mundo (aun cuando nunca lo hayamos articulado de forma explícita), y filtramos la mayoría de nuestras experiencias a través de esa lente. Nuestras creencias y nuestros prejuicios sobre el mundo guían nuestras acciones y nuestras decisiones, y a menudo nos proporcionan un sentido y un propósito de vida. Una persona puede interpretar todo aquello que ocurre en su vida como «designio divino», otra puede creer que «se recoge lo que se siembra», otra que «todo ocurre por una razón» y otra que «las cosas ocurren sin razón de ningún tipo». Algunos de nosotros sentimos que el mundo es justo, mientras que otros creemos justamente lo contrario, y algunos de nosotros creemos que la vida es claramente predecible, mientras que otros revelan que sus creencias se basan en que los acontecimientos son claramente arbitrarios.

Sean cuales sean nuestros pensamientos y nuestras percepciones, una pérdida y un gran trauma pueden hacer cambiar nuestras asunciones básicas sobre el mundo[54] y cómo funciona, provocándonos una grave tensión emocional por ello. Nuestros esfuerzos por dar sentido a lo ocurrido suelen aparecer tras el impacto inicial y nos suelen remitir a un intento desesperado de integrar nuestra nueva realidad en el marco de nuestras creencias fundamentales, las que nos proporcionaban la seguridad antes. En realidad, esas «crisis de fe» son comunes. Estamos tan desbordados de preguntas y dudas que queremos hallar respuestas.

Esa intensa necesidad de dotar de un sentido a los acontecimientos puede dejarnos reflexionando incesantemente sobre cómo han ocurrido, por qué han ocurrido de la forma en que lo han hecho, y qué hubiéramos podido hacer para prevenirlos. Puede que analicemos cada detalle y cada pequeña decisión que, si se hubiera visto alterada, habría evitado esa dolorosa realidad que tenemos que superar. Ejercí de psicólogo en Nueva York durante y después del 11 de septiembre de 2001. Oí muchos comentarios de mis pacientes del tipo: «Si se hubiera ido cinco minutos más tarde, habría perdido el tren y no

habría estado en su puesto de trabajo cuando el avión chocó contra el edificio» o «Si no hubiera dejado de mirar, los escombros me habrían arrollado». Estos son ejemplos de los pensamientos que mucha gente compartió durante el terrible día de la catástrofe.

A menudo nos pasamos meses estancados en ese tipo de pensamientos para dotar de sentido a los acontecimientos. Mientras muchos de nosotros logramos sobreponernos pasados unos seis meses del trauma, muchas otras personas no pueden hasta muchos años más tarde. Cuanto antes reconstruyamos nuestra visión del mundo[55] integrando la experiencia de pérdida o trauma, más rápido disminuirá la frecuencia y la intensidad de esos pensamientos, y en menor medida nos mostraremos necesitados emocionalmente y con síntomas de estrés postraumático.

4. RELACIONES INTERRUMPIDAS: POR QUÉ NOS CUESTA CONECTAR CON AQUELLOS QUE SE QUEDAN

Maxine vino a mi consulta para que la ayudara a planificar cómo celebrar su cincuenta aniversario. Diez años antes había prometido a su marido, Kurt, que cuando llegara esa fecha harían juntos un safari por África. Maxine no había salido nunca antes del país, a pesar de lo mucho que Kurt se lo había rogado a lo largo de los años.

—Faltaban diez años, pero aun así no la hice a la ligera —me explicó—, sin embargo, quiero mantenerla.

Unos meses más tarde, tras cumplir los cuarenta años, Kurt empezó a notar fuertes dolores de cabeza.

—Le hicieron un montón de pruebas, pero no pudieron encontrarle nada —explicó Maxine—. Le hicieron un escáner cerebral, y el médico nos dijo que tenía un tumor. Intentarían quitárselo, pero el resumen era que le daban como mucho tres años. Lloramos juntos noche tras noche. Kurt estaba aterrorizado por la operación. Sabía que había muchas cosas que podían ir mal. Justo antes de que se lo llevaran al quirófano, le prometí que tan pronto como se recuperara de la operación haríamos el safari y viajaríamos tanto como pudiéramos durante el tiempo que nos quedara. Sonrió por primera vez en semanas. —Maxine se secó las lágrimas—. Murió en el quirófano dos horas más tarde —dijo con las manos temblorosas y las lágrimas corriéndole por las mejillas—. ¡Lo echo tanto de menos! Aún hablo con él a diario: cuando vuelvo del trabajo, al levantarme por las mañanas. Parecerá una locura, pero incluso preparo su comida preferida una vez a la semana. Me da tranquilidad, me hace sentir menos sola —se recompuso y continuó—. He venido porque dentro de seis meses voy a cumplir cincuenta años... y no sé qué hacer. Una parte de mí siente que debe mantener la promesa y hacer un safari. Pero hacerlo sin Kurt, sin él, no sé si voy a poder.

Maxine y Kurt no tenían hijos, pero habían disfrutado de una intensa vida social acampando con amigos en la naturaleza. Sin embargo, a lo largo de los años desde la muerte de Kurt, Maxine había perdido contacto con la mayoría de sus antiguos amigos, había dejado de salir de acampada e incluso de escalar. Su red social consistía en una hermana que vivía en la Costa Oeste y un par de amigos casuales del trabajo con quienes comía de vez en cuando. Cuando le pregunté si se había planteado volver a salir con alguien, negó e inmediatamente expresó que hacerlo le haría sentir como si estuviera traicionando a Kurt.

Muchas personas respondemos a una difícil pérdida encerrándonos en nosotros mismos, obsesionándonos por la persona que ha muerto, hablando mentalmente con ella e imaginando sus pensamientos y reacciones a lo que hacemos. De forma temporal, pasar por una fase así es natural. Lentamente, empezamos a olvidar y seguimos adelante, o bien reconectando con la gente y las actividades que llenaban nuestras vidas anteriormente o encontrando a nueva gente o experiencias en las que volcar nuestras emociones y energías. Pero algunos podemos quedarnos bloqueados. Mantenemos viva la imagen de la persona que hemos perdido, y nos estancamos en los recuerdos que nos quedan, y seguimos volcando nuestros sentimientos hacia los muertos en lugar de hacia los vivos.

Sean, un joven con quien trabajé en verano y otoño de 2001, perdió a su primo y mejor amigo, un bombero que murió cuando la Torre Norte se derrumbó. Durante los siguientes meses, Sean se obsesionó con las Torres Gemelas. Se pasó horas mirando documentales y películas sobre su construcción, leía todo lo que podía encontrar sobre su historia, e investigaba todo tipo de aspectos sobre su mantenimiento y operaciones. Paralelamente, se olvidó de su numerosa familia. No quería acudir a las reuniones familiares y generalmente evitaba a las personas que compartían con él la pérdida y el luto.

Aunque esos mecanismos sean razonables tras acontecimientos trágicos, cuando se prolongan demasiado nos arriesgamos a quedarnos estancados en el pasado como les sucedió a Sean y a Maxine. En muchas ocasiones, esos hábitos representan un derrumbamiento en nuestro proceso de duelo. En lugar de recomponer nuestros huesos rotos, sanarnos y redefinirnos en nuestras nuevas vidas, acabamos sumergidos en recuerdos, conectados más a lo que no existe que a lo que está ahí. Si no se tratan, esos comportamientos pueden persistir durante años e incluso décadas, poniendo nuestra vida en suspenso y vinculando nuestro futuro a la pérdida y el trauma que incluso pueden llegar a definirnos.

Cómo tratar las heridas psicológicas de la pérdida y el trauma

La pérdida y el trauma pueden romper nuestra vida en pedazos, destrozar nuestras relaciones y cambiar nuestra identidad más genuina. Para volver a juntar las piezas — para recomponer nuestros huesos rotos—, en primer lugar necesitamos recuperarnos del desbordado estrés emocional que sentimos inmediatamente después de la pérdida o la experiencia traumática. Aunque los consejos de este capítulo están destinados a ayudar, si la tragedia que se ha vivido fuera profunda, si los años hubieran pasado y aún no se viera una completa recuperación, o se sintieran síntomas de estrés postraumático, como recuerdos incontrolados, pesadillas, parálisis emocional o agitación, sería conveniente buscar la ayuda de un terapeuta profesional. Una vez hecha esa consideración, abramos nuestro botiquín psicológico y veamos las opciones que tenemos.

Guía general del tratamiento

La pérdida y el trauma producen cuatro heridas psicológicas fundamentales. Para empezar, un dolor emocional desbordante, además de una pérdida del sentido propio de identidad más primario y los papeles que desempeñamos en la vida, también una desestabilización de nuestro sistema de valores y nuestra comprensión del mundo, y por último el reto de permanecer presentes y comprometidos con nuestras relaciones más importantes.

Los tratamientos de este capítulo se presentan en el mismo orden en que el restablecimiento psicológico y la recuperación de una pérdida o de un *shock* suelen presentarse a su vez. El tratamiento A (aliviar el dolor emocional) sugiere líneas para controlar el dolor emocional y pone de manifiesto algunas falsas creencias que pueden obstaculizar nuestra recuperación. El tratamiento B (recuperar los aspectos perdidos de «uno mismo») está centrado en la recuperación de aspectos esenciales de la vida que pueden haberse visto perdidos y restablecer un sentido de identidad, y debe administrarse tras haber vuelto al funcionamiento normal en el hogar, el trabajo o la escuela. El tratamiento C (hallar sentido a la tragedia) está enfocado en dotar de sentido a los acontecimientos pasados y en acercarse a ellos para hallar sentido e incluso un beneficio. El tratamiento C no debe ser considerado en un primer momento y tan solo se debe aplicar cuando haya pasado el tiempo suficiente y nuestro dolor emocional haya remitido, cuando ya nos sintamos suficientemente fuertes para hacerlo.

Si cualesquiera de estos ejercicios y tratamientos resultaran demasiado dolorosos para llevarlos a cabo, vale la pena remitirse a la parte final del capítulo en la que se valora cuándo conviene buscar ayuda terapéutica.

Tratamiento A: Aliviar el dolor emocional de forma personal

En Nueva York, durante los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, vi que la mayoría de mis pacientes, así como la mayoría de los pacientes de otros terapeutas profesionales, se sentía afectada de forma personal por la tragedia. Uno de mis pacientes murió cuando el avión impactó contra la Torre Sur, otros sufrieron heridas en la catástrofe, hubo quien perdió su casa, y varios sufrieron la muerte de familiares y amigos. Mientras que muchos de mis pacientes pasaron las siguientes semanas procesando su pérdida y su trauma en la consulta, algunos de ellos, los que se sentían más afectados por los ataques, decidieron no tocar el tema en la terapia. En concreto, un joven que se vio sepultado bajo los escombros dejó muy claro que él prefería no pensar en lo que había pasado ese día nunca más.

Aunque muchos de nosotros creemos que es esencial hablar de los acontecimientos traumáticos cuando han ocurrido y así minimizar el riesgo de complicaciones psicológicas posteriores, ese no era el caso. En realidad, investigaciones recientes han demostrado que muchas de nuestras más arraigadas creencias de cómo superar la pérdida y el trauma, tendencias teóricas tan conocidas como la de las cinco fases del duelo[56] (negación, ira, negociación, depresión y aceptación) y asunciones tan comunes como la que suscribe la importancia de exteriorizar los propios sentimientos frente al peligro de guardarlos, están equivocadas.

Una técnica conocida como la decodificación postraumática (CISD, por sus siglas en inglés) se usa tanto en el ámbito militar como en la Agencia Federal para Casos de Emergencia (FEMA). Consiste en que las personas que han vivido una experiencia traumática hablen con gran detalle de ella lo antes posible, para que expresar qué ha ocurrido y cómo se sienten minimice el impacto del estrés postraumático. Lo cierto es que hoy en día sabemos mucho más sobre cómo se forman los recuerdos (incluidos aquellos traumáticos) en nuestro cerebro. En concreto, el mero acto de recordar un acontecimiento[57] modifica nuestro propio recuerdo de forma sutil. Cuando recordamos experiencias traumáticas que aún revisten una intensa emoción, estamos fijando, aún sin saberlo, la relación entre el recuerdo y nuestras intensas reacciones emocionales. Al hacerlo posiblemente estemos provocando que el recuerdo siga evocando emociones intensas en continua evolución. Como resultado, corremos el riesgo de tener imágenes del pasado de alta intensidad y de que los recuerdos traumáticos sean psicológicamente aún más impactantes y emocionalmente que tengan mayor calado que de otro modo.

Sin embargo, eso no significa que tengamos que reprimir ese tipo de recuerdos o que no debemos hablar de ellos. De hecho, muchos expertos hoy en día creen que no hay una forma «correcta» de actuar con los traumas y la pérdida de forma inmediata.[58] Lo

mejor que cada uno de nosotros puede hacer es afrontar las experiencias tal y como nuestra personalidad, punto de vista e instinto nos dicte. Si creemos que queremos hablar, hagámoslo; si no tenemos ganas de compartir lo que pensamos y sentimos con los demás, no debemos forzarnos. En mi caso, puesto que el paciente que había sido herido por los escombros del edificio el 11 de septiembre tenía enormes reticencias a hablar sobre aquellos acontecimientos, no hacerlo parecía lo más adecuado. En realidad, hay pruebas que demuestran que aconsejar hablar a aquellos que consideren que comentar sus experiencias traumáticas puede resultarles de utilidad es beneficioso para evitar la común tendencia a no hablar sobre pensamientos y emociones.

En el transcurso de un estudio de seguimiento a más de dos mil personas, que arrancó en agosto de 2001,[59] tras los acontecimientos del 11 de septiembre los investigadores se dieron cuenta de que tenían un gran muestreo a su disposición y pidieron a los participantes que lo desearan la posibilidad de expresar sus emociones y pensamientos sobre lo sucedido en la página web del propio estudio. Tres cuartas partes de los individuos decidieron compartir su sentir y una cuarta parte prefirió no hacerlo. Los investigadores hicieron un seguimiento durante dos años más y comprobaron su estado a lo largo del paso del tiempo. Para aquellos que geográficamente se hallaban más cerca del ataque, los que decidieron no expresar sus emociones tenían menos síntomas postraumáticos dos años más tarde que los que decidieron hacerlo a través de la red. Es más, cuanto más se expresó la gente (es decir más escribió), peor lo estaba pasando dos años más tarde.

Esos resultados no significan que debemos evitar hablar de nuestras emociones si sentimos que lo necesitamos. Lo mejor que podemos hacer tras acontecimientos trágicos es hacer exactamente lo que nos dicte nuestra propia necesidad emocional. Aquellos que sientan la urgencia de compartir reflexiones y sentimientos con los demás deben hacerlo, y aquellos que crean que deben evitar ese tipo de expresiones deben seguir también su propio deseo.

Seguir nuestra natural inclinación es lo más adecuado, pero a menudo también puede ser un reto. Aquellos que prefieran compartir sus sentimientos y experiencias se verán con dificultades si no encuentran el apoyo social correspondiente, mientras que aquellos que prefieran no hablar de sus emociones se sentirán también incómodos si se encuentran rodeados de testimonios que les obligan a revivir el trauma. Resultó prácticamente imposible para aquellas personas afectadas por los acontecimientos del 11 de septiembre evitar pensar en su experiencia, ya que había recordatorios por todas partes. Durante meses no se podía caminar por Manhattan sin ver alguna evidencia del derrumbamiento: los edificios caídos, el polvo, los restos de material en llamas y las fotografías de las personas desaparecidas pegadas por las paredes, las paradas de autobús y las señales de tráfico con peticiones de información de personas queridas.

Mi paciente evitó todos esos recordatorios de la mejor manera que pudo: se ocultaba tras una revista cuando viajaba en metro, se apartaba de las conversaciones en el trabajo, y pidió a amigos cercanos y miembros de su familia que intentaran no hablar del tema en su presencia. En realidad, lo mejor es compartir con las personas de nuestro entorno si deseamos hablar de los acontecimientos trágicos o preferimos evitar ese tipo de conversaciones, para que sepan cómo deben comportarse con nosotros.

Aquellos que deseen compartir sus emociones con otros verán cómo se reconcilian con la realidad de su pérdida o trauma. De hecho, muchos rituales religiosos en torno al duelo tienen ese propósito. Por ejemplo, tanto el *shiva* judío como el velatorio irlandés reúnen a los amigos y familiares para expresar sus emociones, reflexiones y recuerdos en un entorno de apoyo emocional (aparte de gran cantidad de comida y alcohol).

Cuando nos falta apoyo social podemos optar por escribir sobre nuestra experiencia o dirigir cartas a la persona que hemos perdido. Expresar los pensamientos y las emociones que no hemos podido compartir con esa persona antes de su muerte puede proporcionarnos consuelo y una sensación de intimidad.

Independientemente de cómo decidamos aliviar nuestro dolor emocional tras un fuerte trauma o una pérdida, el tratamiento más efectivo, y a su vez el más accesible, es el paso del tiempo.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: ALIVIAR EL DOLOR EMOCIONAL DE FORMA PERSONAL

Dosis: Administrar tan pronto como sea posible tras el trauma o la pérdida. Es conveniente comunicar las propias preferencias en relación con la necesidad de compartir los sentimientos y las experiencias con los que nos rodean.

Eficaz para: Reducir y manejar el dolor emocional.

Tratamiento B: Recuperar aspectos perdidos de la propia personalidad

Cuando Maxine perdió a su querido esposo, Kurt, por un tumor cerebral, perdió a la vez partes esenciales de sí misma. Su vida tras la muerte de Kurt era completamente diferente a la que había llevado con anterioridad. Ella y Kurt habían sido muy activos y tenían un nutrido círculo social, salían de acampada y escalada en grupo, y también salían a cenar con amigos con frecuencia. Pero Maxine dejó de tomar parte en ese tipo de actividades que poco antes habían conformado su vida.

Muchos de nosotros nos inclinamos por evitar gente, lugares o actividades asociadas con la persona que hemos perdido o que asociamos con acontecimientos traumáticos que

hemos sufrido, durante las primeras semanas o meses después del trauma. Pero mantener esa actitud durante periodos largos de tiempo es bastante arriesgado porque significa cortar con aspectos esenciales de nuestra vida. Maxine perdió muchas de las actividades y amistades que la sustentaban y definían, y como consecuencia se negó parte de su personalidad. Renunciar a esas actividades y al lugar que ocupaban alteró su verdadero sentido de identidad, algo que nunca recuperó. No halló nuevos intereses ni pasiones para reemplazar los placeres perdidos y no hizo amigos nuevos. El vacío que la muerte de su marido dejó en su vida seguía siendo tan grande como lo había sido casi diez años antes.

Maxine necesitaba desesperadamente rellenar esos huecos o bien volviendo a las actividades y a las relaciones olvidadas o bien buscando nuevos intereses y amigos. Muchos de nosotros nos enfrentamos a retos similares. Pasamos por periodos de nuestras vidas en los que nos sentimos vacíos e incompletos incluso años después de las experiencias trágicas que nos han cambiado.

EJERCICIOS PARA RECUPERAR ASPECTOS PERDIDOS DE LA PROPIA PERSONALIDAD

Los siguientes ejercicios de escritura te ayudarán a identificar aspectos de tu persona que pueden haberse perdido, buscando formas nuevas de expresar esas «pérdidas» de la propia identidad e identificando nuevas maneras de recuperar roles esenciales que se pueden haber descuidado. He incluido las respuestas de Maxine a cada pregunta para ilustrar el sentido de las mismas.

Atención: Si los acontecimientos traumáticos fueran aún recientes y la tensión emocional extrema, a menos que uno se sienta preparado psicológicamente, no se debe forzar el ejercicio.

1. Enumera tus cualidades, características y habilidades que más valoras de ti mismo, o bien que los demás hayan valorado con anterioridad a los hechos (por lo menos, diez).

La lista de Maxine era la siguiente: leal, apasionada, aventurera, curiosa, inteligente, líder, amante del aire libre, experta campista, cuentacuentos, compasiva, considerada, empática, entusiasta, cariñosa, amorosa y comunicativa.

2. ¿Cuál de los atributos señalados es más ajeno a tu vida cotidiana o está menos presente hoy de lo que lo estaba con anterioridad?

Maxine indicó aventurera, líder, amante del aire libre, experta campista, cuentacuentos, considerada, entusiasta, amorosa y cariñosa (nótese que la lista de Maxine gira en torno a dos aspectos de su vida que eran centrales antes de la muerte de su marido: su afición a acampar al aire libre, y su intimidad con el círculo de amigos que compartían su afición).

3. De cada atributo señalado, describe brevemente la razón por la cual te sientes desconectado de esa característica en concreto y por qué razón no se manifiesta de la misma forma en que lo hacías antes.

Maxine anotó lo siguiente sobre lo poco «aventurera» que se sentía: «Nunca me había imaginado a mí misma como una aventurera solitaria. Para mí, la aventura estaba siempre relacionada con vivir una nueva experiencia con Kurt. Lo que hacía atractiva la idea era el hecho de hacerlo juntos. Vivir una aventura sin Kurt no me apetece, incluso me pone triste».

4. Por cada atributo de la lista, enumera brevemente personas, actividades, o proyectos que te gustaría emprender que llenaran ese aspecto de tu personalidad actualmente.

Maxine tuvo que esforzarse mucho. Sencillamente, no se podía imaginar cómo expresar sus ganas de aventura sin Kurt para poder compartir la experiencia.

—Crees que debería reconectar con esa parte de mí, yendo de safari, ¿verdad? —me dijo rápidamente—. Pero es que no puedo.

—En realidad, no estaba pensando en eso —le respondí—. Más bien pensaba en iniciativas más sencillas. Un safari no es nada de eso. En realidad, lo que ha llamado mi atención de tu lista es que tu sentido de la aventura se refería a experiencias compartidas con Kurt. Pero no era solo Kurt. Vosotros formabais parte de un grupo de personas que compartían los mismos intereses y pasiones, personas con las que aún podrías compartir aventuras, aunque fueran más modestas. Eso es lo que pensaba —le respondí—. ¿Con cuál de tus antiguos amigos te podría apetecer hacer una pequeña excursión a la montaña?

Maxine suspiró con fuerza. Estaba tan convencida de que iba a presionarla para que fuera de safari, que se vio felizmente atraída por la idea de hacer una pequeña excursión con alguno de sus viejos amigos.

Por citar otro ejemplo, Grant había sido muy atlético y jugaba al baloncesto antes de perder ambas piernas en el accidente de tráfico. Le dije que el baloncesto paralímpico era un deporte muy popular y le animé a buscar información sobre las ligas locales.

5. Ordena la lista anterior en función de los proyectos que puedan ser más fáciles de realizar y más cómodos emocionalmente hablando.
6. Proponte un objetivo de la lista para alcanzar según tus posibilidades al ritmo que resulte más adecuado (teniendo en cuenta que emprender cualquier acción de la lista comportará algo de intranquilidad emocional en un primer momento). La lista te ayudará a reconectar con aspectos valiosos y significativos de ti mismo y de tu personalidad, y por esa misma razón, avanzarás.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: RECUPERAR ASPECTOS PERDIDOS DE UNO MISMO

Dosis: Administrar cuando se haya vuelto a la vida normal (en el hogar, el trabajo y la escuela).

Eficaz para: Recuperar aspectos importantes de la propia identidad y reconstruir relaciones interrumpidas.

Beneficios secundarios: Reduce el dolor emocional.

Tratamiento C: Hallar un sentido a la tragedia

Desde que Viktor Frankl escribió *El hombre en busca de sentido*, se ha aceptado de forma generalizada que encontrar sentido a la pérdida y al trauma es esencial para sobreponerse de forma eficaz a ese tipo de experiencias, y miles de estudios han confirmado esas afirmaciones. Encontrar un sentido fue el factor crucial en cada uno de los traumas y las pérdidas[60] de estudio, lo fue tanto para los que habían sufrido una rotura en la espina dorsal como para los padres de un joven muerto, tanto para las víctimas de la violencia y el abuso como para los veteranos de guerra. Recuperarse de experiencias trágicas requiere que los huesos se suelden correctamente y que peguemos los pedazos de nuestra vida para poder dotar de sentido y significación a los acontecimientos ondeando nuestras experiencias en el gran tapiz de nuestra historia personal.

Pero la cuestión es cómo hacerlo. Sabemos que muchas personas con experiencias similares llegan a la conclusión de «aceptar el deseo de Dios», «sentí que podía ayudar a otras personas a sobrellevar la experiencia que yo había sufrido», o «me di cuenta de lo que era importante para mí e hice grandes cambios», pero eso no nos ofrece la respuesta de cómo esas personas han llegado a esas conclusiones o cómo debemos encontrar nuestras propias epifanías.

Los científicos que se han preocupado por descubrir cómo la gente encuentra sentido[61] a la pérdida y al trauma comprendieron que el proceso incluía dos fases diferentes, *dotar de sentido y encontrar los beneficios*. Dotar de sentido se refiere a nuestra capacidad de encajar los acontecimientos en nuestro marco de creencias y asunciones respecto al mundo para que resulte algo inteligible para nosotros. Normalmente somos capaces de dotar de sentido a los acontecimientos trágicos tras seis meses de haberlos experimentado (aunque completar el proceso de dotar de sentido en ocasiones pueda llevar meses e incluso años). Una vez logrado, podremos tener una recuperación emocional y psicológica mucho mejor.

Sacar provecho de la situación hace referencia a nuestra capacidad de encontrar pepitas de oro en nuestras experiencias. Podemos ganar mayor apreciación de la vida o de nuestra propia fuerza y flexibilidad, podemos reorientar nuestras prioridades e identificar un nuevo propósito, puede que reorganicemos nuevas vías que se han abierto como consecuencia de nuestra nueva realidad. El provecho de la tragedia suele hallarse

en etapas avanzadas de nuestra recuperación, no es algo que en general se pueda lograr cuando aún tengamos un grave dolor emocional. Se suele decir que, cuando ya ha pasado suficiente tiempo, las personas que sacan provecho de su pérdida o de su trauma suelen desplegar un bienestar emocional y psicológico mayor que aquellos que no son capaces de hacerlo.

CÓMO ENCONTRAR UN SENTIDO A LA TRAGEDIA

Habitualmente la gente halla un sentido o unas enseñanzas en los acontecimientos trágicos emprendiendo acciones que están directamente relacionadas con la pérdida o el trauma que han sufrido. Los familiares de alguien que ha muerto de una rara enfermedad pueden crear una fundación para aumentar la conciencia de la enfermedad que acabó con la vida de su ser querido. Un superviviente de una agresión física o sexual puede tomar la decisión de educar a los demás para evitar experiencias similares o para poder superarlo, cuando ya ha ocurrido. Los veteranos que han perdido un miembro en la guerra suelen hacerse voluntarios para ayudar a los soldados heridos mientras están convalecientes y les apoyan durante el largo proceso de rehabilitación. Muchas de las personas que perdieron a seres queridos en el atentado del 11 de septiembre de 2001, se involucraron en crear lugares de duelo en Nueva York, Washington y Pennsylvania. Desde luego, no todas las pérdidas nos ofrecen esa oportunidad, y tampoco son salidas adecuadas para todo el mundo.

Los siguientes ejercicios nos ayudarán a identificar nuevas formas de pensar que nos pueden llevar a exploraciones individuales más productivas. Dos ejercicios facilitan la tarea. El primero debe ser completado una vez nos veamos algo repuestos del primer impacto de dolor emocional. El segundo debe emprenderse un poco más tarde, cuando seamos capaces de contemplar nuevas posibilidades de actuar. El tercer ejercicio facilita la búsqueda y solo debe ser considerado tras sentirnos realmente recuperados y fortalecidos emocionalmente. Si alguno de los siguientes ejercicios fuera demasiado doloroso de llevar a cabo, vale la pena remitirse al final del capítulo donde se valora en qué circunstancias hay que buscar ayuda profesional.

Encontrar el sentido de la tragedia preguntando por qué, no cómo

Con frecuencia nos cuesta aceptar la realidad de los acontecimientos trágicos cuando acaban de ocurrir y repasamos mentalmente una y otra vez *cómo* pasó todo. Maxine repasó con mucha frecuencia su última conversación con Kurt. Hacerlo es natural, pero

cuando esos pensamientos persisten, son improductivos y solo sirven para reavivar el dolor emocional. Recordar cómo ocurrió todo y revivir escenas similares no añade nuevos datos o reflexiones y no nos ayuda a valorar los hechos desde nuevas perspectivas. Sin embargo, centrándonos en un aspecto importante de esos pensamientos recurrentes podemos llevarlos a otros derroteros con sentidos nuevos.

En concreto, numerosos estudios demuestran que preguntarnos por qué suceden los acontecimientos[62] en lugar de cómo sucedió todo es suficiente para activar una cadena de reflexiones cualitativamente distinta y mucho más productiva. Aunque sea difícil responder cuestiones así, preguntando por qué en lugar de cómo se abre el espectro de nuestro pensamiento y de nuestras asociaciones mentales y nos vemos enfrentados a consideraciones más amplias en el ámbito existencial, espiritual o filosófico en relación con los hechos. Ese marco amplificado nos será de mayor utilidad para hallar sentido a los hechos a través del tiempo, y alcanzar una mayor paz interior como resultado.

Tras diez años de haber perdido a su marido, Maxine jamás se había hecho grandes cuestionamientos de la razón por la que había muerto Kurt ni si acaso se podía extraer algún tipo de sentido a esa pérdida. En realidad, ese tipo de preguntas era tan ajeno a la forma de pensar de Maxine que se sintió momentáneamente confundida y desorientada cuando se las hice. Sin embargo, en cuanto empezó a enfocar la cuestión de por qué Kurt había muerto, se dio cuenta de que ya no repasaba los acontecimientos con tanta frecuencia. Para Maxine, abrir la puerta a un proceso mental nuevo y lleno de sentido le ayudó a seguir hacia delante en aquel duelo en el que se había instalado hacía años.

Ganar sentido preguntándose qué hubiera pasado si

Una característica más de los pensamientos obsesivos que se apoderan de uno en las fases inmediatamente posteriores a una pérdida o un trauma es que con frecuencia se transforman en fantasías sobre qué podría haber pasado. Nos planteamos: «¿Qué hubiera pasado si esa persona hubiera tomado otra carretera?» o «¿Qué hubiera pasado si nuestro asaltante hubiera elegido a otra persona como víctima?». Pudiera parecer que aferrarnos a pensamientos de ese tipo podría dar cuenta de lo azaroso que ha sido el acontecimiento y hacer que fuera más difícil de aceptar. Pero algunas investigaciones han demostrado lo contrario. Se ha demostrado que los pensamientos que valoran alternativas a los hechos reales[63] (se conocen como pensamientos hipotéticos) pueden ayudarnos a sentir los hechos con una predeterminación y una razón de ser más profunda.

En lugar de preguntarse cómo, los pensamientos hipotéticos nos obligan a pensar de forma abstracta, a hacer conexiones entre las diferentes etapas de nuestra vida, a usar nuestra capacidad de análisis y a ver un cuadro mayor. A analizar todos los aspectos

esenciales del proceso para dotar de sentido a los hechos. Ese tipo de ejercicio mental nos puede ayudar a romper las perspectivas anquilosadas que limitan nuestra capacidad de considerar nuestra vida en un contexto mayor para llegar a nuevas conclusiones y perspectivas.

Nuestra tendencia natural es echar mano de pensamientos hipotéticos para explorar cómo hubiéramos podido evitar la pérdida o el trauma, pero también podemos orientar nuestro pensamiento a cómo podría haber sido peor. Algunos expertos creen que la mejor manera de extraer significado de los hechos trágicos (una vez más, cuando ya nos hayamos recuperado) es combinar ambas formas de pensar, reflexión hipotética y la consideración de qué hubiera sido de nosotros si los hechos no hubieran sucedido o que habría ocurrido si las cosas hubieran sido peores.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN: QUÉ HUBIERA PASADO

Atención: Hay que tener en cuenta que las reflexiones hipotéticas pueden ser emocionalmente intensas. *Es conveniente valorar el ejercicio y completarlo tan solo si uno siente que está emocionalmente preparado para hacerlo.* Aquellos que no crean en el destino o la predestinación puede que no vean el valor de este ejercicio contrariamente a los que sí crean, por lo tanto no vale la pena que lo emprendan si al hacerlo sienten que no tiene sentido o es demasiado exigente emocionalmente hablando. Para aquellos que crean estar preparados, lo mejor es completar el ejercicio de una vez. Se recomienda hacerlo por escrito.

1. ¿En qué habría cambiado tu vida si los hechos no hubieran ocurrido?
2. ¿Qué hubiera pasado de haber ocurrido algo aún peor?
3. ¿Qué factores impidieron que ocurriera algo peor?
4. ¿En qué medida estás agradecido de que no ocurriera algo peor?

Cuando hayas completado el ejercicio, date algún tiempo para recuperarte y absorber cualquier pensamiento, imagen o nueva perspectiva que te haya evocado (por lo menos durante un día o más) antes de emprender el ejercicio siguiente. También puede que necesites esperar semanas o meses antes de seguir adelante e incluso que no hagas el siguiente ejercicio si no estás listo o te ves incapaz de hacerlo.

CÓMO IDENTIFICAR EL BENEFICIO DE UNA PÉRDIDA

Sacar provecho de una pérdida y un trauma con el paso del tiempo es una manera importante de dotar de sentido y significado a los hechos, para ponerlos en su lugar y poder seguir con nuestra vida. Aunque puede llevar un tiempo identificar esas «pepitas de oro», hacerlo abre senderos y puertas a oportunidades que pueden ser fuentes tanto de significados como de satisfacción vital más tarde. Ayudar a otros con experiencias similares; crear conciencia sobre enfermedades, problemas sociales u otros peligros; crear fundaciones en memoria de aquellos que hemos perdido; escribir sobre los hechos y crear arte y representaciones; ser para-atletas, son todos ejemplos de formas mediante las cuales la gente ha extraído un beneficio y un propósito de los hechos trágicos.

Si bien es cierto que identificar vías potenciales para obtener un beneficio de una tragedia tiene un impacto positivo en nuestra recuperación, la aplicación real de esos beneficios es lo que más ayuda a nuestro bienestar psicológico.^[64] Así pues, necesitamos encontrar formas de poner en acción cualquier beneficio que identifiquemos. Es posible que tras una tragedia tengamos un sentido más profundo de los lazos familiares, pero si no emprendemos una acción basada en esa nueva perspectiva, el aprovechamiento de la experiencia será limitado. Sin embargo, si emprendemos cambios que nos permitan pasar más tiempo con los miembros de nuestra familia o aumentar la calidad del tiempo que pasamos con ella, seguramente ganaremos de forma evidente y nos beneficiaremos de la bendición psicológica de hacerlo.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR POSIBLES BENEFICIOS

Para completar el siguiente ejercicio hay que tener el tiempo y el lugar para poder estar relajado y que tus pensamientos contemplen diferentes posibilidades sin sentir prisa o agobio.

Imagínate a ti mismo dentro de diez años. Has sido capaz de conseguir algo significativo e importante (no necesariamente un «cuantioso premio Nobel», pero sí algo que sea importante para ti). Tienes un momento de tranquilidad para mirar atrás y reflexionar acerca de tu viaje y de cómo has llegado a ese preciso momento en el tiempo (futuro). Completa las siguientes frases.

1. Nunca imaginé que esos hechos trágicos me llevaran a:
2. Lo que hice fue importante y significativo para mí porque:
3. El primer paso de mi viaje para conseguir mis logros fue:
4. Mis logros se hicieron realidad porque cambié mis prioridades de la siguiente manera:

5. Cambiar mis prioridades me llevó a hacer los siguientes cambios en mi vida:

6. Y al mismo tiempo comprendí que mi propósito en la vida era:

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: ENCONTRAR SENTIDO A LA TRAGEDIA

Dosis: Estudiar el tratamiento y administrar tan solo cuando se crea que se pueden manejar el dolor emocional o la sensación que pueda evocar.

Eficaz para: Reducir el dolor emocional, recuperar aspectos olvidados de la propia identidad y reconstruir el sistema de creencias en crisis.

Beneficios asociados: Recompone y reconstruye las relaciones dañadas o abandonadas.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Si la pérdida o el trauma que se ha sufrido es relevante o si ha impactado nuestra vida de forma extrema o esencial, debemos buscar siempre el consejo de un terapeuta profesional. Si crees que sufres síntomas de estrés postraumático, como recuerdos indeseados, pesadillas, inquietud física y agitación, busca el consejo de un terapeuta experto especializado en traumas psicológicos. Si tras aplicar los consejos de este capítulo no has notado alivio emocional o una mayor calma mental o no has sido capaz de hacer cambios para mejorar la situación o enfocar tu vida de una forma más plena y productiva, debes buscar la ayuda de un terapeuta experimentado, preferiblemente uno que esté especializado en pérdidas, traumas o duelos.

Si en cualquier momento tras los trágicos acontecimientos sientes que sufres demasiado dolor emocional y tienes ideas de autolesión o de infligir daño a otra persona de algún modo, debes buscar ayuda terapéutica de inmediato o bien acudir a urgencias.

La culpa

El veneno de nuestro sistema

La culpa es un sentimiento de tensión emocional muy común causado por la creencia de haber hecho algo mal o haber ocasionado daño a otra persona. En un momento u otro, todos nosotros actuamos por debajo de nuestras exigencias y hasta el más pintado es capaz de actuar de forma ofensiva, insultante o dañar a alguien inadvertidamente o de las más variadas maneras. ¿Son tan comunes los sentimientos de culpa? Algunos estudios indican que las personas experimentan aproximadamente unas dos horas diarias de leve culpa,[65] cinco horas semanales de culpa moderada, y tres horas y media mensuales de un profundo sentimiento de culpa. En algunos casos, los sentimientos de culpa persisten años e incluso décadas.

La razón por la cual ese sentimiento no nos incapacita es que habitualmente nos sentimos culpables solo durante un periodo corto de tiempo. En realidad, la función principal de la culpa es remarcar[66] alguna acción que hemos emprendido o vamos a emprender que va en contra de nuestras propias convicciones (saltarnos la dieta, comprar algo que estaba fuera de nuestro presupuesto, jugar a un videojuego en lugar de trabajar) o que causa directa o indirectamente daño a otro. Respondemos a ese sentimiento replanteándonos el plan de acción o pidiendo disculpas a aquellos a quienes hemos dañado y reparando la situación de la mejor manera que sabemos, y nuestra culpa habitualmente se disipa con bastante rapidez después.

Con todo lo incómoda que es, la culpa cumple las importantes funciones de mantener nuestro comportamiento en un nivel aceptable y de proteger nuestras relaciones personales, familiares y de comunidad. Cuando nuestro cónyuge llora en medio de una discusión, la culpa nos mata. Cuando estamos muy ocupados y estresados en el trabajo y nos damos cuenta de que nos hemos olvidado del cumpleaños de nuestra madre, la culpa nos va avisando hasta que dejamos lo que estamos haciendo y le mandamos un email de disculpas o la telefoneamos. Y cuando nuestro amigo descubre que hemos desvelado algo que nos había confiado, la culpa nos lleva a ofrecer nuestras sinceras disculpas, una promesa de discreción futura e incluso un amable encuentro para comer a modo de compensación.

La culpa hace tanto para proteger nuestras más preciadas relaciones que prácticamente se merecería una capa y un disfraz de superhéroe. Pero antes de sacar el traje de lycra, debemos considerar que no toda la culpa es beneficiosa, psicológicamente hablando. En los ejemplos anteriores, el daño causado a las otras personas fue leve, y nuestros esfuerzos por vernos perdonados o minimizar nuestros errores se vieron recompensados. Por lo tanto nuestro sentimiento de culpa cesó inmediatamente o por lo menos disminuyó de forma significativa. De igual forma, cuando no hemos actuado según nuestra propia exigencia personal, corregir nuestro comportamiento suele ser suficiente para eliminar sustancialmente, si no completamente, nuestra culpa.

Pero hay veces en las que nuestros sentimientos de culpa se enquistan en nuestro sentir y nuestro pensamiento. Si bien la culpa puede ser heroica en pequeñas dosis, en grandes dosis se vuelve un villano psicológico, que envenena tanto nuestra tranquilidad de espíritu como nuestras mejores relaciones. Y una vez que esas toxinas se ponen en circulación en el sistema, sacarlas de ahí no resulta fácil.

La culpa insana y las relaciones

Aunque nos sintamos culpables cuando violamos nuestras exigencias personales, ese grado de culpa rara vez permanece. Cuando nos saltamos la dieta, gastamos demasiado o no cumplimos con algunos de nuestros deberes, nos esforzaremos en encontrar la compensación, pero lo más habitual es que no nos sintamos traumatizados por ello. Nadie se levanta gritando a media noche consumido por la culpa que le produce haberse comido de una sentada el pastel de chocolate las Navidades anteriores. Cuando la tensión emocional de haber traspasado nuestros propios límites se enquista, habitualmente se producen sentimientos de arrepentimiento, pero no de culpa.

La culpa insana suele abrirse paso de forma habitual en relación con situaciones que impliquen nuestras relaciones;^[67] cuando tienen que ver con el bienestar de otros. La relación de culpa insana suele manifestarse de tres maneras básicas, que conllevan sus respectivas heridas psicológicas: *culpa no resuelta*, la herida más común y a menudo la más grave, *culpa del superviviente*, y *culpa por separación* (o su prima hermana, *culpa de infidelidad*).

Aunque hay innumerables ofensas que pueden provocarnos culpa relacional, una de las principales razones por las que nuestra culpa puede permanecer sin verse resuelta es que estamos menos dotados para pedir perdón de forma eficaz de lo que tendemos a creer.^[68] Otra razón es que aun cuando nuestras disculpas llegan a buen puerto, el daño causado a la otra persona sea demasiado grande como para que nos perdone o también puede suceder que aun deseándolo, la otra persona simplemente no sea capaz de hacerlo

(a menudo un signo de que nuestras disculpas no fueron eficaces después de todo). En algunas situaciones, las circunstancias no permiten que podamos comunicar nuestras disculpas. En cualquiera de los casos anteriores, si nuestro sentimiento de culpa se mantiene y no remite, puede volverse tóxico con rapidez.

Algunos sentimientos de culpa se cronifican sin que haya habido una mala actuación por nuestra parte. Supervivientes de guerras, de accidentes, de enfermedades y de otras tragedias a menudo creen que es imposible comprometerse completamente con su propia vida porque hacerlo reaviva los recuerdos de aquellos que faltan. Pueden verse torturados por la pregunta de por qué han sobrevivido mientras que otros no lo han hecho. O puede que se sientan parcialmente responsables aunque la posibilidad de haber hecho algo para evitar los hechos no exista. Muchas de esas personas que sufren sentimientos de culpabilidad a causa de la supervivencia también sufren estrés postraumático. Por lo tanto, su sentimiento de culpa es simplemente un síntoma de un desorden psicológico más complejo y los remedios de este capítulo no son los adecuados para esos casos. Cuando el sentimiento de culpa tiene relación con haber sobrevivido a una guerra, un accidente y otros hechos traumáticos, es mejor consultar con un terapeuta profesional que esté cualificado para ayudar con un tratamiento.

El sentimiento de culpa a causa de la supervivencia suele empeorar en función de las circunstancias. Si nos hemos peleado con un hermano poco antes de que haya sufrido un accidente, nos hemos olvidado de devolver la llamada a esa amiga que poco después se ha suicidado, o hemos insultado a un colega poco antes de verse despedido del trabajo. Uno de los más desafortunados ejemplos de cómo las circunstancias pueden influir en los supervivientes es el de Waylon Jennings, el guitarrista de Buddy Holly. Jennings iba a volar con Holly el día que el avión se estrelló, matando a todos los pasajeros, pero le cedió su asiento a J. P. Richardson, *The Big Bopper*, y tomó el autobús porque Richardson estaba enfermo. Por si eso fuera poco para provocar sentimiento de culpa, las últimas palabras que intercambiaron fueron bromas: «¡Ojalá se congele ese viejo autobús!», dijo Holly. A lo que Jennings respondió: «Y ¡ojalá se estrelle el avión!». Jennings después se volvió una estrella por derecho propio, pero siempre se vio perseguido por el sentimiento de culpa por haber sobrevivido, por la muerte de Richardson, y más aún por las últimas palabras que dedicó a Buddy Holly.

Afortunadamente, muchas de las situaciones que ocasionan el sentimiento de culpa a causa de la supervivencia son menos dramáticas que la de Jennings. Cuando sentimos que tenemos más suerte que otros, ya sea porque las cosas nos van bien o porque a otros les están yendo mal en comparación, nuestra empatía y nuestra conciencia pueden aliarse para provocarnos un sentimiento de culpa exagerado. Como consecuencia, podemos sufrir daños psicológicos en nuestras vidas, a pesar de no haber cometido error alguno. Por ejemplo, podemos tener dificultad para disfrutar de nuestro ascenso porque un amigo

o colega ha competido por el mismo puesto. Podemos sentirnos incapaces de celebrar nuestro compromiso con la persona de nuestros sueños porque nuestro hermano mayor está aún soltero y es infeliz. O podemos sentirnos incapaces de celebrar haber sido admitido en una buena universidad si nuestro compañero no lo ha logrado.

Lo que hace que el sentimiento de culpa a causa de ser superviviente sea difícil de superar es que no hay acciones para llevar a cabo, no hay relaciones que enmendar, ni disculpas que ofrecer. Por lo tanto, nuestro sentimiento no tiene un propósito relacional, y sus signos no son más que una falsa alarma defensiva que envenena nuestra calidad de vida.

El sentimiento de culpa de la separación es el que se deriva de seguir adelante y perseguir los propios objetivos, lo que implica dejar a los demás atrás. Podemos vernos incapaces de disfrutar con nuestra pareja, ya que nos sentimos culpables por haber dejado a los chicos con la canguro, incluso si se han quedado con una persona a la que adoran. Podemos sentirnos culpables por vivir lejos de nuestros parientes de edad, aun cuando estén bien cuidados. O podemos sentirnos culpables por aceptar un trabajo o estudiar lejos sabiendo lo mucho que nuestras familias nos van a echar de menos.

La culpa que se deriva de la deslealtad aflora cuando sentimos vínculos de lealtad hacia miembros cercanos de la familia o amigos que persiguen nuestros propios objetivos o por tomar decisiones y desviarnos de sus normas y expectativas que nos hacen sentir mal. Nos preocupa que nuestra familia se tome nuestras decisiones como algo personal, como reproches de su propia valía o traiciones a la lealtad familiar. Ese tipo de sentimiento de culpa es especialmente común cuando implica religión u orientación sexual. Una madre a la que traté le dijo a su hija lesbiana que acababa de hacer pública su condición (y había aceptado hacer una sesión terapéutica con su madre): «¿Por qué me haces eso a mí?». Su hija le respondió: «¡No te hago nada!, ¡solo quiero ser feliz!». Y rápidamente se echó a llorar mientras le decía a su madre: «Lo siento, lo siento».

Los miembros de la familia a menudo se sienten traicionados en situaciones así y, desgraciadamente, nos confrontan con sus sentimientos de forma muy clara. Como es natural, muchos jóvenes se sienten a su vez tan traicionados o más por la falta de apoyo y empatía de sus padres, pero la culpa normalmente cae con más peso sobre los hombros de los hijos que en los de los padres u otros miembros de la comunidad familiar.

Así como las consecuencias de nuestras relaciones deben obviamente ser conducidas en situaciones así, lo que hace que nuestra culpa esté mal orientada es que aflora como respuesta al sano deseo de expresar nuestra autonomía, vivir nuestra vida, hacer nuestras propias elecciones emocionales y saciar nuestras necesidades emocionales y psicológicas.

Independientemente de que nuestro sentimiento de culpa esté relacionado con algún error por nuestra parte o no, cuanto mayor sea o más tiempo dure, más tóxico será su efecto y mayores serán las heridas que nos puede provocar en nuestra salud mental.

Las heridas psicológicas que puede producir el sentimiento de culpa

Un excesivo e insano sentimiento de culpa causa dos tipos de problemas psicológicos, y cada uno a su manera puede envenenar nuestra calidad de vida. El primero influye en nuestra vida en el nivel funcional y empaña nuestra felicidad. Además de crear una tensión emocional paralizante, la culpa obstaculiza nuestra capacidad de centrar adecuadamente la atención en las propias necesidades y obligaciones, y a menudo realimenta nuestro autocastigo. La segunda es que causa estragos en nuestras relaciones. Los efectos de un excesivo sentimiento de culpa bloquean nuestras comunicaciones con las personas a quienes hemos herido y limitan nuestra capacidad de relacionarnos con él o ella de forma auténtica; además, sus efectos tóxicos a menudo se expanden y crean tensiones y alianzas que esclavizan a familias enteras, círculos sociales e incluso comunidades.

La razón por la cual es urgente tratar un exceso de sentimiento de culpa sin resolver es que ese tipo de emoción a menudo se intensifica y se transforma en remordimiento y vergüenza. Y una vez que ocurre, empezamos a condenar no solo nuestros propios comportamientos, sino todo lo que hacemos y a nuestra persona en general, minando nuestra autoestima y acercándonos a la depresión. Para tratar ambos sentimientos de culpa con eficacia necesitamos comprender claramente el impacto que tienen en nuestras vidas y el dolor que causan en nuestras relaciones. Vamos a hacer un análisis con mayor detalle.

1. LA AUTOCONDENA: CÓMO EL SENTIMIENTO DE CULPA NOS IMPIDE SER FELICES Y NO NOS DEJA ESTAR SATISFECHOS

Los sentimientos de culpa tienen muchos grados de intensidad. En su aspecto más leve, nuestra culpa se puede manifestar como una molesta sensación que constantemente nos tira de la manga. Nos puede distraer a la hora de llevar a cabo nuestro trabajo y puede ralentizar nuestras tareas cotidianas, e incluso nuestras obligaciones. En su cara más severa nos puede consumir, paralizar y ser el tema central de la organización de nuestra existencia.

Yoshi, un estudiante, estaba a punto de graduarse y vino a verme para tratarse durante las vacaciones de primavera. Sus padres, ambos médicos, habían emigrado a Estados Unidos procedentes de Japón hacia los años treinta, ambos intentaron seguir ejerciendo de médicos en sus propias consultas, pero no lo consiguieron, y, finalmente,

se dedicaron a la investigación.

—Mi padre dice que el día más feliz de su vida fue cuando fui aceptado en el bachillerato científico —me dijo Yoshi—. Esperaban que fuera directo a Harvard y empezara medicina con excelencia, para hacer realidad los sueños que ellos no pudieron cumplir.

La presión de las expectativas de los padres de Yoshi era enorme, pero a medida que seguía con su explicación me daba cuenta de que estaba mucho más que estresado, más bien se trataba de una auténtica obsesión.

—Odié el bachillerato científico desde el primer momento en que lo empecé —siguió con su explicación—. Continué todo el primer año y aprobé, pero me sentía fatal. No era para mí. La carrera de medicina no era para mí. Así es que cambié de asignaturas. El problema era que no sabía cómo decirlo en casa sin romperles el corazón. Habían sacrificado tanto por mí, para mi educación. No podía... Desde entonces estoy mintiéndoles. Pero me gradué dentro de poco y entonces... lo sabrán. —Yoshi se tapó la cara con las manos—. Me siento tan mal que vomitaría. No paro de imaginarme sus caras cuando se enteren —empezó a llorar, fue incapaz de hablar durante varios minutos—. Han trabajado tanto para pagar mis estudios. Podría haber ido a estudiar a una escuela pública y haberles ahorrado el dinero. Se creen que voy a entrar en Harvard muy pronto. Van a sentirse totalmente defraudados —Yoshi volvió a las andadas y se echó a llorar—. No sé qué hacer. No me puedo concentrar, ni centrar, ni estudiar... ¡No puedo dejar de pensar en nada más!

Tras vivir con toda esa culpa durante aquellos últimos años, Yoshi no podía controlarla. Sus sentimientos le consumían, le torturaban, le gritaban, y le resultaba imposible ignorar esa presencia por más tiempo. No le dejaban concentrarse, centrarse y pensar con claridad para seguir adelante con sus estudios.

El sentimiento de culpa hace que muchos de nosotros sintamos una presión mental e intelectual[69] tan importante que no nos permita seguir con nuestras obligaciones básicas y no nos deje trabajar o estudiar. Hasta que tomamos medidas para aliviar la causa de nuestro sentimiento y minimizar su impacto, seguimos a su merced.

Desgraciadamente, la culpa insana no solo nos hace sentir mal, sino que nos impide también sentirnos bien. En un estudio realizado con estudiantes universitarios[70] (que no habían sido preseleccionados por presentar sentimientos de culpa), los investigadores mostraron en *flashes* palabras asociadas con sentimientos de culpa como «reproachable», «culpable» y «lleno de complejos» en una pantalla a tanta velocidad que los participantes no las percibían de forma consciente, pero se veían impactados por ellas, un proceso llamado «hiperestimulación». Un segundo grupo de gente fue influido por palabras asociadas a tristeza, y el tercero (el grupo de control) fue influido por palabras neutras. Los participantes tuvieron que explicar en qué gastarían cincuenta dólares. Mientras que

los grupos sometidos a la visión de las palabras neutras y a las asociadas con tristeza optaban por gastar el dinero en música y películas, las personas que habían sido estimuladas con palabras relacionadas con la culpa eligieron gastar su dinero en cosas menos relacionadas con el placer, tales como material escolar.

Este experimento y otros parecidos nos sirven para corroborar el poder tan fuerte que tiene el sentimiento de culpa, tanto es así que incluso una exposición subliminal de palabras relacionadas con el sentimiento de culpa es suficiente para mitigar los propios deseos, aun cuando previamente no se tuviera ese sentimiento. Verdaderamente cuando caemos en las garras de un exceso de culpa es extremadamente difícil disfrutar de la propia vida de ninguna de las maneras. Lo que nos producía placer, alegría o excitación pierde su encanto, no porque ya no lo disfrutemos, sino porque no nos permitimos hacerlo.

Esto es especialmente problemático en casos de gente que sufre cualquier variación de la culpa del superviviente. Por ejemplo, padres cuyos hijos son víctimas de accidentes o enfermedades crónicas, hijos (o nietos) de supervivientes del Holocausto, supervivientes de otras atrocidades y esposas que han perdido a sus maridos a menudo se sienten culpables al pensar en divertirse o pasarlo bien de cualquier manera. Un sentimiento de culpa de esa intensidad no cumple ningún propósito productivo, lo único que hace es restarnos calidad de vida de forma innecesaria.

EL CLUB DE LA LUCHA CONTRA UNO MISMO

Otro efecto tóxico de un sentimiento de culpa es intentar liberarnos de nuestra tensión emocional castigándonos por nuestros errores (conscientes o inconscientes) con un autosabotaje o con un comportamiento autodestructivo. En algunos casos llega a traducirse en castigos físicos.[71] El autoflagelo tiene una historia bastante larga y particularmente espeluznante como forma de tortura y de expiación, y era especialmente popular en Europa durante las epidemias de peste bubónica de los siglos XIII y XIV. Se creía que azotarse hasta quedarse en carne viva redimía de los pecados y preservaba de la muerte. A medida que la civilización fue avanzando, también lo hicieron los métodos de autocastigo, como evidencia que apenas existen los autoflagelos públicos y abundan las personas que se dan con la cabeza contra la pared en privado.

Aparte de esas personas, somos muchos más de lo que parece, los que recurrimos al autocastigo. En un estudio, personas a las que se hizo sentir culpables por privar a un compañero de números de lotería premiados,[72] manifestaron sentir deseos de castigarse con descargas eléctricas, especialmente al verse cara a cara con su «víctima». En otros estudios, los sujetos a quienes se hizo sentir culpables deseaban mantener sus

manos en agua helada[73] durante largos periodos de tiempo (y durante mucho más tiempo que los sujetos que no se sentían culpables). Lo que hace que esos descubrimientos tengan interés es que los participantes ¡no intentaban librarse de la peste, sino que se sentían culpables porque un compañero no había ganado a la lotería!

Buscar el propio castigo cuando nos sentimos responsables del daño infligido a alguien a quien no podemos compensar por nuestro error se conoce como *efecto Dobby*[74] (llamado así por la casa de autocastigo de los elfos de la saga Harry Potter). La razón por la cual las personas de este mundo recurrimos a esas medidas, y la razón por la que incluso lo haríamos de forma pública, es porque esas acciones representan un claro signo de remordimiento. Mostrando a los demás nuestra incomodidad emocional, reequilibramos el dolor emocional (o físico) que nuestras «víctimas» sufrieron, incluso quitamos cuentas pendientes, y felizmente recomponemos nuestra dignidad en nuestro círculo social, familia y comunidad.

2. RELACIONES SOCIALES BLOQUEADAS: LA CULPA ENVENENA LOS CIRCUITOS DE LA COMUNICACIÓN SALUDABLE

Un sentimiento grave de culpa puede envenenar la comunicación auténtica y la conexión entre nosotros y aquellos a quienes hemos herido (o, en caso de que se trate de un desliz, aquellos que se sienten heridos tanto si lo han sido como si no). Incluso sin comprenderlo, el sentimiento de culpa sin resolver impacta nuestro comportamiento en relación con la otra persona, y habitualmente afecta también la manera en que esa persona se comporta con nosotros. En muchos casos, también implica a otros de nuestros círculos familiares, ya que el flujo natural de la comunicación auténtica entre todas las personas afectadas se ve infectado, y las relaciones se vuelven sumamente tensas. La toxicidad de un sentimiento de culpa sin resolver en situaciones así puede estropear más nuestras relaciones de lo que la ofensa original llega a hacerlo.

A menudo experimentamos el sentimiento de culpa en oleadas y cuando se refiere a nuestras relaciones, esas olas aumentan su tamaño cuando interactuamos con la persona ofendida. En esos momentos, nuestro sentimiento de culpa puede crecer tan drásticamente que nos podemos llegar a sentir como si nos pegaran en la cara en un combate de boxeo. Comprensiblemente, nuestra tendencia natural es intentar esquivar esos dolorosos encuentros, si podemos. Para poder minimizar cualquier oportunidad de herir más a esa persona, evitamos mencionar el incidente que ha provocado esa situación, cada vez que se produce un encuentro con ella y con los demás miembros de la familia. Nos mantenemos alejados de cualquier tema relacionado con el incidente, una lista que tiende a crecer en la medida en que pasa el tiempo. También solemos evitar a la

gente y los sitios que nos recuerdan aquel error, y gradualmente comenzamos a hacer esfuerzos por evitar también a esa persona.

Aunque esas estrategias son poco eficaces, si la persona herida es nuestra pareja, habría que decir que son imposibles de llevar a cabo. Blake, un padre que se quedaba en casa, y Judy, una representante farmacéutica, vinieron a hacer terapia de pareja para tratar el tema de los hijos. Tenían tres hijos, dos de ellos tenían un diagnóstico de hiperactividad y los tres eran incapaces de aceptar límites. Sin embargo, las divergencias entre la pareja respecto a la educación de los hijos habían pasado a un segundo plano desde que Blake había descubierto un mensaje de texto del que se desprendía que Judy podría haber tenido un *affaire* con un compañero de trabajo el año anterior. El esposo lo sacó a colación en la segunda sesión. Judy se vio sorprendida, pero admitió los hechos directamente.

—Ocurrió solo una vez, y me he arrepentido desde entonces —dijo—. Tomamos algo después del trabajo y simplemente sucedió. Pero ¡no significó nada! Fue un terrible error, un error estúpido y terrible.

Blake, que esperaba que Judy ofreciera una explicación lógica por ese mensaje de texto, no daba crédito.

—Te has acostado con otro hombre —murmuraba, agitando la cabeza incrédulo—. Te has acostado con otro hombre...

La cara de Judy era un cuadro completo de culpa y angustia.

—Lo siento, Blake. De verdad que lo siento. Te prometo que no ha significado nada. Fue un error, eso es todo. ¡Tienes que creerme!

Judy se sintió completamente aliviada cuando Blake le dijo que seguiría con ella. Sin embargo, eso no significó que la perdonara. De hecho, Blake siguió sintiéndose tan herido que no podía pensar en otra cosa. Cada vez que Judy lo miraba, veía el terrible dolor en sus ojos y se sentía increíblemente culpable por ello. Con el paso de las semanas, volvieron a sus hábitos y rutinas de siempre, pero el dolor de Blake permaneció, y la culpa de Judy también lo hizo. El trabajo de ventas de Judy exigía energía positiva, y ella era capaz de lograr ese estado de ánimo en el trabajo. Pero en casa se sentía ahogada por la culpa. Empezó a trabajar más horas (llamando a Blake cada media hora para hacerle patente que estaba en la oficina). Empezó a poner excusas a los compromisos familiares, tanto de una parte de la familia como de la otra, y dejó de estar implicada en las actividades extraescolares de los chicos.

Decidí hablar en privado con Judy para comentar su desapego.

—No solo estás evitando tu propio sentimiento de culpa —le señalé—, estás evitando tu propio matrimonio.

Judy asintió en silencio. Pero su culpa se había desbordado de tal forma que no estaba segura de poder resistirlo por más tiempo. Necesitaba desesperadamente verse

perdonada por Blake, y él, a su vez, estaba desesperado por perdonarla y seguir adelante, pero no podía. El círculo de dolor, culpa y evitación que se cernía sobre la pareja les imposibilitó comunicarse con confianza y presentaba una mayor amenaza para su matrimonio de lo que la infidelidad representaba en sí. Cuando la culpa se pone en juego, rara vez ganamos.

El chantaje emocional

El chantaje emocional se da siempre en relaciones íntimas[75] y la razón más común por la que se pone en marcha es para reclamar atención. «Podría haberme muerto y no lo hubieras sabido porque no llamas nunca», «Si te haces el tatuaje, le romperás el corazón a tu madre», y «tu padre está hecho polvo desde que discutisteis la semana pasada», todos esos son ejemplos típicos de pequeños chantajes emocionales que son el pan de cada día de la comunicación de muchas familias. La razón principal por la que buscamos hacer sentir culpables a otros es para influir en sus decisiones y comportamientos. Pero el chantaje emocional tiene un efecto bumerán que rara vez tenemos en cuenta, al igual que la culpa, induce al resentimiento.

En un estudio, el 33 por ciento de los sujetos dijeron sentirse resentidos[76] hacia aquellos que les habían hecho sentir culpables en alguna ocasión, mientras que solo un 2 por ciento de las personas que habían inducido a la culpa identificaron el resentimiento como una consecuencia potencial de sus esfuerzos por inducir a la culpa. De hecho, muy pocos chantajistas emocionales son conscientes de las consecuencias de su actuación. Cuando somos objeto de chantaje solemos responder a las acusaciones de haber descuidado a alguien con mayor compromiso, pero el resentimiento que sentimos al hacerlo puede hacernos evitar a esas personas, alejándonos aún más de ellas. Aunque esas pequeñas trampas emocionales no son graves, a la larga, su toxicidad puede enquistarse y hacer que nuestra actitud y nuestra comunicación se vuelvan superficiales y la calidad de nuestras relaciones baje.

La culpa puede arruinar familias enteras

Cuando nuestra transgresión es significativa o cuando la persona a la que hemos herido no nos perdona, el efecto venenoso de nuestra culpa y la condena de la otra persona suelen calar en otros miembros de nuestra familia o círculo social. Lo que hace que las personas tomen partido e invoquen expectativas tácitas de lealtad al hacerlo, y ya la división se fragua con rapidez. Otros miembros de la familia rápidamente se sitúan al

otro lado del cisma, envenenando el flujo de la comunicación saludable aún más e influyendo a todos en un grado u otro. Muchas de las disputas generacionales nacieron de esa forma.

Los campos abonados en los que esas dinámicas familiares tóxicas germinan son los acontecimientos familiares y las vacaciones. Las grandes reuniones familiares son el perfecto escenario para revivir los «grandes éxitos» de los errores del pasado. Desde luego, además de inducir a graves sentimientos de culpa a esos que cometieron las transgresiones, crean tensiones y divisiones que pueden arruinar las celebraciones mejor planificadas.

Antonia, una estudiante universitaria de veinte años, era la tercera de doce hermanos, diez de los cuales eran chicas. Según Antonia, ella, de entre todos los hermanos, era la que tenía una relación más tortuosa con su madre.

—Soy de familia italiana —explicó en nuestra primera sesión—. Muy italiana, ¿sabes? Respeto siempre a mi madre, pero también me enfado con ella. El caso es que las cosas no van muy bien entre nosotras ahora mismo y tengo que hacer algo al respecto —asentí y animé a Antonia a seguir—. Sé que puede sonar terrible —dijo—, pero la razón por la que todo el mundo está molesto conmigo es que... el caso es que lo que pasó es que... la atropellé con el coche. —Levanté las cejas con tal fuerza que casi suenan al chocar—. Quiero decir el pie —aclaró—. Le atropellé el pie con el coche. Fue un error. Un error.

Antonia había visitado a sus padres cuando ella y su madre se enzarzaron en su habitual griterío. Antonia decidió marcharse. Iba a salir a la carretera cuando su madre se asomó porque, según las propias palabras de Antonia, «aún tenía gritos por soltar». Aparentemente la madre de Antonia procedió a soltar sus reservas de gritos a Antonia por no tenerle respeto y marcharse en medio de la discusión. Parece que su madre gritó tan fuerte y de una forma tan insultante que los vecinos salieron a mirar.

—Nunca la había visto tan enfadada —recordaba—. ¡Hasta había restos de saliva en el cristal del coche! Quiero decir que había escupido al gritar. —Antonia no se quedó corta en cuanto a gritos, y gritó a su madre a su vez para que se apartara del coche—. Mi madre se apartó, pero parecía haberse vuelto loca. Me sacó de mis casillas. Me olvidé de enderezar el volante y no me di cuenta de que estaba girado. —Antonia tragó saliva—. Apreté el acelerador y antes de que pudiera frenar, le había aplastado el pie. —Su labio inferior empezó a temblar—. Creí que me moría. ¡Me moría! Salí del coche y vi a mi madre sujetándose el pie izquierdo y quejándose. Casi me da un ataque cuando me di cuenta de que le había atropellado el pie. Le habían operado aquel mismo pie el año anterior. Enseguida le dije: «Mami, lo siento. ¡No me había dado cuenta de que el volante estaba girado! ¡Lo siento!». Pero ni siquiera me miró. Solo se quejaba de dolor.

Antonia quería llevar a su madre directamente a urgencias, pero su madre rehusó e

insistió en que la hermana mayor de Antonia lo hiciera en su lugar.

—Esperé toda la noche en casa —siguió Antonia—. Me sentía tan culpable que podía vomitar. ¡Vomitarse! Y entonces llegó mi hermana y me suelta que mi madre dice que la atropellé a propósito. ¿A propósito? ¿Cómo puede pensar eso?

A la vuelta del hospital, las hermanas de Antonia ya se habían dividido en bandos: las que creían que la había atropellado adrede y las que estaban horrorizadas de pensarlo. Desgraciadamente, el pie tardó dos meses en curarse, y durante ese tiempo los miembros de aquella gran familia fueron inexorablemente reclutados a uno o a otro bando. Mientras tanto, Antonia siguió visitando a sus padres y comunicándose con su madre, aunque mínimamente, de manera que aparentemente no había pasado nada. Pero por debajo, las silenciosas acusaciones, los resentimientos y los sentimientos de culpa de Antonia se iban abriendo camino. Cuando la familia se reunió por Acción de Gracias, la tensión era tan palpable que la celebración fue un desastre para todos. Antonia decidió buscar ayuda profesional antes de que la Navidad también se fuera a pique.

Tensiones similares y pruebas de lealtad parecidas son comunes en el ámbito laboral, entre amigos y en otros círculos sociales como los equipos deportivos. Cuando nuestro sentimiento de culpa es grave y no se resuelve, el veneno que empaña la comunicación saludable y crea estrés entre nosotros y la otra persona puede extenderse rápidamente y volverse tóxico para todo el grupo.

Qué hacer con el daño psicológico que provoca la culpa

La culpa normalmente cumple la función de alertar cuando hemos herido a otra persona o cuando algunos actos tenían ese propósito. En el momento en que modificamos nuestro plan de acción o aliviarnos nuestras transgresiones, ya sea pidiendo disculpas o de cualquier otro modo, nuestra culpa remite. Por lo tanto, no tendremos que recurrir a nuestros primeros auxilios emocionales siempre. Sin embargo, si nuestra ofensa ha sido grave o hemos hecho esfuerzos para pedir disculpas a la persona a la que hemos hecho daño o hemos intentado aliviar las acciones de otras maneras y nuestro sentimiento de culpa permanece enquistado, o si sufrimos una fuerte culpa por supervivencia o por separación y culpa de falta de fidelidad, algún tipo de auxilios emocionales serán necesarios. Abramos nuestro botiquín y veamos cuáles son nuestros posibles remedios.

El tratamiento en líneas generales

La forma más efectiva de tratar el sentimiento de culpa sin resolver[77] es eliminarlo de raíz reparando nuestra relación con la persona a quien hemos dañado. Arreglando la ruptura y buscando el perdón auténtico del otro, nuestro sentido de culpa disminuirá de forma significativa y posiblemente desaparezca por completo, poco después. El tratamiento A (ofrecer auténticas disculpas) se basa en cómo recuperar relaciones dañadas reforzando la eficacia de nuestras disculpas para limpiar cualquier sentimiento tóxico que la otra persona aún albergue y con ello promover la reparación de las relaciones.

El tratamiento B (autoperdón) se debe aplicar en situaciones en las que las circunstancias impiden pedir perdón de forma directa u otras en las que es imposible reparar la relación por otras razones, y propone otras maneras de aliviar el sentimiento de culpa, y reducir la autocondena y el autocastigo. El tratamiento B no es tan efectivo como el A para acabar con el daño que está en la raíz del exceso de culpa, pero es una antitoxina psicológica que puede proporcionar el tan necesario alivio emocional. El tratamiento C (volver a comprometerse con la vida) es efectivo para el sentimiento de culpa a causa de la supervivencia y la deslealtad (para los cuales no hay relaciones por enmendar). Al final del capítulo se valora cuándo es conveniente consultar con un terapeuta profesional.

Tratamiento A: Aprende la fórmula de una disculpa eficaz

En teoría, la solución para un sentimiento de culpa relacional tóxico es simple: se trata de pedir sinceras disculpas a la persona a quien se ha ofendido y, asumiendo que la sinceridad se dé, siempre que la falta no haya sido monumental, se logrará sanar la relación con el tiempo. En cualquier caso, los estudios demuestran que en la práctica, ese sencillo intercambio de disculpas mucho más a menudo de lo que cabría esperar no llega a buen puerto,[78] independientemente del área de nuestra vida a la que se refiera. Es más, por cuestiones psicológicas y comunicativas, cuando nuestras disculpas son percibidas como carentes de sinceridad, pueden volverse contra nosotros y empeorar la situación, extendiendo aún más veneno en una ya tóxica dinámica interpersonal.

La razón por la que eso ocurre tan a menudo es que las disculpas que logran el auténtico perdón son más complejas de lo que puedan parecer. De hecho, hasta hace poco, resultaban incluso mucho más complicadas de lo que muchos psicólogos pensaban también.

¿A qué se debe que a tantos de nosotros nos confunda algo tan sencillo como pedir disculpas? Después de todo, la mayoría de nosotros aprendemos a decir «perdón» tan pronto como aprendemos a hablar. Pues aunque, de alguna manera, como adultos

debiéramos ser capaces de pedir disculpas de forma eficaz, no lo somos. A pesar de que hemos aprendido *cuándo* se debe pedir perdón, no sabemos *cómo* hacerlo, o cuanto menos cómo lograr que nuestras disculpas sean efectivas. El asunto ha sido eludido por los psicólogos durante años. Muchos estudios se han centrado en el tema de las disculpas y el perdón, pero la gran mayoría solo se ha centrado en cuándo y si una disculpa se ha aceptado, pero no en cómo se ha articulado y tampoco en ver qué distingue una disculpa que llega a puerto de la que no lo hace. Afortunadamente, los expertos y los especialistas en relaciones finalmente han investigado los componentes específicos que hacen que las disculpas lleguen a lograr un auténtico perdón de quien ha sufrido una ofensa.

LA FÓRMULA PARA LOGRAR UNA DISCULPA EFICAZ

La mayoría de nosotros concebimos la formulación de las disculpas con tres elementos: 1) un resumen de lamento de lo que sucedió; 2) un claro «lo siento»; y 3) una petición de perdón, todo lo cual debe ser expresado con sinceridad (por ejemplo: «¡Ostras! ¡Me he olvidado completamente de nuestra cita, lo siento mucho y espero que puedas perdonarme!». En oposición a «¡Ostras! ¿Era esta noche?»). Aunque cada uno de esos elementos pueda parecer obvio, llama la atención cuántas veces olvidamos uno de ellos. Cuando lo señalo a algún paciente, suelen responder que soy algo maniático y se refieren a cualquier ausencia de uno u otro elemento como a un fallo «técnico». «Va — suelen argumentar—. Ya me estoy disculpando. He pedido “perdón”, ¿no?»

Suelo responder que la harina es uno de los ingredientes ineludibles cuando se hace un pastel y, si lo olvidamos, el resultado final no tendrá ni el aspecto ni el sabor de un pastel. La analogía es importante porque, si queremos que nuestras disculpas lleguen a puerto, tenemos que seguir la receta, y los tres elementos que hemos considerado no son los únicos ingredientes que tener en cuenta. Los expertos han descubierto tres componentes más^[79] que desempeñan un papel importante en la efectividad de las disculpas: validar los sentimientos de la otra persona, ofrecer expiación y el conocimiento de que hemos defraudado las expectativas. Vamos a examinar esos ingredientes de más y luego valoraremos cuáles de esos seis componentes faltaban en las disculpas que Antonia, Judy y Yoshi ofrecieron a sus familiares y por qué fallaron.

Validar las emociones

Normalmente nos cuesta perdonar a las personas que nos han herido, enojado o decepcionado a no ser que creamos que han «entendido» cómo nos han hecho sentir.

Pero si sus disculpas demuestran una clara comprensión del dolor emocional que nos han causado y asumen una total responsabilidad de haberlo hecho, sentimos un alivio emocional grande y nos resulta mucho más sencillo liberarnos del resentimiento porque sentimos que nuestras emociones han sido validadas.

La validación emocional es una herramienta muy poderosa si se usa correctamente, y un gran limpiador de toxinas cuando se usa con las disculpas. En consecuencia, necesitamos ponernos en la piel de la otra persona y entender las consecuencias específicas de nuestras acciones, cómo se vio afectada la otra persona por ellas y los sentimientos que provocaron. Validar las emociones de alguien transmitiendo que «captamos» cómo él o ella se siente no implica que quisiéramos que la persona se sintiera así. Validar las emociones simplemente da cuenta de que la otra persona fue tratada injustamente, independientemente de nuestras intenciones.

La razón por la cual solemos omitir esa parte de nuestras disculpas se debe a que, cuando causamos daño a alguien, mostrar que sabemos lo enfadado que está puede parecer una perspectiva arriesgada. La idea de decirle a alguien que está enfadado, frustrado o terriblemente contrariado con nosotros, que tiene todo el derecho a sentirse enfadado, frustrado o terriblemente contrariado puede ser como echar gasolina al fuego. En consecuencia, nuestro instinto es evitar aludir a la tensión emocional de la persona. Pues bien, contrariamente a lo que nuestra intuición nos dice, cuando validamos los sentimientos de forma precisa, ocurre algo mágico. En lugar de encender furia alguna y echar leña al fuego, nuestro mensaje de validación emocional amaina la llama.

La validación emocional es algo que todos buscamos y anhelamos, mucho más de lo que podemos creer. Una de las razones por las que muchos de nosotros tenemos la necesidad de compartir nuestros sentimientos con los demás cuando nos sentimos enfadados, contrariados, frustrados o dolidos es que creemos que nos «quitaremos ese dolor del pecho» y sanaremos nuestra tensión interna al hacerlo. Sin embargo, para sentir un auténtico alivio necesitamos «pillar el asunto», entender qué nos ha pasado y por qué nos hemos sentido de esa manera. Necesitamos que los demás validen nuestros sentimientos con una comprensión que implique una buena dosis de empatía. Cuando mostramos todo lo que llevamos dentro a un amigo, esperamos que nos digan: «Vaya», «Madre mía» y «¡Es terrible!». Sería muy poco alentador que la única respuesta que recibiéramos cuando tenemos el corazón roto fuera: «Vaya rollo».

Cómo ofrecer una validación emocional auténtica

Hay cinco requisitos básicos para ofrecer una validación emocional auténtica. El factor más importante es la precisión. Cuanto más precisos seamos para transmitir

nuestra comprensión a la persona que se ha sentido despreciada u ofendida, más veneno emocional estaremos limpiando al hacerlo.

1. Deja que tu interlocutor complete su narración de lo que pasó para poder tener toda la información.
2. Extrema tu comprensión de lo que le sucedió a esa persona desde su perspectiva (tanto si estás de acuerdo con ella e incluso en el caso de que esa perspectiva esté claramente equivocada).
3. Extrema la comprensión de cómo se sintió esa persona a consecuencia de lo que pasó (según su perspectiva).
4. Nota que sus sentimientos son razonables (lo que, basándose en la perspectiva de esa persona, es así).
5. Afina la empatía y acércate al estado emocional de esa persona.

Para instrucciones más detalladas de cómo mejorar la empatía y ofrecer atención al estado de ánimo de la otra persona, véanse los apartados «Considerar la perspectiva del otro» y «Cómo acceder a nuestra empatía» del capítulo 2.

Ofrece compensación o expiación

A pesar de que no siempre sea relevante, necesario o posible hacerlo, hacer una oferta para compensar o expiar nuestra acción de alguna manera puede ser extremadamente significativo para la parte ofendida, aun cuando rechace las ofertas que le hagamos. Expresando nuestro conocimiento de que se ha dado un desequilibrio en la relación y sugiriendo acciones que puedan restaurar un sentido de equidad y justicia, transmitimos un grado de mayor profundidad y disculpa, además de ofrecer una fuerte razón para reparar el desequilibrio y hacer las cosas bien (por ejemplo: «Siento haberme emborrachado y haber echado a perder tu fiesta de cumpleaños. Ya sé lo mucho que te ha llevado planificarla. Quisiera montar una comida en tu honor para compensarte»).

Reconocer que has transgredido las normas sociales o defraudado las expectativas

Un factor muy importante que impide que las personas a quienes hemos ofendido nos dispensen auténticas disculpas es que no están seguras de que hayamos aprendido la lección. ¿Hemos cambiado o somos los mismos y vamos a cometer el mismo error de nuevo? Por esa razón, tenemos que darnos cuenta de que nuestras acciones han defraudado ciertas expectativas, reglas o normas sociales y debemos ofrecer una cierta seguridad al otro de que eso no va a volver a suceder en el futuro. Es más, si fuera posible, debemos ser específicos y explícitos respecto a los pasos que vamos a dar para asegurarnos de que no vamos a repetir nuestra «ofensa» (por ejemplo: «Me he apuntado tu cumpleaños en el calendario electrónico y así tendré un recordatorio anual»).

Disculpas eficaces en acción

En cuanto expliqué los seis requisitos imprescindibles de unas disculpas efectivas a Judy, Antonia y Yoshi, pudieron identificar muchas formas en las que sus disculpas iniciales se habían quedado muy cortas. Por ejemplo, las disculpas de Antonia cubrieron tres aspectos básicos, cuando expresó su gran pesar por haber atropellado el pie a su madre, pidió repetidamente «perdón», y solicitó a su madre que la disculpara varias veces. Y aún más, Antonia intentó expiar su culpa mediante la acción (se ofreció a llevar a su madre al hospital y le ofreció ayuda en la casa), e incluso expresó empatía hacia el dolor físico de su madre. Pero no hizo lo que su madre más necesitaba: no se dio cuenta de que había transgredido la norma familiar de no dar la espalda a sus padres y largarse (en este caso, girando el volante y largándose con el coche) y mostrando falta de respeto hacia ellos haciéndolo. Hasta que Antonia no aseguró a su madre que no volvería a transgredir esa norma familiar en el futuro, su madre no fue capaz de perdonarla.

Cuando Yoshi finalmente confesó a sus padres que no iba a estudiar medicina en Harvard y que no había hecho el bachillerato científico, los dejó tan abatidos como él mismo había temido. «Mi mamá se echó a llorar, y mi padre se quedó plantado estoicamente, intentando no desmoronarse, sin decir nada. Les dije cuánto lo sentía, que sabía el disgusto tan descorazonador que le estaba causando. Y aun así, mi padre se mantuvo en silencio. Les dije que sabía que había cometido un error al decepcionarlos y faltarles al respeto mintiéndoles y les supliqué que me perdonaran, pero no pronunciaron ni una palabra. Mi padre ni tan siquiera podía mirarme. Cada segundo en silencio que pasaba era como si una daga se clavara más profundamente en mi corazón. No parecía que pudiera decir nada más. Se dio media vuelta, le pasó el brazo por los hombros a mi madre y salieron. Desde entonces no han vuelto a hablarme.»

Las disculpas de Yoshi fueron extremadamente sinceras y sentidas. Fue muy sensible a las emociones paternas y repitió varias veces expresiones de empatía. También nombró

las muchas normas sociales y familiares que había quebrantado. Sin embargo, olvidó ofrecer algo para compensar a sus padres por la enorme cantidad de dinero que hubiera podido ahorrarles si hubiera sido honesto en cuanto a sus aspiraciones y hubiera ido a una escuela más barata. De haberlo hecho, les hubiera dado una gran impresión de sinceridad y hubiera expiado su transgresión haciendo algo honroso. Además, les hubiera permitido guardar las apariencias frente a amigos y familiares. Hubieran podido contar que su hijo había cambiado de opinión respecto a su vocación de médico y estaba devolviendo el dinero que sus padres se habían gastado en su educación.

Obviamente, aunque hubiera hecho eso, la ruptura en la relación con sus padres era profunda y hubiera llevado un tiempo restablecer el vínculo y reparar la ofensa por completo. Pero lograr un perdón provisional y sentir que estaba, por lo menos, en vías de restablecer la relación hubiera bastado para que el sentimiento de culpa de Yoshi hubiera remitido.

Judy, quien mintió a Blake, su marido, expresó un claro «perdón» así como su arrepentimiento («fue algo puntual que he lamentado desde que ocurrió»). Pero insistió mucho en que Blake la «creyera» en lugar de que la «perdonara». Tan sencillo como eso, si no pedimos a la otra persona que nos perdone, no vamos a recibir el perdón. Las disculpas de Judy fueron insuficientes en otros aspectos también. Aunque reconoció su equivocación («fue un estúpido error»), no hizo alusión al hecho de que rompió sus votos de fidelidad.

Cuando se lo señalé, insistió en que no era necesario hacer mención a algo que Blake sabía perfectamente, ya que se disgustaría aún más. Pero la verdadera razón por la que ella no quiso reconocer que había quebrantado los votos matrimoniales era porque temía el peligro de que le explotara en la cara una reactivación de la culpa y la tensión psicológica. Aunque su temor era comprensible, al no verbalizar sus actos, Judy no se hizo con la completa responsabilidad de ellos. Y lo que era más importante, Judy hizo varias ofertas de expiación (por ejemplo, ofreciendo llamar cada media hora a Blake cuando se quedaba a trabajar hasta muy tarde), pero no mostró la suficiente empatía hacia lo que Blake estaba sintiendo y demostró no tener una percepción de su estado emocional. Como consecuencia, no fue capaz de validar las emociones de Blake de ninguna manera. Por ejemplo, no hizo mención de lo difícil que sería para él confiar en ella a partir de entonces o lo complejo que sería recuperar sus sentimientos anteriores por el matrimonio compartido, si acaso era posible para él.

RESUMEN: LAS DISCULPAS EFICACES

Dosis: Aplicar los principios de este tratamiento de forma completa y con cuidado a la persona a quien se ha

ofendido. Conviene asegurarse de ofrecerlas de la mejor manera y con delicadeza, en el mejor momento y lugar para hacerlo.

Eficaces para: Reducir la culpa y el autorreproche y sanar relaciones dañadas.

Tratamiento B: Perdonarse a uno mismo

Pedir perdón a aquel a quien hemos hecho daño y recibir auténticas disculpas por ello puede aliviar sustancialmente nuestro sentimiento de culpa y hacer que podamos dejar de comportarnos de forma elusiva. Sin embargo, el perdón en ocasiones es imposible de lograr, ya sea porque las circunstancias lo impiden (en el caso en que la persona a quien hemos ofendido no esté en nuestro entorno) o porque nuestros mejores propósitos de lograr el perdón han fallado. En esas circunstancias, nuestro sentimiento de culpa sigue afectando nuestra calidad de vida y nuestra autocondena persiste.

Aunque siempre sea preferible recibir el perdón de aquella persona a quien hemos ofendido, cuando no somos capaces de hacerlo, la manera de aliviar nuestro tormento es dispensándonos nuestro propio perdón. En ese caso, se trata de un proceso, no de una decisión (desde luego, es un proceso que empieza con una decisión). En primer lugar tenemos que reconocer que ya nos hemos castigado lo suficiente y nuestro exceso de culpa no nos está ayudando a mejorar nuestra calidad de vida y nos obliga a hacer un esfuerzo emocional para sobreponernos.

El autoperdón puede ser un reto emocional, pero los resultados valen la pena. Algunos estudios han demostrado que el perdón reduce los sentimientos de culpa[80] y puede eliminar nuestra necesidad de evitar a esa persona a la que hemos herido. También aumenta nuestra capacidad de disfrutar de la vida y disminuye nuestra tendencia al autocastigo o a actuar de formas autodestructivas. Se comprobó que las personas que se perdonaban por haber dejado para más tarde alguna obligación[81] lo repetían significativamente menos que aquellas que no se perdonaban a sí mismas por procrastinar.

LOS PASOS QUE HAY QUE SEGUIR PARA LOGRAR EL PROPIO PERDÓN

Perdonarse no significa que nuestro comportamiento fuera aceptable o debiera ser olvidado sin revisar. No, el autoperdón debiera ser el final de un proceso consciente, un esfuerzo para recuperar la paz de nuestra actitud equivocada. El peligro del autoperdón es que nos perdonemos con demasiada facilidad y demasiada ligereza o que no emprendamos los cambios y pongamos la atención necesaria para prevenir repeticiones

de esas transgresiones. Por lo tanto, el propio perdón requiere que asumamos la completa responsabilidad de nuestras acciones y hagamos un honesto y cuidadoso recuento de los hechos que nos han provocado la culpa. Debemos ser capaces de explicitar de forma clara tanto nuestros errores como el impacto en la persona a quien hemos ofendido, tanto de forma práctica como emocional.

Tomar conciencia tanto de nuestras acciones como de sus consecuencias puede ser emocionalmente incómodo si no doloroso, pero a menos que emprendamos ese autoexamen no habrá posibilidad de auténtico perdón a uno mismo. En casos en los que nuestros errores hayan causado un daño importante (por ejemplo, una conducción bajo la influencia del alcohol que haya causado un accidente mortal o de gravedad) y no estemos seguros de si podemos o debemos lograr el propio perdón, es aconsejable buscar ayuda psicológica o psiquiátrica.

En el momento en el que asumimos nuestra total responsabilidad de los hechos y de sus consecuencias, estaremos listos para seguir avanzando y perdonarnos a nosotros mismos. Para alcanzar la paz respecto a nuestros errores tendremos que hacer algunas reparaciones o enmiendas por el daño que hemos causado y encontrar maneras de minimizar la posibilidad de cometer una transgresión similar en el futuro.

EJERCICIO DE AUTOPERDÓN. PRIMERA PARTE: RESPONSABILIDAD

Para crear una clara división entre la responsabilidad y la expiación, el siguiente ejercicio escrito se presenta en dos partes. La primera sirve para distinguir de forma clara el papel que uno ha desempeñado en los hechos para encontrar formas de poderse perdonar los errores de la segunda parte del ejercicio. Debes completar ambas partes del ejercicio como si se tratara de una sola.

1. Describe la acción o la ausencia de reacción que causó la ofensa de la otra persona.
2. Revisa la descripción y borra los calificativos y las excusas. Por ejemplo, «Ella dijo que fue insultada», debe modificarse por «Se sintió insultada». Expresiones como «Ya me hizo lo mismo una vez» o «Hizo el asunto más grande de lo que era» deben ser omitidas por completo.
3. Haz un resumen del daño que la otra persona sufrió, tanto de forma tangible como emocional. Por ejemplo, si criticaste a un colega del trabajo injustamente y esa persona fue echada por ello, debes considerar aspectos como sus dificultades económicas, el tiempo y el esfuerzo que esa persona va a tener que invertir en encontrar otro trabajo, la caída de la autoestima individual y sus sentimientos de vergüenza, resentimiento y desmoralización.

4. Repasa tu descripción de ofensa y asegúrate de que es tan realista y fiel a la realidad como sea posible. Es importante que no seas demasiado condescendiente, pero tampoco debes machacarte. Mientras que algunos de nosotros minimizamos las consecuencias de nuestras transgresiones, muchos exageramos también. Por ejemplo, cuando Antonia me explicó el incidente con su madre no dijo «le atropellé un pie», dijo «ya sé que puede sonar horrible... Atropellé a mi madre con el coche», lo que me llevó a visualizar a Antonia aplastando a su madre mientras giraba el volante con saña. Sí, desde luego que causó dolor a su madre, tensión emocional y una convalecencia pesada, pero aun así los hechos fueron muy distintos de lo que la mayoría de nosotros hubiera imaginado cuando oye que han atropellado a alguien.

Una forma de asegurarnos de que nuestras descripciones son realistas es imaginar que un extraño filmara los hechos que uno escribe como si fuera el guión. ¿Mostraría la película los hechos de forma fidedigna? Si no fuera así, haz las modificaciones que creas necesarias.

5. Ahora que tienes una descripción realista y detallada de los hechos y que sabes cuál es tu responsabilidad en ellos, es el momento de considerar las circunstancias atenuantes. ¿Querías que los acontecimientos se desarrollaran de esa manera? Si es así, ¿por qué? Si no lo es, ¿cuáles eran tus verdaderas intenciones? Por ejemplo, Antonia no tenía ninguna intención de atropellar a su madre, y la idea original de Yoshi no era esperar años para decir a sus padres que no iba a estudiar medicina. Eludió simplemente afrontar los hechos hasta que la inminente graduación le impidió seguir con la mentira. Si tu intención era herir, es importante explicar qué te llevó a hacerlo y, obviamente, tendrás que revisar algunos aspectos de tu personalidad en la segunda parte del ejercicio. Si tus intenciones eran buenas, ¿qué falló?
6. ¿Qué circunstancias atenuantes, si las hubo, contribuyeron a motivar tu acción o sus consecuencias? Por ejemplo, Judy se encontró con su colega en un periodo laboral especialmente difícil; además, era un momento en el que ella y Blake estaban batallando con los tres niños. Bebió demasiado y estaba más receptiva de lo que habitualmente estaba a las insinuaciones de su compañero. La idea no es excusar las propias acciones, pero sí comprender el contexto en el que ocurrieron para que surjan formas de autodisculpa.

EJERCICIO DE AUTOPERDÓN. SEGUNDA PARTE: LA EXPIACIÓN

Ya tenemos una exposición objetiva de los hechos, sus consecuencias y sus causas. Podemos, pues, centrarnos en el autoperdón. Cuando no se puede compensar a la persona a quien se ha ofendido, la mejor manera de paliar el exceso de culpa es «igualar el marcador», en primer lugar asegurándonos de que no vamos a repetir esa transgresión y luego expiando nuestra culpa de alguna manera. Los estudios han demostrado que tanto la expiación como la reparación[82] son mecanismos muy eficaces para paliar el exceso de sentimiento de culpa, siempre y cuando uno valore que los actos que se emprenden representan

una forma justa de «equilibrar la jugada».

7. ¿Qué cambios debes hacer en tu sistema de valores, creencias, comportamientos o estilo de vida para evitar que repitas una transgresión similar en el futuro? Por ejemplo, un padre que se siente culpable por haber disgustado a su hijo por haberse perdido el partido de baloncesto o el concierto por quinta vez puede reconsiderar sus prioridades y hacer cambios laborales que le permitan una participación más plena en las vidas de sus hijos (por ejemplo, cambiando turnos, asumiendo menos responsabilidad laboral o, simplemente, reajustando el horario).
8. Una vez que hemos ajustado los cambios necesarios para evitar la repetición del mismo tipo de falta en el futuro, necesitamos eliminar la culpa aún presente o bien expiándola a través de nuestros actos o bien haciendo reparaciones esenciales. Una forma de lograrlo es hacer una reflexión profunda sobre nosotros mismos y tratar de identificar tareas, contribuciones o compromisos que lograrían que sintiéramos que merecíamos ser perdonados. Por ejemplo, en el caso de una chica de quince años que atendí en la consulta y que se sentía culpable por robar dinero a sus padres de la cartera decidió poner remedio cuando descubrió que tenían problemas económicos. Ella creía que con solo admitir el robo se rompería la imagen que sus padres tenían de «buena chica» de ella y les causaría un tremendo disgusto en una temporada especialmente difícil. Puesto que ellos nunca habían pensado que ella había robado dinero alguno, su solución fue aceptar más trabajo de canguro y volver a poner el dinero en la cartera de su madre tan pronto como lo ganara. Hay que pensar que la mayoría de los adolescentes que roban dinero de la cartera de sus padres no se sienten culpables, por lo que está bien dejarles buscar su propia manera de enmendar los hechos.

Por citar otro ejemplo, recuerdo un joven con quien trabajé que conducía de noche, por lo que se conoce por un «mal barrio» cuando rayó y abolló dos coches que había aparcados al doblar una esquina. Se asustó y huyó del lugar sin dejar siquiera una nota. Un poco más tarde, se sintió realmente culpable de su reacción, especialmente cuando se dio cuenta de que los propietarios de los dos coches posiblemente no podrían afrontar la reparación de los daños causados. Decidió expiar los hechos donando dinero (una cantidad significativamente mayor que la que estimó que costaría la reparación de los daños) a un centro comunitario de la zona y a un programa local de ayuda a la juventud.

¿Qué actos expiatorios o reparadores podrías emprender para que tus esfuerzos te hicieran sentir que te has ganado el propio perdón?

9. Crea un pequeño ritual que marque cuándo has cumplido con tu acción. Por ejemplo, tras haber puesto el último billete en la cartera de su madre, la adolescente planificó una cena sorpresa para así disfrutar su primera noche sin culpa alguna junto a sus padres. Podrías quitar la fotografía de la persona a quien has ofendido de un álbum y devolverla cuando hayas cumplido con tu deber y cerrar entonces, de forma literal, el libro de la culpa. O si decides ofrecer tiempo o dinero a un proyecto de caridad, busca una forma de marcar el final de la tarea de alguna manera, como señal de que el final de tu penitencia

está cumplido.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: PERDONARSE A UNO MISMO

Dosis: Administrar el tratamiento completo si se es incapaz de seguir el Tratamiento A por la razón que sea o bien si, una vez administrado, no se ha logrado un auténtico perdón.

Eficaz para: Reducir la culpa y la autocondena.

Tratamiento C: Comprometerse con la vida

Tratar la culpa de la supervivencia, de la separación o de la traición es un verdadero reto, porque no hay nada de que responsabilizarse o expiar. Por irónico que parezca, es más sencillo alcanzar el propio perdón cuando se ha hecho algo malo que cuando tenemos las manos limpias y no hay nada que realmente podamos reprocharnos. Sin embargo, puesto que no podemos evitar el sufrimiento ajeno y la pérdida de los demás, debemos emprender acciones para acabar con el nuestro.

La mejor manera de superar la culpa cuando no hemos hecho nada malo es recordarnos lo realmente crucial que es hacerlo. Las siguientes tres prácticas se basan en emociones que mis pacientes expresaron a lo largo de los años y que les permitieron superar la culpa por supervivencia, separación y traición. En conjunto, son una buena base para volver a comprometerse con la vida y ofrecen varias vías para que cada cual pueda resolver el conflicto.

EJERCICIO PARA VÍCTIMAS DE LA CULPA DEL SUPERVIVIENTE

El siguiente ejercicio escrito incluye sentimientos expresados por personas que sufrieron la culpa del superviviente, pero hallaron maneras de manejarla y superarla. Describe brevemente los sentimientos que resulten relevantes en tus propias circunstancias.

1. Morris tenía setenta y dos años cuando perdió a su mujer de cincuenta y uno de un ataque al corazón. «Me daba cuenta de que no era justo estar tanto tiempo de duelo. Ella hubiera querido que yo disfrutara de la vida que había abandonado.»
2. Sylvia, una superviviente de un cáncer de mama, perdió a su mejor amiga a causa de la enfermedad. «Si

no vivo intensamente será como si el cáncer reclamara otra víctima. Decidí que sería un error dejar que el cáncer ganara la batalla.»

3. Joey era el padre de tres hijos y había perdido a su mujer en un accidente de coche cuando esta iba a hacer un recado que él debería haber hecho. «Me sentí muerto por dentro durante muchos meses. Pero comprendí que tenía que salir de ahí. Si no, mis hijos se habrían sentido como si hubieran perdido a ambos padres.»
4. Jeremiah fue el único miembro de su equipo de fútbol que logró una beca para ir a una prestigiosa universidad. Se sintió culpable por ello durante meses, hasta que habló con su confesor. «Me hizo comprender que sería muy ingrato rechazar los regalos y las oportunidades que me estaban llegando. La mejor manera de mostrar gratitud es aprovechar lo que se me ofrecía.»
5. Shandra era la única de su departamento que había sobrevivido a una oleada de despidos. «Decidí superarme, promocionarme para alcanzar una posición de autoridad y así asegurarme de que los buenos empleados no fueran despedidos.»

EJERCICIO PARA VÍCTIMAS DE LA CULPA POR SEPARACIÓN

El siguiente ejercicio escrito incluye sentimientos expresados por personas que superaron o aprendieron a manejar la culpa por separación que sufrieron cuando, al centrarse en su propia vida, tuvieron que dejar de atender en menor medida las necesidades de una persona querida.

1. Billy es el padre de un hijo gravemente discapacitado. «Cuidar es muy estresante emocionalmente, y es también muy agotador. Me di cuenta de que cuando tenía tiempo de hacer cosas que me producían satisfacción e incluso placer, tenía mucho más que ofrecer a mi hijo.»
2. Wanda se ocupa de su padre anciano. «Siempre intento recordar las pruebas de emergencia de los aviones. En caso de necesidad, póngase la máscara de oxígeno y luego atienda a los demás. No puedes cuidar de los demás si no te cuidas a ti mismo.»
3. El marido deprimido de Marsha se echaba a llorar cuando ella salía con amigos. «Me quedé en casa durante meses hasta que me di cuenta de que saliendo y disfrutando no estaba siendo cruel, sino que estaba ofreciendo optimismo.»
4. Cam y Bev se sentían culpables de dejar a sus gemelos con una canguro. «Lloraban como si estuvieran siendo sacrificados, la primera vez que los dejamos. Pero pronto nos dimos cuenta de que, cuanto más

los mimábamos, menos flexibles e independientes se volvían. Aunque les duela, tenemos que ser capaces de salir a divertirnos tanto por nosotros como por ellos.»

EJERCICIO PARA VÍCTIMAS DE LA CULPA POR TRAICIÓN

El siguiente ejercicio escrito incluye sentimientos expresados por personas que superaron y aprendieron a manejar su sentimiento de culpa por traición. Haz una breve descripción de los sentimientos más relevantes que se aplican a tu situación.

1. Levi, un contable, era un judío ortodoxo que se enamoró de una mujer casada no judía. Su familia en bloque se sintió traicionada pero quien peor reaccionó fue su padre. «Sus sentimientos eran comprensibles. Pero si hubiera dejado que dictara cómo debía vivir mi vida, él estaría dictando básicamente dos vidas y yo ninguna, y eso tampoco era justo.»
2. El padre de Juan, católico, se negó a aceptar su homosexualidad. «Apoyé a mi padre cuando lo echaron del trabajo, aunque yo era un niño y fuera difícil para mí. Acordarme de eso me hizo comprender que yo me merecía el mismo apoyo por su parte. Así es que en lugar de pedir disculpas, empecé a pedir respeto por tener la honestidad de vivir la vida en la que creía.»
3. Lucas provenía de una larga tradición familiar de niños educados en casa. Cuando matriculó a su hija en una escuela privada, su madre, una abogada que también había sido educada en casa durante su infancia, se lo tomó como algo personal. «Por más que lo intenté razonar, simplemente no lo podía superar. Pero comprendí que no iba a sacrificar lo que yo consideraba lo mejor para mi hija para no herir los sentimientos de mi madre.»

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: COMPROMETERSE CON LA VIDA

Dosis: Administrar este tratamiento completo y repetir cuando sea necesario, siempre que la culpa aflore cuando se intente seguir con la propia vida.

Eficaz para: Reducir la culpa y la autocondena.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Si has probado los tratamientos de este capítulo y aún te embarga la culpa, si eres

incapaz de aplicar los remedios que te hemos ofrecido por la razón que sea, o si tu culpa sigue minando tu calidad de vida y la de tus relaciones, consulta con un profesional para asegurarte de que no hay factores psicológicos añadidos, tales como la depresión, la ansiedad o el estrés postraumático que te impidan pasar página.

Si los ejercicios del Tratamiento B te resultan excesivamente difíciles de completar, o si estás preocupado por tu incapacidad para asumir tus responsabilidades cotidianas, sería conveniente consultar con un terapeuta profesional. Si tu sentimiento de culpa fuera tan grave que sientes deseos de hacerte daño o de dañar a otros, dirígete a urgencias o a un profesional sin demora.

La reflexión persistente

Hurgar sin descanso en una herida emocional

Cuando nos enfrentamos a experiencias dolorosas acostumbramos a pensar en ellas con la esperanza de hallar algún tipo de explicación que reduzca nuestra tensión y nos permita seguir adelante. Sin embargo, a menudo suele ocurrir lo contrario. Nuestra reflexión, en lugar de proporcionarnos tranquilidad emocional, nos atrapa en un cúmulo de pensamientos donde se repiten las mismas escenas y recuerdos, y se reviven las emociones dolorosas una y otra vez, llevándonos progresivamente a sentirnos peor. Como ratoncitos girando en la rueda del dolor emocional, corriendo incansablemente sin llegar a ningún sitio. Lo que hace que la reflexión persistente sea un verdadero escollo para sanar nuestras heridas es el hecho de que las reabre de nuevo y las llega a infectar.

Desgraciadamente, nuestra tendencia a pensar de forma obsesiva se activa únicamente en lo que se refiere a sentimientos dolorosos, rara vez se pone en marcha para recrear una y otra vez experiencias alegres. Pocos de nosotros nos quedamos en la cama recreando las carcajadas de la noche anterior durante una cena. Tampoco vemos la necesidad de revivir una y otra vez los elogios que nos haya podido dispensar nuestro jefe en el trabajo. Pero si, por la razón que sea, durante esa cena la gente se ha reído de nosotros y no con nosotros, o si nuestro jefe nos ha criticado y reprendido duramente ante nuestros colegas, podemos darle a la moviola durante semanas.

El peligro de dar demasiadas vueltas a esas situaciones no es solo que agudice el dolor respecto a un acontecimiento, sino que ese mal hábito está estrechamente vinculado con muchas de las amenazas que planean sobre nuestra salud, tanto psicológica como física.[\[83\]](#) Para ser más concretos, dar vueltas a los pensamientos de forma persistente aumenta nuestras posibilidades de sufrir una depresión y, además, prolonga la duración de los episodios depresivos si, finalmente, nos sobrevienen; se asocia también a un mayor riesgo de alcoholismo y compulsión alimenticia. Activar los pensamientos negativos aumenta nuestro estrés, tanto fisiológico como psicológico, y por lo tanto nos hace más vulnerables a padecer problemas cardiovasculares.

A pesar de conocer esos peligros desde hace décadas, muchos psicoterapeutas se niegan a ofrecer tratamiento al exceso de reflexión de sus pacientes, ya que basan sus

tratamientos en la idea de que la mejor manera de sanar las preocupaciones es hablar de ellas. Pero si tenemos tendencia a quedarnos atrapados en nuestras propias reflexiones, visitar los mismos sentimientos y dificultades una y otra vez, aun cuando se tenga la ayuda de un terapeuta, tan solo aumenta nuestra tendencia a pensar en exceso y empeora las cosas.

Lo cierto es que revisar experiencias emocionalmente dolorosas puede tener más inconvenientes que ventajas. Ciertamente, existen muchas maneras de reflexionar que pueden resultar beneficiosas. La cuestión es: ¿Qué diferencia un tipo de reflexión de otro? Y también cabe preguntarse: ¿Las personas que tenemos tendencia a dar vueltas a los asuntos de forma obsesiva podríamos encontrar formas de pensar en nuestras emociones y problemas sin hurgar en nuestras heridas y sin perjudicar el proceso de sanación?

Estas cuestiones han preocupado mucho a una nueva generación de terapeutas. Afortunadamente, el interés por el fenómeno del exceso de reflexión ha generado investigaciones que arrojan nueva luz al tema. Por fin somos capaces de levantar el velo de los mecanismos escondidos, tanto de la sana reflexión como del exceso compulsivo, y estamos empezando a aprender cómo modificar las tendencias negativas para que nos resulten menos lesivas y más beneficiosas, psicológicamente hablando. Para poder usar esos nuevos descubrimientos necesitamos comprender qué tipo de lesiones psicológicas inflige el exceso de reflexión.

El pensamiento obsesivo y sus consecuencias

Pensar repetidamente en nuestros problemas y sus sentimientos asociados reabre nuestras heridas emocionales y, además, tiene cuatro consecuencias: intensifica nuestra tristeza y nos lleva a vivirla más tiempo del que hubiera durado de otro modo; de la misma forma, prolonga e intensifica nuestra ira; además, inhibe muchos de nuestros recursos emocionales e intelectuales, como son la motivación, la iniciativa, la concentración y el rendimiento intelectual; y la propia necesidad de discutir los mismos sucesos o sentimientos repetidamente durante semanas, meses y a veces años suele acabar con la paciencia y la compasión de nuestro entorno y red de contactos, amenazando la continuidad de nuestras relaciones. Vamos a ver cada una de esas consecuencias con más detalle.

1. SOBREDIMENSIONAR NUESTRA DESGRACIA: POR QUÉ EL EXCESO DE REFLEXIÓN Y LA TRISTEZA SON ETERNOS AMIGOS ÍNTIMOS

Una de las razones por las cuales la reflexión obsesiva es tan difícil de tratar es por su propia naturaleza: se autorrefuerza. Dar vueltas a los propios problemas tiende a aumentar nuestra preocupación, y cuanto más nos inquietamos, más necesitamos seguir pensando. Esa dinámica es la razón principal por la cual existe un riesgo real de depresión clínica: centrarnos en exceso en los sentimientos y las experiencias dolorosas puede perjudicar nuestro estado de ánimo, distorsionar la percepción de nuestra vida en sentido negativo y, como consecuencia, nos puede hacer sentir indefensos y desesperanzados. Es más, cuando hemos adoptado el hábito de dar vueltas a los mismos pensamientos una y otra vez, se dispara un círculo vicioso del que nos nutrimos, aún sin excesivos motivos de preocupación en nuestras vidas.

Un experimento muy sencillo demostró esa dinámica perfectamente. Un día elegido al azar, se pidió a gente de la calle que explicara[84] sus sentimientos durante ocho minutos. Ciertamente, la mayoría de nosotros podríamos hacerlo sin que por ello nuestro estado de ánimo sufriera alteración alguna, e incluso podría parecer extraño el hecho de esperar algún tipo de cambio. Sin embargo, las personas que ya se hallaban algo tristes antes de empezar a responder, y aquellos con tendencia al exceso de reflexión, dijeron hallarse significativamente más tristes tras los ocho minutos de la expresión de sus emociones. En ese caso, la gente no fue manipulada por el experimento, tan solo se pidió que pensarán en sus emociones.

Mi trabajo con Linda, abogada de empresa, ilustra lo persistentes que pueden llegar a ser los pensamientos negativos. Linda se graduó con la mejor nota del curso en la facultad de Derecho y rápidamente se puso a trabajar en uno de los mejores bufetes de abogados de Nueva York. Unos años más tarde, uno de los socios más antiguos del despacho solicitó que se incorporara a su departamento y se uniera a su equipo. Fue el mejor momento de la carrera de Linda hasta entonces, pero también fue el principio de su declive. Su jefe resultó ser una pesadilla. Era crítico, despectivo, pasivo-agresivo y condescendiente, le exigía mucho esfuerzo y total disponibilidad. Además, solía gritar, algo que Linda jamás había tenido que soportar.

Al cabo de un año, Linda estaba completamente desanimada. Contempló la posibilidad de volver a su departamento, pero su jefe siempre la tentaba con falsas promesas de asociación, insinuaba que si se esforzaba más y trabajaba mejor, propondría su promoción al cabo de algunos años. Hacía informes anuales laudatorios del trabajo de Linda, pero paradójicamente la despreciaba continuamente, minimizaba sus logros y la humillaba desprestigiando sus esfuerzos en público y gritándole en las reuniones. Linda acababa llorando en el baño con frecuencia. Animada por su marido, decidió preguntar directamente a su jefe cuándo iba a hacerla socia. A lo que él respondió que si seguía portándose como hasta entonces, a finales de aquel año haría la propuesta al bufete.

Linda le pidió que dejara constancia de aquella promesa por escrito. Su jefe, para gran satisfacción de Linda, lo hizo.

A partir de entonces, Linda redobló sus esfuerzos y, cuando su jefe la llamó a su despacho para hablar finalmente de su futuro, ella apenas podía contener su emoción. Sin embargo, en lugar de anunciarle su promoción, le mostró un informe anual completamente negativo, la tildaba de «perezosa» (a pesar de que Linda se hubiera esforzado más que nunca), por lo que consideraba imposible hacerla socia del bufete. Linda se quedó destrozada. Se fue a otra empresa poco después, perdiendo gran cantidad de dinero con el cambio.

Linda vino a verme tras un año de haber empezado en un nuevo despacho porque, aunque le gustaba su nuevo jefe, no podía dejar de dar vueltas a las experiencias sufridas en su puesto anterior. «Me siento desgraciada a todas horas —me explicó—. Sigo recordando cómo ponía los ojos en blanco cada vez que hablaba en las reuniones, su expresión de desprecio cuando criticaba mi trabajo, y sus gestos de enfado cuando me gritaba delante de mis colegas.» El dolor emocional de todas aquellas experiencias se reflejaba en su cara. Linda había visitado a un psicoterapeuta antes de venir a mi consulta, pero no había logrado acabar con sus pensamientos recurrentes ni con su tristeza.

Muchas de las terapias tradicionales se basan en que los pacientes revisen sus experiencias de forma minuciosa desde cualquier ángulo posible, algo que puede acrecentar la tendencia a la reflexión recurrente. Hay algunas aproximaciones terapéuticas, como la cognitiva, que no se basan en la consideración reflexiva, sino que enseñan a identificar los pensamientos negativos para poderles hacer frente. Sin embargo, esa aproximación puede resultar un auténtico problema, ya que para identificar y practicar formas de evitar los pensamientos recurrentes, también hay que invocarlos.

Un estudio reciente pidió a un grupo de estudiantes con tendencia depresiva[85] que eligiera entre un libro de ejercicios de terapia cognitiva o de ejercicios académicos para completar. El grado de depresión de los participantes fue calibrado inmediatamente después de que acabaran sus ejercicios y de nuevo cuatro meses más tarde. Y el resultado fue que los individuos con tendencia al pensamiento recurrente se sintieron significativamente más deprimidos tras completar el libro de ejercicios de terapia cognitiva que los que optaron por un libro académico. Pedir a los participantes, con tendencia al exceso de reflexión, que identificaran sus pensamientos negativos, aunque el propósito fuera que aprendieran a evitarlos, les llevó a pensar en sus sentimientos, lo que les hizo entristecerse. Que esos pensamientos negativos persistieran cuatro meses más tarde da fe de la tenacidad con que se instala ese mal hábito cuando se ha atrincherado.

2. EL AUMENTO DEL ENFADO: LA REFLEXIÓN PERSISTENTE AVIVA LAS LLAMAS DE LA IRA

Otra de las emociones emparentada con el exceso de reflexión es la ira. Muchos de nosotros revivimos experiencias en nuestra cabeza una y otra vez, lo que aviva nuestra furia. Y con ese círculo que se realimenta se dispara la tristeza; cuanto más pensamos en nuestra ira y más explicamos a los demás pensamientos y experiencias que nos provocan ira, más nos enfurecemos y más deseos sentimos de seguir recreándonos en esos sentimientos y problemas.

Carlton, un joven a quien atendí hace un par de años, cayó por completo en esa dinámica. El padre de Carlton era de origen humilde, pero tras hacer una fortuna en la bolsa insistió en que su hijo no hiciera nada. Por ejemplo, tras graduarse en la universidad, Carlton expresó su deseo de trasladarse a Nueva York. Su padre, rápidamente, puso a su disposición un apartamento recién comprado y le asignó una generosa mensualidad porque, tal y como le dijo a Carlton muchas veces a lo largo de los años, «¡Quiero lo mejor para mi hijo!».

Carlton intentó abrirse paso varias veces, fue de un trabajo a otro con la ayuda de los contactos de su padre. Sin embargo, puesto que no tenía ni la experiencia ni la titulación adecuada para los cargos a los que accedía, normalmente no duraba más de un año en cada puesto de trabajo, hasta que amablemente sus superiores le sugerían que «probara otra cosa» o que «siguiera adelante». La idea de que no lo estuviera haciendo bien le sorprendió en más de una ocasión.

—Asumía que esas compañías nunca me hubieran dado un trabajo para el que no estaba cualificado. Le estaban haciendo un favor a mi padre —me comentó Carlton cuando empezamos las visitas—. Puesto que se imaginaban que no me quedaría mucho tiempo, mis superiores nunca me llegaban a explicar qué estaba haciendo mal o qué podía mejorar. Simplemente me pedían que me fuera. ¡No sabes lo humillante que fue cada vez! —Se le hinchaba la nariz al recordarlo—. Nunca le pedí a mi padre un apartamento, no le pedí la asignación, y nunca le pedí ayuda para encontrar trabajo, ni una sola vez. Con la sola mención de que algo me interesaba, lo siguiente que ocurría es que recibía una llamada diciendo que aquello estaba a mi disposición. Nadie me dijo que esos puestos de trabajo estuvieran por encima de mí. Mi pobre padre no hacía más que mandarme derecho al fracaso. «¡Quiero lo mejor para mi hijo!» —añadió Carlton imitando con amargura la voz que supuse la de su padre.

Cuando Carlton cumplió veinticinco años conoció a Solana, una especialista en marketing. Se casaron un año más tarde. En otoño de 2008, unos meses después de su matrimonio, el mundo entró en una recesión económica que afectó mucho al padre de Carlton. Tuvo que vender el apartamento en el que vivían Carlton y Solana, y cortarles totalmente su asignación. Carlton estaba sin trabajo en ese momento, y tuvieron que

arreglárselas con el salario de Solana y la pequeña suma que Carlton tenía en el banco.

—Empecé a buscar trabajo como loco —explicó Carlton—. Solicité cientos de trabajos durante los seis meses siguientes, y me rechazaron de todos. Como es natural, mi currículum era el de alguien que había acumulado un fracaso tras otro. Mi padre le había cogido tanta afición a hacerse el héroe, que me había hecho económicamente dependiente. No le había importado echar por la borda toda mi vida profesional. ¡No le había importado dejarme sin oportunidad alguna de salir adelante! —Carlton tenía la cara roja de indignación—. ¡Tengo veintisiete años y no tengo habilidad alguna, ni formación ni perspectivas! ¡Me ha arruinado la vida! Estoy enfadado a todas horas y la pobre Solana paga los platos rotos. Me dice que deje de obsesionarme con mi padre, pero cada vez que me rechazan en algún sitio oigo su voz: «¡Quiero lo mejor para mi hijo!». ¡Me voy a volver loco! Si no dejo de gritarle a Solana, me va a abandonar. Me lo ha advertido. Y ¡entonces sí que no me quedará nada!

Quedarnos atascados en un bucle de indignación nos puede llenar de furia y resentimiento, y hacernos sentir irritables y a punto de estallar a todas horas. Los sentimientos de contrariedad aumentan el estrés y el sistema cardiovascular;^[86] a la larga, tener pensamientos de furia e ira intensa nos puede provocar un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Y una consecuencia aún más nociva de los pensamientos airados recurrentes es que la irritabilidad general que provocan puede hacernos reaccionar de forma exagerada a la menor provocación. Como consecuencia, podemos acabar escupiendo nuestras frustraciones a familiares y a amigos. Podemos llegar a responder de forma exagerada y saltarles al cuello a la menor irritación cotidiana.

Para ilustrar lo fácilmente que se puede llegar a desplazar la furia hacia seres inocentes, un estudio llevó a varias personas a vivir una experiencia frustrante^[87] y luego les indujo a reflexionar sobre ello. Los participantes que se detuvieron a pensar en lo que habían vivido mostraron mayor tendencia a un comportamiento agresivo hacia la torpeza de alguien con buena intención en comparación con aquellos que habían pasado por la frustración y no habían sido inducidos a reflexionar sobre la experiencia. Aun cuando la persona no tenía relación alguna con la situación que había provocado la frustración, los instintos agresivos de aquel que se había detenido a pensar llegaron al extremo de querer evitar que fueran contratados en un trabajo a pesar de conocer la urgente necesidad personal de ganarse la vida del aspirante.

Aunque no sea justo para nuestra pareja y miembros de la familia cuando nos vemos secuestrados en un bucle de reflexión depresiva, su calidad de vida (y desde luego la nuestra) suele verse muy afectada, ya que ese círculo recurrente nos atrapa y nos lleva a la furia y la irritabilidad.

3. PÉRDIDA COGNITIVA: EL EXCESO DE REFLEXIÓN MINA NUESTROS RECURSOS INTELECTUALES

La reflexión recurrente activa tal cantidad de melancolía e introversión[88] que consume muchísima energía mental. Hacerlo mina nuestra atención y concentración, nuestra capacidad resolutive y nuestra motivación e iniciativa. Además, la falta de asertividad para decidir se cobra un alto precio en nuestra salud física y mental. Por ejemplo, se descubrió que las mujeres con tendencia a la reflexión,[89] tras descubrirse un bulto en el pecho, tardaron dos meses más en acudir al médico que las que no tenían esa tendencia, una diferencia potencialmente vital. Otros estudios mostraron que los pacientes de cáncer y de enfermedades coronarias[90] con tendencia al exceso de reflexión tenían menor adherencia al tratamiento que los pacientes con la misma enfermedad y sin dicha tendencia.

El exceso de reflexión provoca que nos estanquemos en nuestras emociones negativas hasta que nos sentimos tan consumidos por ellas que llegamos a percibir nuestra vida, experiencias y perspectivas de futuro enteramente sombrías. Nuestra negatividad nos lleva a interpretar nuestros problemas como nudos que no somos capaces de deshacer y a bloquear que llevemos a cabo las pocas soluciones que vemos. Cuando todo eso ocurre, debemos ser capaces de practicar ciertas actividades para levantar el ánimo, aunque ciertamente no sea lo que más nos pueda apetecer.

Todo lo anterior con frecuencia conduce a ahogar las penas en alcohol u otras sustancias. Muchas de las personas afectadas por el mal a las que he tratado a lo largo de los años confesaban que beber les aliviaba la irritación y les permitía ofrecer una convivencia mejor a las personas de su entorno. Aunque ciertamente beber algo sirva de sosiego cuando se está a punto de explotar, la pregunta que hay que hacerse es si uno puede tomarse solo una copa, o a la primera suele seguir una segunda y una tercera, o más. Cuando usamos el alcohol para controlar nuestro temperamento, la calma no suele durar mucho tiempo. A mayor ebriedad, menos control de nuestros impulsos y más ligereza a la hora de expresar rabia y enfado de forma violenta.

Los primeros pasos para dejar la dependencia del alcohol suelen ir dirigidos a reforzar y guiar el dolor emocional que producen la rabia y los pensamientos recurrentes. En algunos casos puede que el hábito de la bebida sea sustituido por la compulsión por comer y provocarse el vómito después. Pero tanto si usamos la comida, el alcohol u otras sustancias para controlar esas emociones, la tendencia a los pensamientos recurrentes que las provocan sigue intacta y lo único que hacemos es aumentar el riesgo de seguir manteniendo esa nociva lesión psicológica.

4. RELACIONES TENSAS: NUESTROS SERES QUERIDOS PAGAN EL PRECIO DE NUESTRA REFLEXIÓN OBSESIVA

Nuestra recurrencia normalmente produce un desgaste, no solemos darnos cuenta de lo mucho que necesitamos hablar constantemente de lo mismo, lo que puede ahuyentar a nuestros amigos y familiares y tensar nuestras más preciadas relaciones. Además, no solemos diversificarnos y acostumbramos a compartir nuestras emociones con aquellos que más nos han apoyado y mayor compasión han mostrado en el pasado, obligándonos a ofrecernos su hombro con el deber de seguir haciéndolo. Aunque esas personas se preocupen mucho por nosotros, seguir machaconamente hablando siempre de lo mismo puede acabar con su paciencia y su compasión, llevándolos a sentirse enfadados con nosotros. Mis pacientes, a tenor de ese factor, suelen aceptar de mala gana que alguien pueda perder la paciencia, pero no que la persona en cuestión se enfade o se muestre resentida.

Para entender las razones tenemos que darnos cuenta de que ofrecer apoyo y asistencia a las personas que más queremos es una de las acciones más retributivas de la amistad y las relaciones. Cuidar a personas queridas nos hace sentir mejor con nosotros mismos, fortalece los lazos de amistad, hace aumentar la confianza y la lealtad por ambas partes y hace que nos sintamos valorados e importantes en el mundo.

Consideremos, pues, que cuando sacamos a colación los pensamientos de siempre y las emociones que hemos discutido tantas veces con anterioridad, indefectiblemente acabamos por transmitir a las personas que están a nuestro alrededor que sus esfuerzos previos por ayudarnos no fueron útiles, ya que volvemos a pedirles que repitan lo mismo. Como mucho lograron tranquilizarnos y aliviarnos, pero su ayuda no duró demasiado si una vez más pedimos que vuelvan a desplegar sus esfuerzos. Nuestros amigos y familiares puede que no capten esa «ofensa» de modo consciente, pero eso no quita para que no sientan la irritabilidad y el resentimiento igualmente.

Es más, cada cual tenemos nuestro propio estándar interno para determinar el límite de tiempo hasta el cual sentimos que alguien puede recrearse en ciertos asuntos. Sin embargo, cuando el periodo ha expirado y somos requeridos a escuchar y a apoyar a alguien, ofreceremos nuestro apoyo y compasión, pero como un deber, una obligación o sentimiento de culpa, pero seguramente sentiremos un cierto resentimiento y enfado por tener que hacerlo.

Una vez traté a un joven cuya novia lo había abandonado pocas semanas antes de la boda, y no dejó de hablar de lo mismo durante casi un año con sus amigos. Por lo que creí entender, sus amigos empezaban a mostrar signos de perder la paciencia con sus obsesiones constantes y sus soliloquios sobre su ex. Empezaron a cambiar el tipo de actividades que compartían con él para que en lugar de hacer cosas que llevaran a la

conversación, como jugar al golf, comer o verse para tomar algo en el bar, le sugerían ir al cine y hacer cosas como jugar al básquet o al fútbol. Desgraciadamente, aquel joven no captaba ninguna de las insinuaciones de sus amigos, ni tampoco mis advertencias sobre el posible resentimiento que se estaba despertando a su alrededor. Cuando abordó el mismo tema por enésima vez durante un partido de básquet, uno de sus amigos se desesperó tanto que paró el juego y le dijo: «¡Va hombre! ¡Déjalo correr de una vez!», y remarcó su comentario tirándole la pelota con fuerza a la cara y rompiéndole la nariz.

Era evidente que el resentimiento que los amigos de mi paciente habían ido gestando a lo largo de los meses había llegado a su punto álgido. Sin embargo, aquel amigo no había hecho mención a que se sintiera agobiado por los recurrentes comentarios de mi paciente. Aquel amigo agresivo recibió su merecido, ya que tuvo que pasar las cinco horas siguientes en urgencias escuchando cómo su víctima volvía una y otra vez sobre el momento de la rotura de la nariz mientras le controlaba la hemorragia intentando no mancharse.

Por suerte, la mayoría de nuestros amigos no nos arrojarían objetos en su desesperación si les damos la lata, pero eso no significa que no sientan ganas de hacerlo. La reflexión recurrente e intensa puede hacer que nos centremos tanto en nuestras necesidades emocionales que nos volvamos ciegos a las de las personas que nos rodean y nuestras relaciones se vean afectadas por ello.

Cómo tratar las consecuencias que produce pensar en exceso

Es natural reflejar disgusto cuando los contratiempos acaban de suceder y también lo es no dejar de pensar en ellos. La intensidad y la frecuencia de esas preocupaciones normalmente debiera decrecer con el tiempo y por lo tanto no haría falta buscar tratamiento por ello. Pero si el tiempo pasa y la frecuencia y la intensidad emocional de nuestras preocupaciones continúa igual, tenemos que esforzarnos por romper el bucle de reflexión incontrolada y echar mano de nuestros primeros auxilios emocionales. Abramos nuestro botiquín y veamos las opciones de tratamiento con que contamos.

Guía general de tratamiento

Para romper la retroalimentación natural que presentan los pensamientos recurrentes y sanar las heridas, debemos interrumpir el ciclo de reflexión tan pronto como se dispare, y atenuar la urgencia de pensar por su raíz, es decir, disminuyendo la intensidad de las emociones que activan el impulso. También debemos esforzarnos en proteger nuestras

relaciones y aligerar el peso emocional con el que podemos estar agobiando a nuestros seres queridos.

Los siguientes tratamientos siguen el orden en que deben ser administrados. El tratamiento A (cambiar de perspectiva) se centra en reducir la intensidad de la necesidad de pensar, y el tratamiento B (distracción de nuestro dolor emocional) se centra en reducir la frecuencia de los pensamientos recurrentes (lo cual es más sencillo de hacer una vez que la urgencia de pensar es menos intensa). El tratamiento C (resituar el enfado) cambia el objetivo de la rabia y de los impulsos agresivos que despiertan los pensamientos recurrentes, y el tratamiento D (proteger nuestras relaciones) es muy útil para poder tratar con cuidado a las personas que nos ofrecen apoyo emocional.

Tratamiento A: Cambiar de perspectiva

Cuando los científicos empezaron a investigar los mecanismos mediante los cuales elaboramos las emociones y las experiencias dolorosas para poder comprender qué diferencia las formas perjudiciales de las que no lo son, se puso de manifiesto un factor altamente significativo: la perspectiva mental que manejamos al revisar las experiencias dolorosas.[91]

Nuestra tendencia natural es hacerlo desde una perspectiva *interna* en la que vemos la escena desde nuestro punto de vista (conocida también como la perspectiva en primera persona). Analizar nuestras emociones así desata nuestros recuerdos de una forma narrativa concreta (vemos qué ocurrió fotograma a fotograma) y aviva las emociones en una intensidad similar a la que se llegó cuando los hechos ocurrieron.

Pero cuando los investigadores pidieron a la gente que analizara una experiencia dolorosa desde una perspectiva *distanciada* (en tercera persona) y que cada uno se viera a sí mismo en la escena desde el punto de vista de un observador externo, descubrieron algo reseñable. En lugar de hacer un mero recuento de los hechos y de cómo se sentían al respecto en el momento, la gente tendía a reconstruir su percepción de la experiencia y a reinterpretarla abriendo nuevas visiones y conclusiones. Ese resultado se amplió aún más cuando se sugirió a la gente que usara una perspectiva distanciada que no reflejara *cómo* ocurrieron los hechos sino *por qué*.

En numerosos estudios, los individuos que analizaban las experiencias dolorosas de esa forma decían sentir menos dolor emocional que aquellos que lo hacían con perspectiva interna. Además, la presión sanguínea se mostraba menos reactiva[92] (subía menos y recuperaba sus cotas normales con mayor rapidez), lo que indica que usar la perspectiva distanciada baja nuestro grado de estrés y produce menos alteración en nuestro sistema cardiovascular. Y no solo eso. El seguimiento, una semana más tarde,

demostró que la gente que probó la perspectiva distanciada sentía menos dolor emocional al recordar la experiencia que las personas que siguieron con su perspectiva interna. Esos descubrimientos se validaron tanto para pensamientos depresivos como para los de carácter airado.

Cuando tuve noticia por primera vez de esos resultados pensé inmediatamente en Linda, la abogada que no dejaba de pensar en su antiguo jefe acosador. Su descripción de cómo veía la cara de su jefe («no dejaba de pensar en cómo ponía los ojos en blanco cuando yo hablaba en las reuniones») indicaba claramente que ella se referenciaba en sus experiencias usando la perspectiva interna en lugar de la distanciada. Me interesaba saber si al cambiar su perspectiva, sus pensamientos recurrentes también podían variar. Le mostré a Linda cómo transformar sus pensamientos recurrentes para poder usar una perspectiva distanciada y le sugerí que fuera tan prudente como pudiera al hacerlo, y esperé hasta nuestro siguiente encuentro al cabo de dos semanas.

Linda llegó a la sesión con una gran sonrisa en la cara. «¡Funciona!», soltó antes de sentarse. Me dijo que la semana que siguió a nuestra sesión se había aplicado con la perspectiva distanciada tan pronto como se acordaba de su exjefe; luego añadió: «Pero al cabo de poco tiempo algo cambió. Me llevó un par de días darme cuenta de que en realidad estaba pensando en él mucho menos». Aún mejor, cuando Linda pensaba en su exjefe, decía sentirse mucho menos enfadada que antes y era capaz de dejar de pensar en él con más facilidad. También era capaz de encontrar distracciones con más facilidad (tratamiento B) si los pensamientos persistían. La combinación de ambas cosas, el cambio de perspectiva y la distracción, la ayudó de forma significativa a reducir su compulsión en muy poco tiempo.

EJERCICIO PARA LOGRAR UN CAMBIO DE PERSPECTIVA

Cambiar la perspectiva para lograr una distancia psicológica del asunto o de los pensamientos que nos dañan requiere práctica. Completa este ejercicio cuando encuentres un momento en el que sepas que no vas a ser interrumpido, y practica la técnica para cada tema o experiencia que dispare pensamientos recurrentes.

Siéntate o tumbate, cierra los ojos y recuerda una primera imagen de la escena de la experiencia en cuestión. Aleja el objetivo de la cámara de manera que puedas visualizarte dentro de la escena; si esta se desarrollara en dos emplazamientos (por ejemplo, si estabas al teléfono), imagínate la pantalla dividida de forma que te veas tanto a ti como a la otra persona en su lugar. Una vez que ya te veas en la escena, aleja el objetivo aún más para volver a repasar esa escena con aún mayor distancia. Deja que se desarrolle mientras la observas de lejos, como un extraño que pasa mientras tiene lugar.

Usa la misma perspectiva cada vez que veas que se van a precipitar pensamientos de los hechos en cuestión.

Dosis: Practicar la técnica siempre que se pueda llevar a cabo sin interrupción y aplicar cada vez que asalten pensamientos indeseados. Cuando haya disminuido la intensidad de las emociones que avivan esos pensamientos y la urgencia de dar más vueltas al tema haya disminuido, habrá que seguir con el tratamiento B y cortar en seco cualquier pensamiento recurrente tan pronto como aparezca.

Eficaz para: Reducir los pensamientos depresivos y airados, y restaurar las óptimas habilidades intelectuales y mentales.

Beneficios secundarios: Reduce las consecuencias de estrés psicológico.

Tratamiento B: ¡Mira el pajarito! Distracción para paliar el dolor emocional

Aun cuando nuestro impulso de pensar sin parar sea menor, parar en seco el tren del pensamiento una vez que se ha puesto en marcha presenta bastante dificultad. La principal razón es que minimizamos la fuerza de ese impulso aun sabiendo perfectamente el daño que puede hacernos y la razón es que con frecuencia nos «dejamos secuestrar» por el pensamiento cuando nuestras emociones han aflorado. Intentar suprimir nuestros pensamientos obsesivos no solo es difícil, sino que es poco recomendable. Décadas de investigación sobre el control del pensamiento han demostrado que intentar desesperadamente no pensar en algo tiene, justamente, el efecto contrario.

En un experimento muy conocido,[\[93\]](#) se pidió a los participantes que intentaran no pensar en un oso blanco durante cinco minutos y tocaran una campana si se «pillaban» pensando en uno (la elección del oso blanco no era relevante, se trataba solamente de elegir osos blancos porque era algo incidental en que pensar, habida cuenta que el estudio se elaboraba en Texas). Pocos segundos después de que un participante hiciera sonar la campana, sonó muchas veces más. El descubrimiento resultó de sumo interés, ya que en cuanto esos cinco minutos pasaron y las personas pudieron pensar libremente, se dio un efecto rebote y los participantes se vieron a sí mismos pensando más en osos blancos que los habitantes del Polo Norte. Desde aquel estudio, muchos otros han demostrado que los esfuerzos por eludir pensamientos concretos causan efectos rebote similares, como que los pensamientos que queremos desterrar acuden en venganza en el momento de más intensa concentración.

Mientras que la prohibición actúa como un imán para el pensamiento obsesivo, la distracción ha resultado ser un recurso de gran eficacia.[\[94\]](#) Docenas de estudios han demostrado que distraernos con tareas que nos absorban o necesiten absoluta concentración —actividad cardiovascular intensa o moderada, ver a gente, hacer puzles o

jugar a juegos de ordenador—, rompe la cadena de pensamientos recurrentes. Se ha visto también que la distracción reequilibra la calidad de nuestro pensamiento y nuestra capacidad para resolver problemas porque una vez detenido el exceso de reflexión, se recupera la capacidad de aplicar las habilidades intelectuales de forma eficaz bastante rápidamente.

Ver a gente o ir al cine puede llevarnos a dejar de pensar, pero no siempre es práctico involucrarse en actividades tan largas. Una breve distracción de menor intensidad puede servir también para cortar la cadena obsesiva de pensamientos. Por ejemplo, pasar un par de minutos en un breve ejercicio mental como completar un Sudoku en el móvil o imaginar la organización del supermercado del barrio[95] (por ejemplo, pasillo dos: productos de limpieza y de baño, pasillo cinco: chocolatinas) es útil no solo para cortar la tendencia a la obsesión, sino también para mejorar el humor.

Identificar qué distracciones resultan más eficaces a cada situación (dependiendo de si estamos en casa o en el trabajo, intentando estudiar o sentados en el metro), según la naturaleza de nuestros pensamientos requiere ir haciendo pruebas, y así comprobar lo absorbentes que son las diferentes actividades o ejercicios mentales según nuestras necesidades. Si fuera posible, deberíamos probar nuestro arsenal de distracciones potenciales con antelación para identificar las más eficaces según los lugares en los que tendemos a pensar más. Cuantos más recursos tengamos para elegir, más efectivamente podremos frenar el tren del pensamiento obsesivo.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR DISTRACCIONES POTENCIALES

Completa este ejercicio por escrito para cada experiencia o tema sobre el que tengas tendencia a pensar de forma improductiva.

1. Haz una lista de lugares y situaciones donde acostumbres pensar con mayor frecuencia.
2. Para cada lugar y situación, anota el mayor número de recursos para distraerte de que dispongas, tanto de corta duración (por ejemplo, un juego de Sudoku o las distribuciones del supermercado) como de mayor duración (por ejemplo, practicar un ejercicio cardiovascular o ir al cine).

En cuanto hayas completado el ejercicio, aunque creas que, llegado el caso, no vas a encontrar dificultades en recordar cuáles son tus opciones, ten tus recursos personales siempre a mano, así podrás usarlos cuando sientas la necesidad. Recuerda: nuestra conciencia se nubla cuando estamos en medio de la tormenta del pensamiento.

Dosis: Crear una lista específica de distracciones y usarlas tan pronto como se pueda cada vez que notemos que nos adentramos en un círculo de pensamientos repetitivos.

Eficaz para: Minimizar el impacto del pensamiento depresivo o airado, y restaurar las capacidades intelectuales minadas.

Tratamiento C: Resituarse el enfado

En la película *Una terapia peligrosa* (protagonizada por Billy Crystal) un psiquiatra anima a su furioso paciente a «pegarle a una almohada» para liberar la rabia. El paciente (Robert De Niro), que además es un gánster, saca el revólver y vacía el cargador en ella. El psiquiatra, alarmado, recupera la compostura y le pregunta: «¿Mejor?». El gánster se para a pensar y responde: «¡Sí, mucho!».

La idea de que liberar nuestra furia produce una experiencia catártica, reduce la rabia y mejora nuestro estado psicológico está muy extendida incluso entre los profesionales de la salud mental. Hace décadas, los terapeutas, como el que encarna Billy Crystal en la película, abogaban por liberar nuestra furia golpeando los almohadones del sofá y demás objetos, algo que tenía desde entonces bastantes garantías de éxito.

De hecho, el «modelo catártico» de liberar la furia ha desplegado un sinfín de líneas de producción de juguetes «terapéuticos» tanto de niños como de adultos. Por ejemplo, unas figuras de plástico con aspecto humano para ser golpeadas y que los niños liberen su rabia de forma «productiva» (*dándoles golpes en la cara y la cabeza*). La última vez que vi una sesión en la que el terapeuta usó uno de esos muñecos fue cuando una púgil de siete años aporreaba al muñeco sin piedad mientras el terapeuta a su lado la alentaba, diciendo, «Venga, estás enfadada con tu padre, ¿a qué sí?». Yo no diría que sea la mejor receta para la paz doméstica.

La eficacia de liberar la agresividad ha sido estudiada ampliamente, y los veredictos de esas investigaciones han sido unánimes:[\[96\]](#) el modelo catártico no solo es un error, sino que es nocivo. En un estudio reciente los airados participantes fueron divididos en tres grupos. O bien podían pegar a un saco de arena mientras pensaban en la persona que les había enfurecido, o bien podían sacudir el saco sin pensar en nada, u optar por no hacer nada en absoluto. Los individuos que pegaron al saco mientras pensaban en una persona concreta se sintieron bastante más furiosos después de hacerlo y mostraron un comportamiento claramente más agresivo y vengativo que las que permanecieron en los otros dos grupos (lo siento por el papá de la púgil de siete años). De hecho, los

participantes que optaron por no actuar eran los que menos furia sentían y los que mostraron un comportamiento más pacífico.

Liberar nuestra furia contra los objetos solo sirve para reforzar nuestros impulsos agresivos en respuesta a la ira. Esta información es especialmente relevante para los muchos padres que están viendo cómo los impulsos agresivos de sus hijos son reforzados con bates de béisbol y almohadones.

¿Cómo podemos procesar la ira?

La mejor manera de regular emociones como la ira[97] es resituarse el acontecimiento para poder procesar su significado y cambiarlo por otro menos iracundo. Formulando una nueva interpretación de los hechos en clave positiva cambiamos nuestra emoción asociada a la situación por otra menos extrema. Por ejemplo, Michael Phelps, el nadador más condecorado de la historia, tenía que aguantar las burlas de sus contrincantes, a través de la prensa, antes de las competiciones más importantes. Phelps explicó en una entrevista cómo manejaba la rabia que sentía ante esas provocaciones. En lugar de enfrentar a aquellos contrincantes mientras su entrenador le susurraba: «¿Estás furioso con ese nadador alemán, verdad?», Phelps resituaba el tema usando las burlas de sus rivales como el carburante que le empujaba a entrenar más duro y a centrarse aún con mayor intensidad en sus competiciones.

A pesar de la eficacia que ha demostrado poder reconvertir la situación, para muchos de nosotros resulta difícil usar esa técnica por no saber cómo reinterpretar los acontecimientos adversos con buen talante. Por ejemplo, Carlton, el hombre cuyo padre entró en bancarrota y lo dejó sin respaldo financiero, estaba tan enfadado por el apoyo que este le había dispensado a lo largo de su carrera que casi no podía ni pensar en ello. Su obsesión constante exacerbaba su enfado hasta el punto de apenas poder tolerar frustración alguna, dejando que su mujer, Solana, aguantara su irritabilidad y agresividad. Carlton necesitaba encontrar una forma menos airada de pensar en aquella situación, pero aun después de conocer la razón por la cual era vital que lo hiciera, le costaba transformar su situación en términos positivos o al menos más benignos. Intenté señalarle la dirección adecuada.

—Carlton, tienes un título de una universidad prestigiosa y has estado trabajando los últimos cinco años en todo aquello por lo cual has mostrado interés. Aunque haya sido por breves periodos de tiempo, has podido hacer una cata en cada uno de esos campos. Estoy seguro de que esa experiencia te ha dado una idea de cuál de esos caminos es el que más te apetece para enfocar tu carrera.

—Claro, pero ¿para qué? Nunca encontraré el trabajo que realmente quiero si mi padre no me enchufa.

—No, desde luego. Y esa es exactamente la razón por la cual estás enfadado con tu padre. Te consiguió trabajos para los que no estabas preparado en lugar de dejar que

consiguieras la experiencia que te hacía falta. En el mundo real la gente no empieza como tú, empieza por abajo y trabaja para medrar.

—Pero entonces ¡los últimos cinco años han sido completamente inútiles! ¡Eso me mata!

—Bueno, no exactamente. Te han servido para identificar qué debes perseguir. Si consideraras tus experiencias previas puentes para poder identificar justamente eso, serías capaz de tomarlos como años bien empleados. Ahora que ya sabes lo que quieres, puedes empezar desde abajo e ir subiendo.

—¿Es que no lo entiendes? —protestó—. ¡No quiero empezar desde abajo!

—Ya lo sé —respondí con suavidad—, y tu padre tampoco quería. ¿Era tan terrible que tu padre quisiera ahorrarte lo que ahora tú también quieres ahorrarte?

Carlton se quedó lívido. Parecía que le hubiera pillado. Nunca había considerado que los deseos de su padre fueran un reflejo tan fiel de los suyos. Pero en cuanto pudo resituar la mediación de su padre y considerarla bienintencionada en lugar de verla como una forma de control y sus experiencias profesionales se volvieron esclarecedoras en lugar de una total pérdida de tiempo, el impacto fue impresionante. Sus pensamientos obsesivos se esfumaron, y con ellos su rabia y su irritabilidad. Empezó a buscar puestos de trabajo que se ajustaran más a su perfil y falta de experiencia, y tras unos meses empezó en su primer trabajo por méritos propios; era un puesto de trabajo en la parte baja de la pirámide laboral, y Carlton no había estado más contento en su vida.

Resituar requiere que cambiemos la propia perspectiva y percibamos la situación de forma que cambie el sentido que le otorgamos y, como consecuencia, también cambien nuestros sentimientos hacia ella. Aunque el foco en el ejemplo anterior se centró en disminuir la rabia, resituar también nos puede ayudar a sentirnos menos tristes, menos contrariados y menos victimizados. Por ejemplo, si Linda hubiera sido promovida en su antiguo trabajo, aún estaría al servicio del jefe abusivo. Aunque se sentía consternada a retroceder profesionalmente, hacerlo obró milagros en su calidad de vida. Resituar el comportamiento de su antiguo jefe y calificarlo de «instructivo» en lugar de «destructivo» le permitió sentirse menos victimizada por su experiencia.

EJERCICIO PARA PRACTICAR FORMAS DE RESITUAR

Aunque los pensamientos obsesivos de cada cual son únicos y se inscriben en las circunstancias personales, ciertos temas y principios resultan comunes para reubicar muchas situaciones. Usa las cuatro sugerencias siguientes para poder identificar formas de reinterpretar tu situación para que no despierte tanta furia (o tristeza).

1. *Halla la intención positiva.* De la misma forma que el padre de Carlton tenía buenas intenciones, la mayoría de las personas de quienes tenemos pensamientos obsesivos tienen buenas intenciones y puede que hayan querido hacer algo bueno independientemente de cómo hayan impactado en nosotros sus palabras o acciones. Identificar esas pepitas de oro puede ayudarnos a ver la situación de otra forma y a modificar la intensidad de nuestras emociones.
2. *Identifica las oportunidades.* Hoy, en muchas compañías los directivos hablan de las debilidades como «oportunidades» cuando hacen críticas a sus empleados. Al hacerlo logran que las críticas recibidas sean más fáciles de absorber sin desmoralizar a sus empleados. Lo que hace que esta técnica sea eficaz es la verdad universal que contiene. Muchas situaciones estresantes son también oportunidades de mejorar, de reevaluar las cosas, de cambiar de dirección o de orientar problemas que había que resolver de todos modos.
3. *Valora la oportunidad de aprender.* Habitualmente hay mucho por aprender de las situaciones que nos llevan a la reflexión constante. Identificar errores que hemos cometido y otros que quisiéramos evitar en el futuro, considerar las situaciones negativas como puzles estratégicos que requieren soluciones creativas, aprender con quién podemos contar y con quién no, y probar nuestras fuerzas, saber cuáles son nuestras debilidades y qué despierta nuestra vulnerabilidad puede proporcionarnos lecciones muy valiosas que nos harán ganar confianza y ahorrarnos futuros dolores de corazón y estrés emocional.
4. *Visualiza a la persona que te ofende como alguien que necesita ayuda espiritual.* Para quien tenga creencias religiosas, esa aproximación será fácil de aplicar a situaciones ocasionadas por personas con necesidad de ayuda espiritual urgente. Por lo tanto no merecen nuestra ira, sino nuestra oración. Una serie de estudios recientes ha valorado el poder de la oración[98] para aliviar la ira (desde principios científicos del sonido y en pruebas objetivas) y ha hallado que puede ser una forma eficaz de regular nuestras emociones, *siempre que la naturaleza de nuestra oración sea positiva*. Aunque pueda resultar tentador, rezar para que la persona que nos ha ofendido sea atropellada por un camión no aliviará nuestro enfado, ya que no es más que la equivalencia espiritual a golpear una almohada.

Una versión secular de esa aproximación (aunque sin probar científicamente) sería la de visualizar a la persona que nos ha ofendido como alguien con problemas y que necesita apoyo psicológico o tratamiento.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: RESITUAR EL ENFADO

Dosis: Aplicar en situaciones o acontecimientos vividos que despierten enfado o tristeza cuando se recuerdan y sean objeto de recurrentes accesos de reflexión constante. Anota las situaciones resituadas para poder repasarlas cuando te asalten los pensamientos indeseados.

Eficaz para: Reducir la ira y los pensamientos centrados en la furia (así como la intensidad por otros síntomas de dolor emocional asociados), restaurar el funcionamiento mental e intelectual bloqueado y reducir las respuestas asociadas de estrés psicológico.

Tratamiento D: Proteger nuestras relaciones

Cuando hablamos continuamente de lo mismo con nuestros amigos y familiares, nos arriesgamos a que pierdan la paciencia y su compasión hacia nosotros, y también a que se sientan resentidos. Para preservar esas relaciones tenemos que considerar que tal vez estemos sobrecargando a aquellos que nos proporcionan apoyo emocional.

EJERCICIO PARA EVALUAR EL ESTADO DE NUESTRAS RELACIONES

Responde a las siguientes preguntas en referencia a cada una de las personas que forman tu red de apoyo emocional y lleva a cabo las acciones que te recomendamos cuando veas conveniente hacerlo.

1. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde el suceso en cuestión?

Obviamente algunos acontecimientos de la vida son extremadamente traumáticos y se apoderan de nuestros pensamientos y sentimientos durante meses y años. Sin embargo, la mayoría de nuestros pensamientos no son de esa categoría y deberemos tener en cuenta que las personas esperan que nos recuperemos en un marco temporal concreto. Por ejemplo, una regla no escrita de las rupturas sentimentales es que recuperarse de ellas lleva un promedio de uno o dos meses por año de relación. Si se trataba de una relación de tres años, empezaremos a vernos libres de la intensa necesidad de dar vueltas a cómo y por qué ha ocurrido todo al cabo de tres o seis meses de los hechos y debemos plantearnos si continuar hablando del tema con nuestros amigos, si el cómo y el por qué sigue estando presente en nuestra conversación al cabo de un año.

2. ¿Cuántas veces has hablado del tema con esa persona?

Todos nosotros tenemos personas a quienes recurrimos para vernos apoyados socialmente. Sin embargo, también hay algunas que se sienten «fatigadas» cuando seguimos hablando de los mismos sentimientos y pensamientos demasiado a menudo. Será más adecuado diversificarnos y buscar otras fuentes de apoyo social, para evitar sobrecargar a las personas a quienes más vemos.

3. ¿Se siente cómoda esa persona hablando de sus propios temas o problemas?

Si tus conversaciones con un amigo están demasiado centradas en una de las partes y tienden todas a girar en torno a tus problemas y rara vez en torno a los de ella o él, puede que estés ahogando la

relación. Para asegurarte el equilibrio, pregunta a tus amigos sobre sus asuntos y ten una conversación en la que todo gire en torno a ellos por completo. Si cuando lo estás haciendo te preguntan sobre tus asuntos, responde con brevedad y reorienta la conversación a ellos otra vez.

4. ¿Qué porcentaje de tu comunicación con esa persona está dominada por el tema y los pensamientos recurrentes?

A menudo nos damos cuenta a toro pasado cuánto ya hemos polarizado nuestras conversaciones con amigos dominándolas con el tema que nos obsesiona. Dejar que nuestras preocupaciones emocionales dominen nuestras relaciones y determinen nuestras amistades las perjudica, pero es que, además, definirnos como víctimas daña nuestra salud mental. Asegúrate de que mantienes un equilibrio entre la conversación ligera y los momentos agradables y divertidos, siempre que sea posible.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: PROTEGER NUESTRAS RELACIONES

Dosis: Aplicar periódicamente para evaluar la salud de tus relaciones de apoyo. Empezar la acción para reparar cualquier relación dañada si se juzga necesario.

Eficaz para: Evaluar y reparar las relaciones en peligro.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Si has aplicado cada uno de los remedios de este capítulo y el impulso de seguir dando vueltas a las obsesiones sigue siendo fuerte, si ves que continuas haciéndolo con tanta frecuencia como antes, o si tus pensamientos incontrolados son tan intensos e interfieren en tu capacidad funcional en tu vida profesional y personal, busca el consejo de un terapeuta profesional. Si tus pensamientos intrusivos no están centrados en las experiencias emocionalmente dolorosas que has vivido, pero sí en temas como coger gérmenes, haber olvidado cerrar la puerta o si has cerrado el gas antes de salir de casa, un profesional podrá determinar si se trata de síntomas asociados a un trastorno obsesivo-compulsivo.

Los pensamientos obsesivos están muy vinculados a la depresión. Si crees que puedes estar deprimido y tienes síntomas como un persistente estado de ánimo alicaído, sentimientos de desamparo a la hora de hacer cambios en tu vida, sentimientos de desesperanza respecto a mejorar tu situación, o desorden alimenticio o del sueño, consulta con un terapeuta profesional para saber si necesitas tratamiento o no. Si en cualquier momento la tensión emocional que sientes, la tristeza o la rabia te llevarán a hacerte daño a ti mismo o a otra persona, busca inmediatamente ayuda profesional o

acude a urgencias.

El fracaso

El resfriado emocional que se transforma en neumonía

No llegamos a la vida adulta sin haber tenido que sobreponernos al fracaso cientos de veces y aún nos esperan muchas más experiencias de ese tipo a lo largo de la vida que nos queda. El fracaso es una experiencia humana común que, por la forma en que la superamos, nos distingue. Esas diferencias son especialmente visibles cuando observamos a los que con más frecuencia fracasan: los niños pequeños. Cayendo y levantándose de nuevo aprenden. Afortunadamente, los niños, por lo general persistentes, tienen gran determinación (si no, no aprenderían ni a caminar, ni a hacer la mitad de las cosas que aprenden), pero también responden al fracaso de formas muy dramáticas.

Basta con imaginar a cuatro niños distintos jugando con una caja sorpresa. Para abrir la caja y que salte el osito de peluche de su interior hay que apartar un resorte, que está en el lateral de la caja, hacia la izquierda. Saben que el resorte acciona algo, pero echarlo a un lado tiene su dificultad para un niño pequeño. El primer niño tira del resorte. No se mueve. Lo aprieta con fuerza. La caja se le escurre y queda fuera de su alcance. Estira la mano, pero no puede alcanzarla. Se aparta y empieza a jugar con su pañal. El niño dos toquetea el resorte durante un buen rato sin éxito. Se acomoda y mira la caja, le tiembla el labio inferior, pero no hace más esfuerzos por abrirla. La niña número tres intenta abrir la parte superior de la caja a la fuerza. Luego tira del resorte. Sin detenerse, sigue experimentando hasta que diez minutos más tarde: ¡misión cumplida! El resorte se desliza, la tapa salta y el osito se asoma con un chirrido. La niña grita de emoción, vuelve a poner el oso en la caja y lo intenta una vez más. El niño número cuatro, al ver que la tercera niña ha abierto su caja, se pone completamente rojo, pega puñetazos a su caja y se echa a llorar.

Cuando nos enfrentamos al fracaso como adultos, tendemos a responder de formas muy similares (a pesar de que pocos de nosotros nos ponemos a jugar con el pañal). El fracaso puede hacernos percibir nuestros objetivos fuera de nuestro alcance haciendo que abandonemos demasiado pronto (como el número uno, a quien la caja se le escapó de las manos). O bien puede hacernos sentir tan desmoralizados que nos quedemos

bloqueados, pasivos y desesperanzados (el caso del niño número dos, que se rindió). También puede que fracasemos, pero sigamos intentándolo hasta que lo consigamos (como la tercera niña), o que nos estremos y tengamos tanta conciencia que no podamos pensar con claridad (como le pasó al cuarto niño, que se echó a llorar).

Cómo manejamos nuestros fracasos determina nuestro éxito en la vida, así como nuestra felicidad y bienestar general. Mientras que algunos de nosotros respondemos bien al fracaso, otros no lo hacemos. El fracaso siempre duele y produce contrariedad, pero también puede ser formativo, informativo y una experiencia de crecimiento, siempre que lo tengamos en cuenta, analicemos qué debemos cambiar para la próxima vez y persistamos en la consecución de nuestros objetivos. Sin embargo, como muchas de las heridas psicológicas que vivimos en nuestra vida cotidiana, el fracaso puede hacer que una mala situación se vuelva peor y, a veces, aún peor.

Aunque muchas de las formas de sobrellevar el fracaso se aprenden en los primeros años de nuestras vidas, no tenemos por qué quedarnos estancados en los pasos que seguimos en nuestra infancia. Hasta las personas que responden al fracaso de las formas más improductivas y dañinas pueden aprender a usar aproximaciones más favorables y psicológicamente más sanas. Sin embargo, para hacerlo, tenemos que entender el impacto que el fracaso tiene para nosotros, las heridas psicológicas que inflige y los retos emocionales que debemos afrontar para sanarlas.

Las heridas psicológicas que inflige el fracaso

Los fracasos podrían ser el equivalente emocional de un resfriado de pecho por el cual cualquiera se siente fatal. Habitualmente, cuando lo sufrimos, nos curamos modificando nuestra actividad: descansamos, tomamos cosas calientes y nos abrigamos. Si ignoramos por completo que estamos resfriados, seguramente nos pondremos peor y, en algunos casos, contraeremos una neumonía. Afrontamos peligros similares en lo que respecta a nuestro equilibrio mental cuando nos encontramos ante un fracaso: pocos de nosotros nos damos cuenta de la necesidad de emplear cuidados psicológicos equivalentes al descanso, a tomar cosas calientes y a abrigarnos. Como resultado, muchos de nuestros fracasos pueden causarnos daños psicológicos innecesarios, cuyas implicaciones pueden dañar nuestra salud emocional mucho más allá de lo que el fracaso inicial infligía.

El fracaso incide psicológicamente de tres formas específicas, las cuales requerirán de nuestros primeros auxilios. En primer lugar, mina la autoestima llevando a las personas afectadas a sacar conclusiones inexactas y distorsionadas acerca de sus propias capacidades. Además, afecta a la confianza, a la motivación y al optimismo dando paso a

la desesperanza y al sentimiento de verse atrapado. Y por último, puede disparar miedos y tensiones inconscientes en el individuo, llevándole a sabotear inadvertidamente sus futuros esfuerzos.

Muchas de las razones por las que nos podemos ver en un grave sufrimiento emocional a causa del fracaso se deben a que a menudo uno o dos incidentes añadidos echan la bola de nieve a rodar y activan un círculo vicioso. Es más, cuando un fracaso es especialmente significativo o esencial para nosotros (lo que suele suceder), dejarlo sin tratar aumenta el riesgo de que más adelante presente complicaciones psicológicas tales como vergüenza, desesperanza abrumadora e incluso depresión clínica. Así pues, lo que comienza como un simple fracaso aislado (un leve resfriado emocional) puede evolucionar y convertirse en una neumonía psicológica que impacte negativamente nuestro funcionamiento general y nuestra salud mental.

1. CARIÑO, NO ENCUENTRO MI AUTOESTIMA: POR QUÉ NUESTROS OBJETIVOS PARECEN MAYORES Y NOSOTROS MÁS PEQUEÑOS

Los jugadores de béisbol siempre han dicho que cuando están en el equipo que lanza, la pelota se vuelve literalmente mayor según su percepción (y por lo tanto, más fácil de impactar). Como es natural cuando están en la posición contraria dicen que la pelota es más pequeña y más difícil de impactar. La mayoría de los psicólogos no se toman esa afirmación en serio, posiblemente porque los jugadores de béisbol son muy supersticiosos. Algunos jugadores no lavan su ropa interior hasta que han ganado para no «gafarla», y otros duermen con el bate dentro de la cama. Me pregunto cuál de esas costumbres deja a más esposas de jugadores durmiendo en el sofá.

Cuando los psicólogos finalmente decidieron investigar las afirmaciones de los jugadores de forma científica se encontraron con un problema. Parece ser que los responsables de las ligas frunen el ceño ante la idea de parar la liga para que sus jugadores hagan tests psicológicos. Así es que los científicos optaron por probar sus experimentos con gente de la calle... Y jugadores de fútbol americano.

Los participantes debían lanzar el balón de fútbol americano[99] y sobrepasar la portería desde una distancia de 10 yardas. Cada uno tenía diez oportunidades. Antes de hacerlo, todos los participantes estimaban la amplitud y la altura de la portería según parámetros bastante similares. Pero tras algunos intentos, los individuos que habían fallado el disparo (tras haberlo intentado dos veces o más) decían percibir la portería un 10 por ciento más estrecha y alta que los que lo habían logrado, quienes decían que la portería era un 10 por ciento más ancha y baja. Lo que demuestra que los jugadores de béisbol no iban desencaminados. El fracaso hace que nuestro objetivo parezca

literalmente más difícil y más imponente de lo que podía parecer al principio.

El fracaso no solo hace que nuestro objetivo sea mayor, sino que, además, nos hace sentir «pequeños». El fracaso nos puede hacer sentir menos inteligentes, menos atractivos, menos capaces, menos dotados y menos listos, lo que hace que tenga un impacto enormemente negativo en nuestra confianza y en el despliegue de nuestros futuros esfuerzos. Por ejemplo, si una estudiante universitaria no aprueba el segundo trimestre, se verá a sí misma menos capaz y verá la asignatura más difícil, preocupándose más y sintiendo una mayor falta de confianza de cara a aprobar el examen final. Mientras que algunos estudiantes puede que reaccionen trabajando más duramente después, otros puede que se sientan intimidados y empiecen a cuestionarse si pueden aprobar en cualquier caso.

Pero ¿qué pasaría si ese examen suspendido fuera el del primer trimestre de su primer curso universitario? ¿Qué pasaría si notaran que no solo aquella asignatura, sino la universidad de forma global, era en realidad un reto mayor del que pueden asumir? Puesto que desconocen que suspender el primer trimestre ha distorsionado su percepción (de forma que esa asignatura y la universidad parezcan más duras de lo que son en realidad), puede que tomen decisiones prematuras y poco adecuadas. De hecho, muchos estudiantes abandonan demasiado pronto en su primer año por esa razón (y el niño número uno corre el riesgo de hacerlo también).

El fracaso aún tiene un impacto mayor en nuestra autoestima. Muchos de nosotros respondemos al fracaso llegando a conclusiones catastróficas sobre nuestro carácter y nuestras capacidades, que se nos aparecen como increíblemente convincentes en ese momento incluso sin causa justificada. Muchas personas reaccionamos al fracaso pensando o dando crédito a pensamientos increíblemente dañinos como: «Soy un perdedor», «Doy vergüenza», «Merezco perder», «La gente como yo no llega a nada», «¿A santo de qué iba nadie a querer contratarme o quedar conmigo?» y demás lindezas de ese tipo.

Pocas personas dirían que esos pensamientos improductivos y desmoralizantes pueden contener valor expiatorio o positivo. Demasiado a menudo permitimos que nos ganen la partida, suenen en voz alta y les demos credibilidad. Si nuestro hijo de seis años suspendiera un examen de lengua en el colegio y nos dijera «Soy un estúpido perdedor que no puede hacer nada bien», la mayoría de nosotros se lanzaría en picado, refutaría cada palabra y prohibiría al chico que volviera a repetir algo así sobre sí mismo en su vida. No tendríamos ninguna duda de que ese tipo de pensamiento negativo solo le haría sentir peor y que le obstaculizaría el éxito en el futuro. Y, sin embargo, a menudo no nos aplicamos la misma lógica y sabiduría para nuestra propia situación.

Las generalizaciones negativas que nos dispensamos tras un fracaso no solo son inexactas, sino que dañan nuestra valía personal e interfieren en nuestra actitud futura

más allá del fracaso inicial. Criticar nuestras cualidades de forma global nos vuelve hipersensibles a fracasos posteriores, nos puede llevar a profundos sentimientos de vergüenza y puede amenazar nuestro bienestar completamente. Es más, hacerlo nos impide corregir las causas de nuestro error para subsanar fallos de cálculo similares en el futuro. Por lo tanto, si nos enfadamos con nuestra incapacidad para mejorar nuestros defectos y así alcanzar nuestros objetivos personales, será difícil que identifiquemos y corrijamos los errores que hemos cometido a la hora de planificar y buscar estrategias para alcanzar metas lejanas, lo que posiblemente haya sido la verdadera razón de nuestro fracaso.

POR QUÉ LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO DIFÍCILMENTE REFUERZAN LA AUTOESTIMA

Cada fin de año hacemos una lista de resoluciones con esperanzas de mejorar nuestras vidas y de sentirnos mejor con nosotros mismos, para abandonar nuestros esfuerzos por completo hacia el mes de febrero (si no el día 2 de enero). Como resultado, en lugar de ver reforzada nuestra autoestima, nos sentimos debilitados por el fracaso y la contrariedad, lo que atribuimos rápidamente a una falta de capacidad y motivación. Nos decimos: «Supongo que no quiero cambiar» o «Soy demasiado perezoso para hacer nada bueno en la vida», y nos sentimos incluso peor con nosotros mismos que el 31 de diciembre.

Lo que hace que esas conclusiones no sean afortunadas además de inexactas es que la razón principal por la que cumplimos tan pocas de nuestras resoluciones es porque no pensamos en planificar cómo las vamos a lograr. Sin un cuidadoso plan para conseguir nuestras metas, no vamos a despegarnos de la casilla de salida por muy motivados o capaces que seamos. De hecho, uno de los errores de planificación más común es no poner fecha de inicio.

Otro error típico de Año Nuevo es un exceso de objetivos.^[100] Como regla general, si tu lista de metas es más larga que la lista de regalos que tu hijo le ha pedido a Santa Claus, es mejor que la acortes. Pauline, una mujer recién divorciada con dos niños en edad escolar, vino a verme al lunes siguiente de Año Nuevo y me alcanzó un papel con orgullo.

—Mis metas —me dijo—. Me has animado a coger el volante y conducir mi vida por la ruta adecuada, y aquí estoy. ¡Lo he cogido! —Miré la lista y me estremecí. Contenía las siguientes metas: ir al gimnasio cuatro veces a la semana y perder 10 kilos, trabajar más, organizar los armarios de casa, pintar la habitación, hacer cinco amigos nuevos, poner su perfil en una página de citas y acudir a dos citas mensuales como mínimo, hacerse del club de lectura, hacer trabajo voluntario una vez al mes, ir a un taller de cata

de vinos, estudiar piano por cuenta propia y pasar más tiempo con sus hijos—. ¿Qué te parece? —me preguntó con interés.

—Me parece que al coger el volante, te has subido en un Fórmula 1 —le dije sonriendo—. Igual es excesivo para una mami con una furgoneta.

Le expliqué que cuando nos proponemos demasiados objetivos no los solemos cumplir. La lista de Pauline incluía la típica lista de errores a la hora de ponerse metas. Algunos objetivos entraban en conflicto con otros (por ejemplo, ir al gimnasio cuatro veces a la semana y pasar más tiempo con los niños), otras eran demasiado ambiguas (por ejemplo, trabajar más), y otras, demasiado difíciles (por ejemplo, hacer cinco nuevos amigos, hacer de voluntaria una tarde al mes y acudir a dos citas por mes ya sería difícil de encajar en la agenda para la mayoría de las madres sin hijos, no digamos para una madre de dos).

Tener muchas metas no es un problema si nos tomamos el tiempo de priorizarlas según las que consideremos más urgentes o más alcanzables en función de las circunstancias de nuestras vidas en ese momento. A menudo también olvidamos subdividir las metas a largo plazo y ponernos metas más realistas y más abarcables. Si no lo hacemos, muchas de nuestras metas pueden resultar desalentadoras e inabarcables. Y por último, rara vez nos tomamos el tiempo necesario para desarrollar un plan de acción para superar los obstáculos, impedimentos y retrocesos que puedan aparecer a lo largo del camino, por lo que no estaremos bien equipados para sobreponernos cuando aparezcan.

En resumen, a menudo fallamos a la hora de completar nuestras resoluciones de Año Nuevo (así como nuestras metas) porque nos ponemos los objetivos equivocados para empezar, y nuestra autoestima sufre las consecuencias.

2. LA PASIVIDAD Y LA DESESPERANZA: POR QUÉ NO SOLO LOS MIMOS SE VEN ATRAPADOS EN CAJAS INVISIBLES

Los errores minan nuestra confianza, nuestra motivación y nuestra esperanza.^[101] Pueden hacernos querer abandonar y olvidar futuros esfuerzos y posibilidades de éxito. Por regla general, cuanto más negativas y dolorosas sean las aseveraciones que hacemos sobre nuestras cualidades y atributos, menos motivados estaremos; pocos de nosotros nos esforzamos para perseguir aquellas metas que verdaderamente consideramos fuera de nuestro alcance. Después de todo, si estamos convencidos de que hemos fallado porque no somos lo bastante inteligentes, capaces o afortunados, ¿por qué seguir?

Lo que no solemos hacer bien es considerar que, cuando la espina del fracaso está recién clavada y nuestra autoestima aún sangra, nuestras ideas y percepciones que avivan

el deseo de «rendición» son básicamente incorrectas.

Lenny, un jefe de ventas de treinta años, vino a psicoterapia tras sentirse increíblemente deprimido por su carrera. Aunque su trabajo proporcionaba apoyo económico suficiente para su mujer y su bebé, la verdadera pasión de Lenny era la magia. Era un joven bien proporcionado, con rasgos angulosos y un bigote espeso (he tratado a muchos magos a lo largo de los años, y la razón por la cual la mayoría lleva bigote es para mí un misterio). Llevaba pantalones caídos y grandes chaquetas, lo que debo admitir que me llevó a desear en más de una ocasión que sacara una paloma blanca o un conejito, o incluso una tira de pañuelos de colores. Sin embargo, lo más emocionante que salió de los bolsillos de la chaqueta de Lenny fueron unas pastillas para la tos.

Lenny había estado actuando como mago desde el instituto, pero nunca había tenido tanto éxito como para dejar su trabajo como agente de ventas. Aunque estaba emocionado por el nacimiento de su hijo, también se dio cuenta de la responsabilidad añadida, que representaba acabar con sus aspiraciones a mago. A pesar de desconocer qué significaba hacer carrera como mago en aquel tiempo, no era completamente obvio para mí por qué debía renunciar.

—No hay forma de vivir de la magia si no tienes un agente —me explicó—, y nunca he podido conseguir uno. Hace un par de años mandé vídeos a todos los agentes que existen y no pasó nada. Sí, ya lo sé —dijo Lenny, como si yo hubiera objetado algo—, te preguntas si mis trucos eran lo bastante buenos. —Yo no pensaba en nada de todo eso, pero Lenny me explicó que los agentes solo cogían a magos cuyo truco representativo fuera la bomba. Aparentemente, el de Lenny no lo era—. He estado trabajando durante los dos últimos años en mi truco distintivo —siguió—. Pero hace dos meses cumplí treinta años. Sí, ya lo sé —continuó respondiendo a objeciones imaginarias por mi parte—. Tener treinta años no es ser viejo. Pero consideré llegado el momento de dejar la magia y centrarme en mantener a mi familia. Dejé de ver espectáculos y guardé mis trastos. —Lenny respiró hondo—. Pero no hacer de mago... me está matando —tragó saliva—. Sí, ya lo sé —continuó—. No importa cómo me siento porque no puedo hacer nada. He hecho lo imposible por salir adelante como mago, pero he fracasado. Nunca seré un mago profesional: tengo que aceptarlo y seguir adelante. Por eso estoy aquí, doctor. Necesito ayuda. Ayuda para aceptar que mis sueños de ser mago se han acabado. Una vez que lo logre, no me sentiré tan mal.

La magia era la pasión de la vida de Lenny, pero el no haber encontrado un agente o haber logrado un truco fuera de serie le hacía sentir como si hubiera agotado sus opciones. En su cabeza, la única opción que le quedaba era abandonar su sueño. El fracaso hace eso. Nos hace sentir desesperanzados y atrapados, y nos lleva a abandonar. Tendemos a caer de cabeza en ese tipo de pensamiento descorazonador mucho más de

lo que creemos. No nos ofrecen una promoción, y dejamos de esforzarnos porque creemos que nuestro jefe jamás nos valorará por mucho que trabajemos. No votamos porque no creemos que nuestro candidato vaya a ganar. No queremos volver a la consulta del psiquiatra cuando los antidepresivos no nos ayudan porque asumimos que, si no han funcionado, no habrá otros que funcionen. Nos matriculamos en el gimnasio, estiramos un músculo y llegamos a la conclusión de que estamos en demasiada baja forma para seguir con la actividad física. Rompemos la dieta y llegamos a la conclusión de que somos de esas personas incapaces de perder peso. Cuando nuestra pareja no valora nuestros íntimos avances concluimos que no nos encuentra atractivo y dejamos de proponerle relaciones.

En cada uno de los casos anteriores el error nos convence de que no tenemos la oportunidad de lograr lo que queremos, así es que dejamos de intentarlo. El fracaso puede ser muy persuasivo.

El fracaso también puede ser engañoso.^[102]

Estamos tan convencidos de que nuestras afirmaciones son exactas, en la mayoría de las situaciones, que dejar de intentarlo nos proporciona la sensación de profecía satisfactoria. No seguir adelante nos garantiza que no tendremos éxito y así podemos ver nuestro fracaso concreto, no como una falta de persistencia por nuestra parte, sino como la confirmación de que el éxito era imposible en cualquier caso. El hecho de que nuestra rendición haya tenido la conclusión que temíamos, de la misma forma que el hecho de que nuestro pesimismo nos haya cegado a las posibilidades y opciones que existen nos lleva a evadirnos.

Por ejemplo, puede que hayamos quedado segundos en la promoción laboral y por lo tanto seríamos los siguientes si siguiéramos con la propia actitud. Podríamos haber hecho campaña por el candidato político que deseábamos y, al hacerlo, aumentábamos sus posibilidades de ser elegido. Podríamos haber probado otro antidepresivo, ya que casi siempre hay que probar varias medicaciones hasta que uno encuentra aquella que le sirve (lo mismo ocurre con los analgésicos). Saber más del ejercicio físico previene que nos lesionemos, con la planificación de tablas adecuadas a nuestra forma física real. Si nos resulta muy difícil seguir una dieta, podemos tomar medidas para fortalecer nuestra determinación. Y si nuestra pareja no valora nuestros avances, podemos hablar con ella y comentarlo para explicar las dimensiones de lo que está en juego.

Sucumbir al sentimiento de pesimismo, desesperanza y pasividad es tan lesivo para nuestra salud mental como lo es ignorar un resfriado que está empeorando para nuestra salud física. De hecho, «el resfriado de pecho» de Lenny empeoró en el momento en que decidió dejar la magia. Se vio atrapado en emociones de desesperanza y desesperación, y se vio amenazado por una depresión con todas las letras, es decir una «neumonía psicológica» que hubiera minado su salud mental.

3. PRESIÓN ESCÉNICA: QUÉ ESPERAR CUANDO SE ESPERA UN FRACASO

Cuando fracasamos en objetivos o tareas en los que nuestras expectativas de éxito son escasas, el impacto psicológico que produce el fracaso es relativamente leve. No ganar la lotería nacional rara vez hace que las personas entren en una depresión, y la mayoría de los cantantes sin formación no sienten una profunda vergüenza por no ser admitidos en un espectáculo musical (aunque posiblemente se sientan contrariados). Pero cuando tenemos las capacidades requeridas y la habilidad necesaria para triunfar y tenemos las esperanzas de hacerlo, sentimos una mayor presión de hacerlo bien. La presión escénica es útil en pequeñas dosis, pero es extremadamente inconveniente en gran medida, puesto que puede activar nuestro grado de ansiedad, el miedo al fracaso y el riesgo de colapsarnos.

Muchos de nosotros sufrimos de ansiedad en las situaciones de examen independientemente de nuestra inteligencia, preparación o familiaridad con la materia tratada. Una de las razones es porque la ansiedad es tan común que es relativamente fácil de activar. Un episodio de mucha ansiedad bastará para que nos sintamos muy angustiados cuando hagamos frente a una situación similar en el futuro. Un ataque de ansiedad es especialmente problemático[103] porque causa enormes alteraciones en nuestra concentración y en nuestra capacidad de pensar con claridad, lo cual tiene un enorme impacto en nuestra actuación. Por lo general, la ansiedad tiende a ser muy codiciosa cuando implica nuestra concentración y atención. La incomodidad interna que produce puede ser tan intensa, y los recursos intelectuales caen de una forma tan crítica, que podemos vernos incapaces de comprender los matices de los asuntos, retener la información relevante en nuestra memoria, formular respuestas coherentes o elegir la mejor opción de una lista de varias. Para ilustrar los efectos dramáticos que tiene la ansiedad, baste con decir que provoca que las personas bajen quince puntos en un test básico de inteligencia, un margen enormemente significativo que puede hacer pasar a una persona del nivel superior al medio.

Una de las manifestaciones más insidiosas, aunque menos conocidas, de un ataque de ansiedad es que recordamos los estereotipos negativos de nuestro género, raza o cualquier otro grupo al que pertenezcamos. Un fenómeno conocido como la amenaza del estereotipo se trata del recordatorio de preocupaciones inconscientes y miedos de pertenecer a estereotipos que se disparan, sin justificación alguna e incluso contra la creencia por la que el estereotipo en cuestión no tiene validez. Esas preocupaciones, aun cuando no se registren de manera consciente, pueden robarnos la atención y arruinar la ejecución de la tarea que tengamos por delante.

La demostración de una amenaza del estereotipo se halla cuando las chicas se examinan de matemáticas. Cuando las chicas se examinan sin chicos delante, los resultados son sustancialmente superiores que cuando ellos están presentes. Aun en pleno siglo veintiuno, la presencia de los chicos puede activar sutilmente en las chicas el estereotipo y la falsa creencia[104] de que los hombres, de forma innata, son mejores en matemáticas que las mujeres.

No hay nada que temer a excepción del propio fracaso

Para algunos de nosotros, el fracaso está asociado no solo con la contrariedad y la frustración, sino también con sentimientos mucho más nocivos, como la vergüenza y el bochorno. Como resultado, la perspectiva de fracasar puede ser tan intimidatoria que hacemos esfuerzos inconscientes para disminuir las expectativas de éxito. Mientras que bajar las expectativas puede parecer algo razonable, la manera de hacerlo puede dar como resultado, a su vez, un sabotaje inadvertido que provoque aquello que tanto tememos.

Lydia, una mujer de casi cuarenta años a quien traté hace algunos años, interrumpió su carrera de marketing para criar a sus hijos durante diez años. Cuando su hija menor empezó a ir a la guardería, Lydia y su marido decidieron que había llegado la hora de volver. Lydia rápidamente activó sus contactos para hacer entrevistas de trabajo en seis compañías diferentes. Pero a pesar de conocer el sector y tener estupendas credenciales, ninguna la volvió a llamar para una segunda entrevista. Lydia estaba tremendamente avergonzada de su fracaso, por no hablar de su perplejidad. Aunque creía haberlo hecho lo mejor que sabía, rápidamente se hizo patente que el miedo al fracaso la había hecho sabotear inconscientemente una oportunidad tras otra. O mejor dicho, fue rápidamente patente para mí. Lydia, por su parte, estaba convencida de que había hecho todo lo que estaba en su mano para tener éxito.

—Bueno, sí que me parece comprensible que la primera empresa me rechazara —me explicó Lydia—; no tuve demasiado tiempo de preparármela porque mi hija tenía un partido importante de baloncesto y le prometí hacer galletas para el equipo. —La cita siguiente también reveló una urgencia poco convincente—. Es que mi madre me llamó la noche anterior y me tuvo al teléfono tres horas. Se había enfadado con la mujer de mi primo por reñir con su hermana, y me sabía mal cortarle —Lydia siguió contándome el fracaso de su tercera entrevista con cierta timidez—: Bueno, lo que ocurrió es que tenía fatal las uñas y pensé que tenía que hacerme rápidamente la manicura antes de la entrevista, pero calculé mal el tiempo y llegué media hora tarde. Más bien cuarenta y cinco minutos. De todas formas, ya no me recibieron. ¿Te lo puedes creer? —Claro que

me lo creía, pero me aguanté las ganas de asentir.

»Lydia continuó contando que una fuerte migraña la tuvo en vela la noche anterior a su cuarta entrevista.

—¡Estaba muerta! Estaba tan cansada que olvidé llevar una copia de mi currículum —Lydia siguió contando que el día de la quinta entrevista tuvo descomposición—. En algún momento de la entrevista, mi tripa hacía tanto ruido que hice una broma y pedí disculpas. Pero mis entrevistadores no habían oído nada, así es que fue un momento raro. Estoy segura de que en el futuro me reiré de aquello —dudé de que Lydia fuera a encontrar la situación graciosa más adelante, pero una vez más, me callé.

»Su sexta entrevista parecía haber ido bien excepto por una cosa.

—Mi suerte, me levanté con el pie izquierdo, impaciente e irritable. Mi marido me dijo que igualmente fuera a la entrevista, pero yo tendría que haber hecho caso de mi instinto y tendría que haberme quedado en casa. La recepcionista fue tan antipática que acabé peleándome con ella. El entrevistador salió para ver qué era aquel follón y, a partir de ahí... todo fue cuesta abajo. Y ya sabes lo que dicen: cuando no tiene que ser, no tiene que ser.

La mayoría de la gente al oír la historia de Lydia reconocería de inmediato un patrón obvio de excusas, elisión y autosabotaje para garantizar el fracaso, pero Lydia no era realmente consciente de eso. Su pensamiento inconsciente sabía que interponiendo obstáculos en su camino para quejarse de los posibles fracasos evitaría la vergüenza y la violencia que sentía. El miedo al fracaso hace que muchos de nosotros nos atasquemos en comportamientos[105] poco profesionales, en los que exageramos o creamos impedimentos para triunfar sin ser conscientes de que lo hacemos. De hecho, con frecuencia somos muy creativos en los obstáculos que nos interponemos para tener algo por lo que quejarnos de nuestro fracaso.

Muchos de nosotros nos dilatamos y «nos quedamos sin tiempo» para estudiar antes de un examen importante. Salimos con amigos y bebemos demasiado la noche anterior a una presentación, o dormimos poco. Puede que olvidemos nuestros libros en el metro o en casa de amigos. Podemos olvidar las cerezas cuando preparamos los ingredientes para el concurso de tartas de cerezas, o puede que lleguemos a correr un maratón solo con la zapatilla izquierda. Y, tal y como Lydia demuestra, podemos avivar un sinfín de dolencias. Si, a pesar de todo, lo conseguimos, tenemos el argumento extra a nuestra confianza por el cual somos capaces de triunfar aunque los dioses estén contra nosotros.

Desde luego, autobicotarse rara vez lleva al éxito. Además, esas estrategias nos impiden analizar nuestros errores con precisión y no nos llevan a conclusión alguna sobre nuestra necesidad de cambiar o hacer las cosas de otro modo en el futuro. Por ejemplo, el currículum de Lydia puede que necesitara algún tipo de revisión o su forma de hacer entrevistas puede que también requiriera más audacia, pero es imposible valorar esos

factores ocultos tras la barrera de obstáculos que Lydia había interpuesto en su camino.

La naturaleza inconsciente del autoboicot puede cegarnos su propia existencia aun cuando alguien nos la señale. Lydia estaba convencida de que cada una de sus excusas era válida y que su fracaso se debía a la fatalidad sobre la cual ella no tenía control alguno. Cuando le sugerí otra cosa, respondió en la siguiente línea: «No podía romper la promesa que le había hecho a mi hija» y «El problema fue que tenía que haber escuchado a mi estómago y haberme quedado en casa. Mi tripa nunca miente».

El miedo al fracaso en las familias[106]

Afrontar el miedo al fracaso de Lydia era urgente porque hay estudios que demuestran que los padres que sufren el miedo a fracasar a menudo se lo transmiten a sus hijos. La mayoría de los padres ven a sus hijos como una extensión de sí mismos, así como el resultado de su capacidad de educar, de manera que si sus hijos fracasan, los sentimientos de vergüenza de algunos padres se disparan. Suelen responder al fracaso de sus hijos con una retirada sutil (por ejemplo, con su tono de voz o lenguaje corporal) y abierta (por ejemplo, manifestando desaprobación o enfado). Los niños captan el retraimiento de sus padres, lo que activa sus propios sentimientos de vergüenza y les enseña que el fracaso debe ser temido y evitado.

En otras palabras, en la gran mayoría de las situaciones, los padres son completamente inconscientes de que están impactando negativamente en sus hijos. Lydia tenía tres hijos pequeños a quienes adoraba. Sin embargo, si ella no se trataba sus propias heridas psicológicas relacionadas con el fracaso y corregía su costumbre de sabotearse, perpetuaría el círculo del miedo al fracaso y se lo transmitiría a sus hijos.

El colapso

Bill Buckner tenía una carrera brillante como jugador de la primera división de la liga de béisbol, contaba con 2.700 golpes, había ganado copas y jugaba con un estatus de estrella. Pero lo que le hizo más conocido fue el error que cometió cuando jugaba para los Boston Red Sox en el mundial de 1986 contra los New York Mets. Buckner falló un tiro, hubiera bastado con bloquear la pelota y la falló. Aquel error les costó a los Red Sox el partido y, se podría decir, que la liga mundial. Buckner no es el único deportista que se ha bloqueado en un campeonato a la hora de hacer algo sencillo que repite a diario mil veces. Los atletas no profesionales se colapsan con frecuencia en los momentos cruciales y el bloqueo es algo común también fuera de los campos de deportes.

¿Por qué es tan común hacer un juego extraordinario y fastidiarla en el momento final? ¿Por qué vocalistas de gran talento cantan sin gracia en una audición importante y acaban ofreciendo una vergonzante nota final completamente desafinada? ¿Por qué un ejecutivo publicitario hace la presentación perfecta frente a un cliente, y empieza a balbucear de forma incoherente y se queda en blanco cuando aparece el presidente de la compañía en la oficina?

Hace unos veinte años, los psicólogos empezaron a investigar por qué nos colapsamos bajo presión, pero ha sido recientemente cuando se han descubierto los mecanismos psicológicos responsables de ese desvarío mental. El bloqueo ocurre porque la tensión que sentimos en situaciones que implican una presión alta nos hace obviar tareas y retirar nuestra atención de la parte del cerebro que las ejecuta de forma automática y fluida. Para ilustrar mis palabras es útil probar el siguiente ejercicio. Llenar una taza de café con agua, sujetarla por el asa y caminar por la habitación. Es fácil, ¿no? Ahora hay que volver a hacerlo, pero esta vez, se trata de mirar el agua al caminar y procurar mover la taza para ajustarla al movimiento del agua y que no se derrame. La mayoría de nosotros la verterá con más facilidad en el segundo caso que cuando no había que pensarlo.

El bloqueo tiene su origen en una dinámica similar.[\[107\]](#) Cuanto mayor sea la presión de la situación, más tendencia tendremos a diseccionar nuestro comportamiento e interferir en la ejecución delicada que hemos tenido habitualmente o ensayado cientos de veces. Así como todos cometemos errores, el bloqueo suele darse cuando las apuestas son extremadamente altas. Las consecuencias de un bloqueo y las propias recriminaciones que suelen seguir pueden ser muy dañinas. Veinticinco años más tarde, Bill Buckner aún es conocido por su mala suerte, y para muchos de nosotros es difícil vivir bajo el peso de nuestros momentos de bloqueo durante años e incluso décadas.

Cómo tratar las heridas psicológicas que produce el fracaso

Los fracasos habitualmente son dolorosos, pero no todos ellos precisan de primeros auxilios emocionales. La mayoría de nuestros errores son menores, y nos los quitamos de encima con relativa facilidad, aunque duelan durante un tiempo. Puede que ni tan siquiera los fracasos más importantes y sustanciales necesiten tratamiento si somos capaces de tenerlos en cuenta y asegurarnos de que lo haremos de otra forma en la siguiente ocasión, ponemos el esfuerzo necesario y persistimos hasta que alcanzamos nuestro objetivo.

Pero cuando fracasamos de forma persistente o respondemos al fracaso de formas que minan nuestra confianza, autoestima o nuestras posibilidades de éxito futuro,

corremos el riesgo de permitir que nuestro resfriado emocional se convierta en una neumonía psicológica. Puesto que mucha de la ansiedad asociada al fracaso puede empeorar, es mejor ser prudente y aplicar primeros auxilios psicológicos tan pronto como sea posible tras fracasos significativos o preocupantes. Abramos nuestro botiquín psicológico y veamos de qué tratamientos disponemos.

Guía general del tratamiento

El fracaso produce tres tipos de daños colaterales. Hierde nuestra confianza y autoestima, y hace que nuestros objetivos parezcan estar más lejos de nuestro alcance; distorsiona nuestras percepciones, nos hace sentir desesperanzados respecto al posible éxito, y nos insta a rendirnos y a dejar de intentarlo; además puede crear una especie de presión escénica que aumente nuestra ansiedad y cause que despluguemos un sabotaje inconsciente en el futuro.

Los tratamientos A (lograr apoyo) y B (recuperar el control) ayudan a minimizar el daño a la confianza y a la autoestima, previenen el estado de ánimo pesimista y derrotista que lleva a la falta de motivación y a la rendición, y también nos levanta la motivación, la esperanza y las posibilidades de éxito para seguir. El tratamiento C (tomar la responsabilidad) se centra en empoderarse del fracaso, así como de los miedos y los sentimientos para minimizar la tentación de caer en nuestro propio sabotaje de cara a los esfuerzos futuros. El tratamiento D (gestionar la presión escénica) ayuda a reducir la presión, el miedo al fracaso, la ansiedad (y la amenaza de estereotipo) y el colapso.

Tratamiento A: Lograr apoyo, lograr realidad

Cuando un paciente me dice lo frustrante y significativo que es su fracaso, mi primera respuesta es expresar simpatía y un cálido apoyo emocional (lo que habitualmente hace que necesitemos la caja de pañuelos de papel). Mi segunda reacción es señalar algunas de las lecciones que puede aprender de ese fracaso para poder seguir adelante (lo que habitualmente provoca que la caja de pañuelos vuele contra mí). Señalar enseñanzas cuando aún nos estamos recuperando siempre es algo molesto.

Sin embargo, lo hago por dos razones: la primera es que no soy muy hábil metiendo la cabeza debajo del ala. Y la segunda es que las investigaciones han demostrado que la forma más efectiva de tratar el dolor del fracaso es encontrar lecciones positivas en lo que ha pasado. Es más, ofrecer solamente apoyo emocional y social[108] hace que a menudo la gente que ha sufrido un fracaso se sienta *peor*.

Pero ¿por qué? ¿Acaso no nos beneficiamos siempre de la empatía cuando nos sentimos mal?

Recibir preocupación y apoyo emocional cuando aún nos estamos recuperando de un fracaso puede validar nuestras falsas percepciones sobre las deficiencias o lacras de nuestro carácter y nuestras habilidades. Pero si las expresiones de apoyo van rápidamente seguidas de valoraciones realistas de las implicaciones que han tenido los errores, podemos beneficiarnos del apoyo emocional y mantener una perspectiva realista y terrena que nos permita «volver a la realidad».

La doble combinación de tener apoyo emocional y la aseveración de aquello que podemos ganar o aprender de la experiencia es la estrategia más efectiva que hay para el momento inmediatamente posterior a un fracaso reciente. Muchos de nosotros somos muy hábiles buscando apoyo emocional, pero entresacar las enseñanzas relevantes cuando aún nos vemos afectados por el fracaso puede resultar un reto.

EJERCICIO PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE DEL FRACASO

El siguiente ejercicio escrito te ayudará a identificar qué puedes aprender del fracaso. Hay seis lecciones generales que pueden extraerse de la mayoría de las experiencias de fracaso. Aplica cada uno de los ejemplos a tu propio caso.

1. *El fracaso es un gran maestro.* Thomas Edison fracasó miles de veces antes de descubrir la bombilla y consideró cada fracaso como una experiencia para aprender. En sus propias palabras: «No he fracasado ni una sola vez. Tan solo he aprendido diez mil cosas que no funcionan». El fracaso nos dice siempre algo acerca del cambio que debemos hacer en la preparación o la ejecución de nuestra tarea. ¿Qué debemos hacer de otra forma en la siguiente ocasión?
2. *El fracaso proporciona nuevas oportunidades.* Las primeras dos empresas de Henry Ford fracasaron. Si hubieran triunfado, nunca habría probado la tercera empresa, que es en la que tuvo la idea de la producción en cadena que lo volvió el hombre más rico de su tiempo. ¿Qué oportunidades presenta tu fracaso?
3. *El fracaso nos puede hacer más fuertes.* Diana Nyad tenía sesenta y dos años cuando en agosto de 2011 cruzó a nado de Cuba a Florida, una distancia de más de 150 kilómetros. Desgraciadamente, un ataque de asma la obligó a abandonar su intento tras noventa kilómetros de distancia. Sin embargo, lo volvió a intentar dos meses después. En esa nueva ocasión, nadó ciento veinte kilómetros antes de sufrir un doloroso ataque de ortigas de mar que obligaron a sus médicos a sacarla del agua. Pero tan pronto

como su cansancio y su contrariedad inicial desaparecieron, se dio cuenta de que sus dos intentos no habían hecho más que fortalecerla y desear aún más el triunfo. Lo hizo en agosto de 2012 y, a pesar de que llegó más lejos que en sus anteriores ocasiones, una gran tempestad la obligó a dejar el agua antes de completar su objetivo.

Todos nos desmoralizamos cuando fracasamos. Pero recapacitando y aprendiendo de nuestro fracaso nos reforzaremos y tendremos más posibilidades de éxito en la siguiente ocasión. ¿De qué manera puede hacerte más fuerte tu fracaso?

4. *Algunos fracasos son también éxitos.* Siempre me he preguntado cómo se debía sentir la semifinalista del concurso de Miss Universo cuando se paraba a pensar y se quitaba el confeti del pelo. ¿Estaría orgullosa de haber representado bien a su país, o se sentiría desolada por haber llegado tan lejos y no haber ganado? Da rabia cuando nuestro equipo aficionado pierde el partido clasificatorio, pero ¿anula eso la alegría de haber llegado hasta las eliminatorias? Desde luego, es una contrariedad no haber logrado el puesto de trabajo después de tantas entrevistas, pero seguramente debemos sentirnos animados de haber estado entre los últimos finalistas.

Muchos de nuestros fracasos son también triunfos, excepto cuando nos centramos más en los aspectos del fracaso que del éxito. No importa lo desanimados que nos sintamos, debemos tomar conciencia de las formas en las que hemos triunfado aunque acabemos de fracasar. ¿De qué maneras podemos transformar nuestro fracaso en triunfo?

5. *El fracaso hace que el futuro éxito cobre más valor.* Varios estudios muestran que cuanto más trabajamos, más fracasos y retos superamos, y mayor sentido cobra, más satisfacción y alegría obtenemos cuando luego triunfamos. Oscar Pistorius es un atleta profesional de Sudáfrica que corrió en 2011 los cuatrocientos metros lisos en el Mundial de Atletismo de Corea del Sur. Sin embargo, contrariamente a los demás corredores, Pistorius es un doble amputado; en su infancia perdió ambas piernas. Corriendo sobre mecanismos metálicos, fue el primer atleta sin piernas que corrió en campeonatos mundiales para personas hábiles. Luego coronó su hito llegando hasta las semifinales individuales y ganando una medalla de plata en los relevos (además de lograr un récord nacional).

Para Pistorius, estar en la pista ya era un triunfo. Se había pasado años luchando en los tribunales por el derecho a correr en los mundiales y las olimpiadas, probando que sus prótesis no le daban ninguna «ventaja» sobre los demás atletas. Tras ganar la batalla legal, se esforzó en lograr la marca para la clasificación, fracasando hasta la última carrera antes de la final, la semana antes de que empezaran los campeonatos. Cuando Pistorius se situó para correr, cada cámara del estadio le enfocaba. Su mirada de alegría y su cara de satisfacción cuando su nombre fue anunciado desbancó a cualquier otro atleta y hacía estremecerse a cualquiera que lo mirara. Pistorius repitió su impresionante actuación y alcanzó las semifinales de los cuatrocientos metros lisos en las olimpiadas de 2012 en Londres. (Por desgracia, Pistorius hizo estremecer a sus admiradores de una manera bien distinta cuando fue arrestado en febrero acusado de haber matado a su novia.)

Cuanto más fracasamos, mayor impacto tendrá nuestro posible triunfo en nuestro estado de ánimo, autoestima y confianza. ¿Cuánto más significará el éxito ahora que has conocido el fracaso?

6. *El éxito no siempre es necesario.* Estudios recientes han empezado a iluminar un aspecto sorprendente del fracaso:[109] muchos de los beneficios que esperamos conseguir con nuestras metas no dependen necesariamente de nuestra capacidad de completarlos. En la mayoría de las circunstancias, hacer un progreso continuado hacia nuestros objetivos contribuye más a nuestra felicidad sostenida y autosatisfacción que la consecución final. La satisfacción, la excitación, el sentido de orgullo y el bienestar con uno mismo cuando nos acercamos a nuestro objetivo logran crear una mezcla de satisfacción y alegría que hace milagros en nuestro estado de ánimo, motivación y bienestar psicológico. ¿Puedes identificar maneras en las que obtienes sentido y satisfacción mientras persigues tu objetivo?

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: LOGRAR APOYO, LOGRAR REALIDAD

Dosis: Aplicar el tratamiento tan pronto como se pueda cada vez que se atraviere un fracaso significativo.

Eficaz para: Minimizar el daño a la confianza, la autoestima y la motivación.

Beneficios secundarios: Reduce la presión escénica.

Tratamiento B: Centrarse en los factores que se puedan controlar

El fracaso nos puede hacer sentir atrapados y desesperanzados, aunque las circunstancias escapen a nuestro control y el fracaso sea parte de la esencia del ser humano. Desde el momento en que creemos que nada de lo que hagamos cambiará las cosas, tendemos a rendirnos o a hacer el mínimo esfuerzo. Sin embargo, sucumbir a esa parálisis puede transformar el resfriado emocional en una neumonía, porque la desesperanza y el desaliento a menudo llevan a la depresión clínica.

La tragedia del fracaso es que muchas de las percepciones que nos llevan a conclusiones sobre nuestra falta de control son, además de dañinas, en realidad, falsas. Es más, los científicos han demostrado que cambiar nuestra perspectiva y centrarnos en aspectos de la situación que sí podemos controlar puede ofrecernos mucha esperanza, motivación y autoestima. En algunos casos, recopilar información que refute nuestras falsas creencias de desesperanza y falta de control es en sí suficiente para desbloquear nuestra parálisis y prevenir que nuestro «resfriado emocional» empeore.

Una investigación con un grupo de personas de unos sesenta y cinco años[110]

ilustró ese punto. La gente de esa edad normalmente es sedentaria, lo que no es bueno para su salud (si bien ser sedentario no es la mejor receta para ninguna edad, en cualquier caso). El problema es que la gente mayor de hoy en día cree que ser sedentario es consustancial al hecho de hacerse mayor (lo que por descontado, no es cierto). Los científicos enseñaron al grupo a no atribuir su estilo de vida sedentario a la edad, sino a factores que estaban completamente bajo su control, como cuánto solían caminar en su vida cotidiana. Un mes más tarde, esa simple intervención, tuvo como resultado que el grupo aumentó en cuatro kilómetros más sus paseos (lo cual es bastante significativo) y como consecuencia aumentaron su resistencia y salud mental.

La mejor manera de recuperar la sensación de control sobre las circunstancias que nos llevaron al fracaso es reexaminar nuestra preparación (la planificación de nuestro objetivo) y nuestra actuación (cómo hemos conducido nuestros esfuerzos) para poder identificar elementos que, aunque percibíamos como fuera de nuestro control, al abordarlos de forma diferente vemos que no lo estaban.

EJERCICIO PARA GANAR CONTROL CON LA PLANIFICACIÓN DE NUESTRO OBJETIVO

Puesto que lo mejor es centrarse en una sola meta[111] y no en varias a la vez, completa este ejercicio en relación con un objetivo cada vez. He incluido las respuestas de Pauline, la mujer recién divorciada con sus muchos propósitos de Año Nuevo, para que sirva de ejemplo. Pauline estuvo de acuerdo en priorizar «hacer nuevos amigos», puesto que su círculo social se había visto seriamente reducido tras el divorcio y estaba ansiosa por encontrar nuevas vías para lograr compromisos sociales y nuevos amigos con quienes pasarlo bien.

1. Define tu meta de la forma más realista y específica posible.

Recuerda: Formular objetivos claros y cuantificables. Por ejemplo, «estar en forma este verano» es realista pero no es específico. «Ganar a la lotería» es específico, pero no es realista, y «escribir un *best seller*» no es ni específico (¿de qué trata la novela?) ni realista (pocas novelas llegan a ser superventas). Pauline definió su objetivo como: «Encontrar tres vías para conocer a gente con intereses similares a los míos».

Además, definir tus metas de forma personal y significativa[112] de manera que las encuentres interesantes y satisfactorias te ayudará a aumentar tu motivación a largo plazo. Por ejemplo, podrías definir tu meta de perder peso y hacer ejercicio como: «Tener un estilo de vida más sano me dará más vitalidad y resistencia, por lo que podré disfrutar más las actividades con mis hijos y nietos durante los años futuros». Piensa también con cuidado cómo lo vas a hacer. Por ejemplo, la motivación para hacer ejercicio puede ser mayor y más duradera si te unes a un grupo de amigos montañeros que si corres en un circuito completamente solo.

2. Divide la meta en pequeñas etapas.

Recuerda: La forma en que dividamos nuestras metas a largo plazo en etapas intermedias puede tener un impacto enorme en nuestra motivación. Si las metas intermedias requieren poco esfuerzo, pueden causarnos una pérdida de interés y entusiasmo, y puede que nos comprometamos menos a la hora de perseguir nuestro objetivo principal, por lo tanto se interpondrán en nuestra motivación. Por el contrario, las etapas intermedias demasiado exigentes podrán frustrarnos y, por lo tanto, también nos llevarán a una falta de motivación. Intenta definir fases intermedias que te proporcionen retos, pero que no sean disuasorias. Es mejor ir acumulando triunfos, así es que vale la pena subir lentamente la rampa y empezar con retos sencillos que se vuelvan (paulatinamente) más difíciles.

Cuando definamos nuestros objetivos intermedios es importante centrarse en variables que estén bajo nuestro control (por ejemplo, nuestra actuación) en lugar de otros que estén fuera de nuestro control (como puede ser un determinado resultado). Por ejemplo, la pérdida de peso o el ganar forma debe centrarse en qué vamos a comer y en cuánto ejercicio vamos a hacer (ambos factores están bajo nuestro control) y no en cuánto peso perdemos (ya que no podemos forzar al cuerpo a perder peso a determinada velocidad). Si planeamos empezar un blog, debemos determinar el tiempo que vamos a dedicarle, no el progreso que vayamos a hacer (ya que es difícil saber con antelación si la programación y el diseño serán más o menos difíciles). Es mejor sentir que estamos acercándonos al blog para fans del queso porque le dedicamos las horas que nos hemos propuesto, que sentir que fracasamos porque nos ha llevado medio día aumentar el tamaño de una foto maravillosa del queso holandés gouda.

Pauline dividió su meta en las siguientes etapas: «Hacer una lista de actividades que me interesen. Buscar posibles vías en la red. Explorar una de ellas cada semana».

3. Asigna marcos temporales para las metas y las etapas.

Recuerda: Es mejor arrancar con las etapas intermedias de tu lista de objetivos e indicar dos marcos temporales para cada una: un día/hora de arranque y un día/hora de final. Los plazos objetivos harán necesario crear un marco temporal para nuestra gran meta en primer lugar y luego asignar marcos temporales acordes a cada una de las etapas intermedias (igual que cuando entrenamos para un maratón o creamos un archivo para un trabajo o una entrevista en la escuela), pero si fuera posible deberíamos asignar marcos de tiempo para las etapas intermedias en primer lugar, ya que al hacerlo podemos atenarnos a plazos más realistas. De la misma forma que habremos hecho al crear nuestras metas intermedias, hacer los marcos de tiempo moderadamente estimulantes es la mejor manera de mantener nuestro interés, esfuerzo y motivación. Pauline decidió empezar al día siguiente a explorar una nueva vía cada semana hasta que encontrara una que le fuera bien, tras lo cual exploraría una nueva vía cada dos semanas.

4. Haz una lista de paradas, retrocesos o dificultades que pueden aparecer.

Recuerda: Es más inteligente adoptar el lema de los Boy Scout y «estar preparado» para lo que surja,

no solo para lo que acaso pueda fallar, sino para lo que pueda fallar realmente. Por ejemplo, si la meta es beber menos y ser más moderado, deberíamos anticipar la necesidad de una estrategia para las fiestas de despedida del trabajo antes de Navidad, pero también deberíamos considerar qué hacer si nos llaman en el último minuto para una comida de negocios con clientes que suelen beber vino. Pauline se anticipó al problema potencial de que su canguro fallara, ya que tenía un largo historial de cancelaciones a última hora.

5. Haz una lista de posibles soluciones para cada uno de los posibles obstáculos y retrocesos, que incluya lo que puedes hacer para evitarlos y cómo planificar las soluciones. Anota tus estrategias como acciones positivas (por ejemplo, «Si me ofrecen un cigarrillo responderé “No, gracias. Lo he dejado”», en lugar de «Si me ofrecen un cigarrillo, no lo cogeré».).

Recuerda: Anticipar los problemas y hallar una solución con anterioridad es crucial para evitar el desánimo y mantener la motivación y la moral cuando aparecen dificultades. Cualquier solución es tan buena como nuestro plan para aplicarla. Por ejemplo, pedir a las mujeres que se van a hacer una mamografía para descartar un posible cáncer de mama,[113] que se tomen unos minutos para planificar cómo y cuándo hacérsela, dobla las probabilidades de que acudan al examen. La solución de Pauline fue encontrar una canguro extra a quien llamar en caso de necesidad.

Reevaluar la ejecución de la tarea

No todos los fracasos se deben a una falta de planificación. También necesitamos identificar formas de ganar mayor control para ejecutar una tarea. Por ejemplo, Lenny abandonó su sueño de ser mago profesional porque creía que había probado todo lo que podía para sacar adelante su gran truco personal y en realidad no lo había hecho. Se pasó horas revisando todos los trucos que conocía. Probó a darles vueltas para hallar nuevas combinaciones y elaboraciones que pudieran elevarlos de categoría. Pero a pesar de todos esos esfuerzos no halló un truco que pudiera dejar a la audiencia con la boca abierta.

Tras explicarme todos sus esfuerzos, le manifesté toda mi admiración y le transmití mi apoyo por su sentimiento de contrariedad (lo que hizo que Lenny fuera derecho a por la caja de pañuelos). Y entonces le dije que estaba completamente en desacuerdo con sus afirmaciones, y me preparé para esquivar el golpe. Lenny se sorprendió del comentario, pero también mostró curiosidad. Le expliqué que aún le quedaban muchas vueltas que darle, vías por explorar y que, al intentar encontrar nuevas ideas de los trucos que ya tenía, había limitado sus opciones e inconscientemente había malgastado su ingenio de la forma más ineficaz.

Entonces le mostré otras vías por las que podía haber intentado agudizar su ingenio y

hallar soluciones, por ejemplo, empezando desde la base, identificando temas conceptuales que encontrara interesantes (la familia, la nostalgia, el amor, la cultura, la comida, etcétera) y luego planteándose cómo evocar esos conceptos usando la magia. O podría haber empezado por el impacto emocional que estaba intentando despertar (temor, sorpresa, admiración, confusión, deseo, susto, etc.) así como la secuencia sobre la que quería volcar esos estados. O podía haber centrado su energía en ideas no convencionales o aproximaciones (como usar los contrarios). Por ejemplo, le sugerí que podía ser desternillante si en lugar de ofrecer cartas, pusiera la carta elegida en un sombrero y sacara un conejo, hubiera ofrecido varios conejos para que alguien del público eligiera uno, lo metiera en un sombrero, y sacara una carta (pero, ay, Lenny no compartió mi punto de vista).

El fracaso había provocado que Lenny limitara sus posibilidades también de otras formas. Estaba convencido de que el público se interesaba más por las estrellas de los *realitys* televisivos y por los chistes de los famosos o los políticos de lo que lo estaban en la magia. Sin embargo, nunca consideró la posibilidad de incorporar esos conceptos en su espectáculo ni en incorporar la idea a lo que ya tenía. Pero lentamente fue comprendiendo que había muchos otros caminos por explorar y que había abandonado su sueño demasiado precipitadamente. Su estado de ánimo cambió tan pronto como llegó a esa conclusión, y por primera vez vi un destello de esperanza en su mirada.

EJERCICIO PARA OBTENER EL CONTROL DE LA TAREA QUE EJECUTAR

El objetivo de este ejercicio es identificar factores que contribuyeron al fracaso y que están bajo el propio control para determinar cómo reconducirlos a la hora de enfocar los esfuerzos futuros. He incluido las respuestas de Lenny a modo ilustrativo.

1. Describe el fracaso en cuestión. Asegúrate de que sea un único fracaso. Por ejemplo, si has suspendido el carné de conducir cinco veces, céntrate en la ocasión más reciente.

Lenny anotó: «No fui capaz de ser un mago profesional».

2. Haz una lista de todos los factores que contribuyeron a tu fracaso.

Lenny anotó: «Truco poco atractivo, falta de agente, falta de contactos, al público no le interesan los magos».

3. Identifica qué factores de tu lista puedes controlar y cuáles no. Por ejemplo, factores que resultan posibles de controlar podrían ser: «No pude acabar el maratón porque no me tomé el tiempo para entrenar lo suficiente» o «Mi matrimonio falló porque nunca aprendimos a comunicarnos entre

nosotros». Factores que están fuera de tu control pueden ser: «No saqué la oposición porque me pongo nervioso en los exámenes importantes», o «Perdí al cliente porque el producto que servimos tiene demasiados problemas».

Lenny anotó la lista de factores que escapaba a su control como «Ningún agente me hubiera cogido sin un truco que me identificara», «No soy lo bastante buen mago como para inventarme un truco identificativo», «No tengo contactos que me puedan ayudar a conseguir más bolos o a asegurarme un agente» y «Al público no le interesan los magos». El único factor que anotó que podía controlar era «Dejar de ser mago fue mi propia decisión».

4. Revisa tu lista como si estuviera fuera de tu control y trata de verlo de otra forma. Veamos si podemos sustituir ese factor por otro que sí esté bajo el propio control. Por ejemplo, sustituye: «No saqué las oposiciones porque me pongo nervioso en los exámenes importantes» por «No hice nada por gestionar la ansiedad que me causa tener que examinarme» (porque siempre podemos aprender maneras de hacerlo), y podrías sustituir «Perdí al cliente porque el producto que servimos tiene demasiados problemas» por «Me faltó formación para aprender a retener a un cliente» (ya que un aprendizaje para manejar las quejas es algo que siempre podemos obtener).

Lenny cambió: «No soy lo bastante bueno como para sacar mi propio truco emblemático» por «Solo probé una vía de resolución entre las muchas que hay». Cambió: «Me faltan los contactos para conseguir más bolos o interesar a un agente» por «No he cultivado el contacto con otros magos, programadores y propietarios de locales al máximo». Y sustituyó: «Al público que no le interesan los magos» por «No he replanteado mis trucos para que traten de los temas que le interesan al público».

5. En cuanto hayas completado el punto 4, crea una nueva lista de pasos que dar que están bajo tu control. Para cada factor, identifica cómo abordarlo marcando los cambios que necesitas hacer para aumentar tus posibilidades de éxito futuro.

Lenny decidió probar tres aproximaciones más para encontrar su truco maestro y se dio un año más para lograrlo. También decidió centrarse en contactar con otros magos, programadores y dueños de locales y aumentar su presencia en internet usando las redes sociales.

Ocho meses más tarde Lenny me dejó un mensaje en el que me invitaba a su *show* en el que iba a mostrar su gran truco de magia, ¡en televisión! El truco que mostró era no solo emocionante, sino visualmente muy atractivo. Pero para mí, la verdadera magia fue la satisfacción que vi en su cara mientras actuaba en televisión.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: CENTRARSE EN LOS FACTORES QUE SE PUEDAN CONTROLAR

Dosis: Aplicar el tratamiento tan pronto como sea posible cada vez que tu experiencia sea un fracaso significativo. Asegúrate de que reconsideras la planificación de tus objetivos y haces los ejercicios

necesarios para su ejecución antes de hacer futuros esfuerzos y cada vez que te pongas nuevas metas.

Eficaz para: Prevenir o reducir los sentimientos de desesperanza y desaliento, aumentar la esperanza y la motivación, y las oportunidades de un éxito futuro.

Beneficios secundarios: Minimiza el daño a la confianza y a la autoestima y reduce la presión escénica.

Tratamiento C: Asumir la responsabilidad y el control del miedo

Aunque sea tentador buscar excusas para el fracaso, hacerlo nos impide aprender de forma eficaz las útiles lecciones que nos ofrece. Es más, cuanto más neguemos la parte de responsabilidad que tenemos, más vamos a sentir que nuestro fracaso está fuera de nuestro control. Reconocer que el fracaso habitualmente provoca, por lo menos en alguna medida, miedo y ansiedad nos ayuda a entrar en contacto con esos sentimientos, apropiármolos, y previene que influyan en nuestro comportamiento de forma inconsciente y destructiva.

Lydia, la madre que quería volver a trabajar tras haber criado a sus hijos, tenía dificultades porque su autoestima y su confianza profesional estaban muy deterioradas tras haberse alejado durante tanto tiempo del mundo laboral. Su inconsciente la ayudaba a proteger su autoestima ofreciéndole excusas frente a cualquier fracaso que se pusiera en su camino. Por desgracia, prácticamente garantizaba su fracaso, un factor del que Lydia era completamente inconsciente. En cuanto me contó el fracaso de su sexta entrevista de trabajo (peleando con la recepcionista de su posible jefe), decidí compartir mis preocupaciones con ella.

—A veces, al volver al trabajo después de las vacaciones —empecé—, me siento un poco ansioso. No quiero ni pensar lo terrible que debe de ser volver al mundo laboral después de más de diez años.

—Desde luego, da un poco de miedo —admitió Lydia.

—Claro que debe de darlo. ¿Se lo has comentado a alguien? —Lydia asintió. Seguí—. Un sentimiento de aprensión, de ansiedad y de miedo resultaría de lo más natural, Lydia, especialmente tras los muchos cambios que ha sufrido el marketing en los últimos diez años. Es más, sería muy raro si no tuvieras algo de miedo. Y nuestros miedos, si no los asumimos y no hablamos de ellos, nuestra mente tiene fórmulas para expresarlos de formas curiosas.

—¿Como cuáles? —me preguntó.

—Como peleas con la recepcionista del hombre que va a decidir si encajas en su plantilla —le respondí sonriendo.

—Pero ¡es que no sabes lo horrible que era! —se quejó.

—Sí, estoy seguro de que era de lo peor —dije—. Pero tienes tres chicos pequeños,

Lydia. Me imagino que debes de tener bastante experiencia en el manejo de situaciones frustrante e irritantes —Lydia asintió—. Tal y como yo lo veo, creo que no estabas expresando tus miedos de forma consciente por lo que tu inconsciente decidió expresarlos por ti.

—Espera, ¿estás insinuando que era una reacción similar a la de la migraña y la descomposición? ¡Es que eran reales!

—Tan reales como tu ansiedad ante el fracaso —respondí—. Pero a menos que te adueñes de ella y resuelvas cómo manejarla, veo muchos dolores de cabeza y descomposiciones en tu futuro.

Me sentí aliviado al ver que Lydia no me contradecía, se quedó pensativa. Aunque era difícil, Lydia (y su ser herido que las provocaba) era capaz de adueñarse de sus sentimientos y de asumir la responsabilidad de cada una de sus entrevistas de trabajo fracasadas. En cuanto lo hizo, fue capaz de reincorporarse a la búsqueda de trabajo de forma mucho más productiva. Le llevó unos cuantos meses de búsqueda y algunas entrevistas fracasadas más, pero finalmente encontró un trabajo en su campo y se incorporó a él con éxito.

Debemos asumir que allí donde habita el fracaso, la ansiedad y el miedo van detrás. La mejor manera de adueñarnos tanto de nuestros sentimientos como de nuestros fracasos es hablando de ellos con personas que nos apoyen. Airear nuestros miedos y exponerlos a amigos de confianza o a miembros de nuestra familia minimizará nuestra necesidad inconsciente de expresarlos de forma autodestructiva. Otra opción es escribir sobre nuestros miedos en un diario o blog, siempre y cuando nos aseguremos de que los equilibramos con afirmaciones positivas.

Una de las formas más eficaces de quitarnos la espina emocional que provocan los fracasos es hacer bromas de ellos cuando nos resulte posible o sea adecuado. Según algunos estudios, entresacar el humor[114] de un fracaso era una manera muy eficaz de superar el dolor y la vergüenza o la violencia que produce. Ser capaz de «ver el lado divertido» de una situación también ayuda a reducir el miedo escénico cuando lleguen futuras oportunidades. Verbalizar nuestros miedos haciendo bromas hace que nuestras mentes consideren menos necesario expresarlos de forma inconsciente y autodestructiva. Por supuesto, no podremos darles la vuelta y reírnos de todos nuestros fracasos, pero de muchos sí.

Un grupo de personas que practican el humor habitualmente sobre sus propios errores son los monologuistas teatrales. Muchos humoristas le dan a sus fracasos y experiencias dolorosas un tono jocoso, y al hacerlo reducen drásticamente el dolor que les provoca. Por ejemplo, el cómico Jim Short[115] encontró una manera de expresar sus sentimientos sobre su fracaso financiero y sus propios defectos hablando de ellos en escena. «Tengo treinta y cuatro años y gano setenta mil dólares al año. ¡Soy un

perdedor! Estaba triste y deprimido. Y de repente pensé, a ver, espera un momento, no soy un perdedor. ¡Lo he intentado! ¡Soy un *fracasado*!»

En 2011 Bill Buckner, el jugador de los Red Sox cuyo bloqueo le costó a su equipo la clasificación para el mundial, hacía de sí mismo en el programa de Larry David titulado *Larry David (Curb Your Enthusiasm)*. En el episodio, Buckner es amonestado por no haber cogido aquella pelota en la primera base (sí, décadas más tarde). Unas secuencias más tarde, pasa por delante de un edificio en llamas, donde los bomberos están dando instrucciones a una madre para que tire a su hijo a la red. Con muchas reticencias, la madre lo hace. El bebé cae en la red, pero rebota y vuela por los aires. Los curiosos gritan y luego todo el grupo se estremece al reconocer a Buckner y darse cuenta de que el bebé va directo hacia él. Pero Buckner coge al bebé limpiamente, y se redime, mientras que la gente rompe a aplaudir. Buckner representa un ejemplo real de alguien que es capaz de reírse de su fracaso más candente y sin duda sanar el daño psicológico al hacerlo.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: ASUMIR LA RESPONSABILIDAD Y APODERARSE DEL MIEDO

Dosis: Aplicar el tratamiento tan pronto como sea posible cada vez que experimentes un fracaso significativo.

Eficaz para: Prevenir o minimizar la confianza y la autoestima dañada y quitarse la espina de dolorosos fracasos a través del humor.

Beneficios secundarios: Reduce la presión escénica y el miedo al fracaso.

Tratamiento D: Distraerse de las distracciones de la presión escénica

La presión escénica puede aumentar la ansiedad, nos puede llevar al colapso en un momento clave, y puede desviar nuestra atención para que nos ajustemos al estereotipo, por ejemplo. La razón por la que ocurre es porque el estrés o la ansiedad nos roban la atención de la tarea que estamos llevando a cabo, obstaculizan nuestra actuación, y nos hacen más sensibles al fracaso. Entonces nos sentimos incluso más estresados y ansiosos de seguir adelante y el círculo se agrava.

Para tratar las heridas psicológicas de la presión escénica tenemos que luchar cuerpo a cuerpo. Cuando el estrés y la ansiedad nos amenazan con robarnos la atención tenemos que recuperarla. Algunos estudios muestran maneras de distraernos de la distracción de la presión escénica, y algunas de ellas son tan sencillas como silbar «los pajaritos». De hecho, una de ellas es silbar «los pajaritos», o más bien silbar (si la canción debe ser «los

pajaritos» o no es decisión de cada cual). Vamos a examinar cada una de esas medidas de control en detalle.

1. SILBA CUANDO TE BLOQUEES[116]

Los siete enanitos (de la película *Blancanieves*, de Disney) creían en silbar mientras trabajaban. Supongo que debían de temer colapsarse, ya que algunos estudios han demostrado que silbar puede prevenir pensar demasiado mientras realizamos tareas automáticas que hemos hecho muchas veces antes y que como resultado nos colapsemos (tareas como darle a la bola de golf, chutar una pelota, llevar una taza llena de agua y, sí, Bill Buckner, coger una bola de béisbol en la primera base). La razón por la cual funciona es que una vez centrados en la tarea que tenemos entre manos, silbar requiere poca atención adicional y previene pensar más de la cuenta.

Atención: Para algunos silbar será increíblemente eficaz en ciertas situaciones, en cambio para otros, no. Recuerda que no tienes que cantar un aria brillante y bien timbrada para vencer la presión escénica; con silbar suavemente bastará.

2. MURMURAR DURANTE UN EXAMEN NO ES DE LOCOS

Para evitar o minimizar la ansiedad, lo más importante es preparar y estudiar el examen al máximo y evitar dejarlo para otro momento. Cuanto más preparados estemos, menos ansiedad sentiremos llegado el día. Sin embargo, la ansiedad puede paralizarnos incluso con la adecuada preparación, bloqueando nuestra capacidad para centrarnos durante el examen.

Por lo que necesitamos dos cosas: calmar nuestra ansiedad y recuperar nuestra concentración. Lo primero requerirá que sacrifiquemos algo de tiempo para tranquilizarnos durante el examen. Aunque parezca increíble, la ansiedad puede hacer que inhalemos poco oxígeno y acrecentar nuestra sensación de pánico. Para recuperar la respiración serena y que disminuya el pánico hay que dejar el bolígrafo, dejar de mirar el examen, y centrarse en respirar durante un minuto mientras se inhala y exhala (contar «inspiro-dos-tres, espiro-dos-tres mentalmente mientras lo haces»). Al contar, hay que sentir como el aire llena los pulmones y observar las sensaciones de la exhalación. Con un minuto bastará para estabilizar la respiración y bajar la punta de ansiedad.

Después, tenemos que volver a dirigir nuestra atención a la tarea que teníamos entre manos y necesitamos prevenir que nuestra mente se preocupe de lo bien o mal que lo estamos haciendo, y de las consecuencias que eso puede tener. La mejor manera de

mantener nuestra atención en cada uno de los pasos específicos que se requieren para responder a las preguntas es razonando en voz alta (con un susurro bastará). Vocalizando las cuestiones y razonando en voz alta, estaremos usando los suficientes recursos para bloquear la parte de nuestro cerebro que busca que nos ocupemos de preocuparnos.

3. NEUTRALIZAR EL ESTEREOTIPO

Cuando nos recuerdan estereotipos negativos sobre nuestro sexo, raza u otra clasificación social o de cualquier tipo, que puedan disparar una preocupación inconsciente que nos lleve a ajustarnos a esos estereotipos, lo que nos impediría ofrecer nuestra máxima atención a la tarea que tenemos entre manos, el mejor antídoto a esas preocupaciones es neutralizarlas afirmando nuestra propia valía.

En unos estudios recientes realizados en un instituto,[117] a principio de curso se pidió a cuatrocientos preadolescentes de diferentes extracciones sociales que eligieran un valor remarcable (por ejemplo, la deportividad, la confianza amistosa o familiar) y que, en torno a ese valor, escribieran una breve disertación. La mitad de los estudiantes fueron inducidos a elegir un valor que les importara y argumentar sus razones y la forma de expresarlo, y la otra mitad (el grupo de control) debía elegir un valor con el que no se sentían identificados e intentar escribir por qué podría importar a los otros. Los resultados fueron sorprendentes. Los estudiantes que escribieron sobre valores a los que concedían importancia acertaron el desnivel que solía darse entre estudiantes blancos y de color en un 40 por ciento, y el resultado se mantuvo también todo el curso siguiente (dos años). Un experimento similar se llevó a cabo con jóvenes universitarias en una prueba de física[118] (las jóvenes tienen una representación muy baja en las ciencias puras). Las jóvenes que hicieron el ejercicio de autoafirmación lo hicieron significativamente mejor que sus compañeras que no lo hicieron.

Desde luego, la amenaza de estereotipo no afecta a todo el mundo, pero cuanto más baja es nuestra confianza, más probabilidades de vernos distraídos por ese tipo de preocupaciones cuando hay recordatorios. Si uno siente que es susceptible a ese tipo de distracciones, vale la pena tomarse un tiempo antes de un examen para escribir acerca de un aspecto de la propia personalidad que se valore mucho y sobre el cual uno se sienta confiado y orgulloso. Hacerlo es una buena inversión, ya que requiere poco tiempo y nos hace más resistentes a preocupaciones irrelevantes y a ansiedades de fracasos anteriores que se puedan disparar.

Dosis: Aplicar el tratamiento antes y durante las situaciones en las que puedas experimentar presión escénica o ansiedad, o en las que la amenaza del estereotipo pueda ponerse en marcha.

Eficaz para: Reducir la presión escénica, la ansiedad, la amenaza del estereotipo y el riesgo de colapso.

Beneficios secundarios: Minimiza la confianza y la autoestima dañada y palía el miedo al fracaso.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

Tratar las heridas psicológicas que produce el fracaso puede proporcionar alivio emocional, promover la preparación futura y también la actuación, y permite persistir a la hora de hacer esfuerzos para los propios objetivos. Sin embargo, si se han aplicado los remedios de este capítulo y los sentimientos de desesperanza, desaliento, vergüenza o depresión siguieran ahí, habría que buscar ayuda profesional. También hay que hacerlo si nuestros remedios no han ayudado a bajar la presión escénica y se sigue fracasando en tareas en las que se podría tener éxito. Y para terminar, si el estado de ánimo y el aspecto resultan tan desoladores que se sienten deseos de autolesionarse o herir a otros, se debe buscar la ayuda inmediata de un terapeuta profesional o acudir al servicio de urgencias más cercano.

La baja autoestima

El sistema inmunoemocional débil

Todo el mundo desea tener una autoestima bien alta y, a juzgar por la extensa oferta de revistas, libros, programas, productos y autodenominados gurús que prometen lograrlo, todo el mundo puede tenerla. Que exista una industria destinada a ellos que produzca millones es notable, puesto que la investigación de un sinnúmero de estudios científicos ha demostrado de forma fehaciente que la mayoría de los programas para mejorar la autoestima no funciona.[119] Es una pena que sea así, porque tener la autoestima baja es muy similar a tener un sistema inmunoemocional débil: nos deja mucho más vulnerables a muchas de las heridas psicológicas que debemos afrontar en nuestra vida cotidiana: el fracaso y el rechazo. Es más, la gente con la autoestima baja con frecuencia es menos feliz,[120] más pesimista y está menos motivada que sus congéneres con la autoestima más alta. Además tiene peor humor; afronta un mayor riesgo de depresión, ansiedad y desorden alimenticio; y vive sus relaciones de forma menos satisfactoria que la gente con una autoestima alta.

Sin embargo, a pesar de las muchas falsas promesas del negocio de la autoestima, los investigadores han hallado formas de mejorar nuestra autoestima y de fortalecer nuestro sistema inmunoemocional haciéndolo así. Aunque esas aproximaciones no puedan propulsar la baja autoestima a la estratosfera, sí que son efectivas. Pero tener la autoestima muy alta tiene sus inconvenientes.[121] Por ejemplo, las personas con la autoestima demasiado alta tienden a culpar a los demás por sus propios errores, rechazan la crítica por no considerarla fiable y no suelen aceptar las consecuencias de sus propios actos. Esa tendencia condena a esas personas a repetir los mismos errores y a tener problemas laborales significativos, lo mismo que en sus relaciones y en su vida personal.

En los casos extremos de alta autoestima, los narcisistas poseen una opinión excesivamente alta de sí mismos, pero también son muy susceptibles y se ven muy ofendidos y enfadados cuando son criticados o devaluados aunque la crítica no sea importante (en realidad, no hay insultos menores para un narcisista). Puesto que se sienten tan tocados por los más pequeños desaires, a menudo tienen el hábito desagradable de buscar venganza contra la gente que ha «pinchado» su inflado ego. Tal

vez los científicos debieran buscar remedios para el narcisismo en lugar de para la baja autoestima, pero una vez más, la vida siempre encuentra maneras de dar su merecido a aquellos que más lo necesitan.

A pesar de que pocos de nosotros somos verdaderos narcisistas, ha habido una «inflación general» en nuestra autoestima colectiva[122] durante las últimas décadas, espoleada por las atenciones lisonjeras de la industria de la autoestima. Como resultado, las investigaciones muestran hoy que la mayoría de nosotros estamos divididos en lo que se refiere a nuestra autoestima: creemos que no valemos como individuos por un lado, y por otro nos creemos mejores que «la media».

De hecho, la expresión «la media» en sí ha desarrollado unas connotaciones extrañamente negativas. Digo «extrañamente» porque por definición, dos tercios de la población es «la media» en todo (con un sexto por encima de la media y un sexto por debajo). Hoy en día, decirle a un estudiante, un empleado o una amante que sus capacidades están en el grado «medio» constituiría un insulto y minaría su autoestima personal. La mayoría de nosotros creemos que somos mejores conductores que la media, que somos más divertidos, más lógicos, más populares, más guapas, más majos, más fieles, más listos y más inteligentes que la media.

Irónicamente, mientras nosotros hemos desarrollado una aversión a ser de la media, los investigadores de la autoestima han hallado una evidencia tras otra que indica que en lo que se refiere a nuestra autoestima, ser de «la media» (ni muy por encima ni muy por debajo) es lo mejor. Idealmente, nuestra autoestima debe estar en un grado en el que nuestros sentimientos de valía sean fuertes (no demasiado bajos) y estables (no demasiado altos ni frágiles). De hecho, las personas con una autoestima fuerte y estable tienen valoraciones mucho más realistas de su fortaleza y debilidad real y una idea más precisa de cómo son percibidos por los demás, y son habitualmente los más «sanos», psicológicamente hablando.

Lo que, por supuesto, pone en tela de juicio una cuestión. ¿Cómo son de realistas nuestras propias creencias en primera instancia? En otras palabras, ¿nuestra autoestima refleja el valor de nuestros atributos en el mundo real comparados con los de los demás o refleja nuestras creencias subjetivas, a menudo inadecuadas, de esas cualidades basadas en nuestros propios prejuicios psicológicos?

Usemos el atractivo físico como ejemplo. Hay estudios que demuestran claramente que la gente con la autoestima más alta cree que es más atractiva[123] que los que creen que la tienen más baja. Pero los científicos compararon fotografías de carné de personas con la autoestima baja y alta (sin joyas ni maquillaje, solamente la cara) y rápidamente se hizo patente que no era el caso. La gente con la autoestima baja era tan atractiva como lo eran las personas con la autoestima alta. Pero puesto que la baja autoestima, a menudo, hace que subestimemos nuestro atractivo, infravaloramos nuestro potencial y, como

consecuencia, recibimos menos respuesta sobre nuestra apariencia. Por otro lado, la gente con la autoestima más alta se viste de forma más sugerente que sus congéneres con la autoestima baja, lo que le devuelve mayores muestras de admiración y refuerzo para su autoestima.

¿Tenemos la autoestima baja si no nos comparamos?

Un joven atlético con quien trabajé una vez vino a la consulta para tratar su «terriblemente baja autoestima». Empezó a describir su propio cuerpo en términos extremadamente críticos y luego rápidamente procedió a hablar sobre famosos conocidos por su belleza física mientras señalaba sus «obvios y terribles defectos» (que eran «obvios y terribles» solo para él).

—No creo que tengas la autoestima baja —le dije en cuanto acabó de criticar los «bracitos y piernas de pollo» de Brad Pitt—. Claro que odias tu cuerpo, pero es que odias el cuerpo de todo el mundo —le hice ver metiendo la tripa—. Puede que tengas la autoestima baja, pero el mayor problema que tienes es tu negatividad e infelicidad. Veamos si no estás pasando una depresión.

La depresión puede hacernos sentir negatividad hacia todo y hacia todos (así como desatar un montón de síntomas asociados) y puede tener la apariencia de baja autoestima.

Desde luego, no cualquiera con altas dosis de negatividad ante la vida está necesariamente deprimido, ni tampoco esa negatividad indica baja autoestima. Por ejemplo, hace algunos años los científicos creyeron que la gente con la autoestima baja era también la que más prejuicios tenía porque valoraba negativamente a los grupos a los que no pertenecía (por ejemplo, gente de diferente raza o género). Sin embargo, los científicos se olvidaron de tener en cuenta el hecho de que la gente con la autoestima baja también valora su propio grupo de forma negativa,^[124] lo que significa que sus creencias hacia otros grupos no están llenas de prejuicios, sino que, con frecuencia, forman parte de una negatividad mayor. En cuanto tuvieron en cuenta la valoración de la gente de su propio grupo, los investigadores hallaron que la gente con la autoestima baja, en realidad, tenía menos prejuicios que la gente con la autoestima alta.

Una puntualización más se refiere a que nuestra autoestima incluye tanto un sentido de la propia valía como de nuestro sentimiento hacia nosotros mismos en campos específicos de nuestras vidas^[125] (en nuestro papel de esposas, parientes, amigos, abogados, enfermeras, jugadores de golf, jugadores de videojuegos, etc.). Cuando pensamos en nosotros mismos con la autoestima baja normalmente nos referimos a nuestro sentido global de valoración personal. Es decir, cómo nos sentimos con nosotros

mismos en campos específicos que consideramos personalmente significativos o importantes tiene un gran impacto en nuestro sentido de valía general. Por ejemplo, una aspirante a chef puede estar mucho más influida por la idea de ser una mala cocinera que una atleta profesional. Por lo tanto, los fracasos y los éxitos en campos esenciales de la autoestima pueden llevarnos, también, a cambios en nuestro sentido global de la propia valía.

Ahora que hemos aclarado algunas de las tácticas básicas de nuestra autoestima, volvamos a centrarnos en las heridas psicológicas que tenemos que superar cuando nuestra autoestima está baja.

LAS HERIDAS PSICOLÓGICAS QUE PRODUCE LA BAJA AUTOESTIMA

La baja autoestima puede producir tres tipos de heridas psicológicas: nos hace más vulnerables a muchos de los impactos emocionales y psicológicos a los que nos enfrentamos de forma cotidiana, nos hace más incapaces de absorber el retorno positivo y otros nutrientes emocionales cuando se nos presentan, y nos hace sentir inseguros, incapaces, con falta de confianza y sin poder.

Fortalecer nuestra autoestima potenciará nuestro sistema de inmunidad emocional y nos armará contra muchos de esos ataques al bienestar psicológico. La mayoría de nosotros lo sabemos por experiencia propia. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos somos capaces de sacudirnos las contrariedades, las críticas y los retrocesos que en un día de «baja autoestima» hubieran tenido un impacto mucho mayor. Para aplicar primeros auxilios emocionales y elevar nuestra autoestima necesitamos comprender mejor en qué consiste cada una de esas consecuencias. Vamos a examinarlas con detalle.

1. EL ASEDIO AL EGO: MAYOR VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA

La baja autoestima nos hace más vulnerables a los seísmos y baches de la vida cotidiana, de tal manera que los pequeños errores, los rechazos o las contrariedades pueden llegar a dinamitar nuestras paredes emocionales, a atravesar nuestras defensas psicológicas y a darnos duro en el estómago. Cuando nuestra autoestima está baja, las «ofensas» normales como nuestro jefe reprendiéndonos con desaprobación en una reunión, perder una apuesta en la oficina o la contrariedad de un amigo cambiando los planes y dejándonos colgados puede impactar en nuestro estado de ánimo y disposición mucho más de lo normal. Nos irritamos por cosas así, nos las tomamos de forma demasiado personal y nos recuperamos de ello más lentamente que si nuestra autoestima

estuviera alta. De hecho, cuando nuestra autoestima está baja, la barrera de contrariedades y desaires que nos toca vivir de forma habitual puede hacernos sentir como si nuestros egos estuvieran siendo sitiados desde cualquier ángulo.

Aunque aún se está debatiendo si la alta autoestima actúa como un área de almacenamiento temporal de información general (algunos estudios han empezado a distinguir entre la alta autoestima y la autoestima demasiado alta y frágil), un amplio número de investigaciones han demostrado que tener una alta autoestima (no demasiado baja) puede hacernos psicológicamente más flexibles[126] y activar nuestro sistema inmunoemocional en, por lo menos, varios frentes.

Por ejemplo, el rechazo mina la autoestima en todos los niveles, pero los escáneres cerebrales han demostrado que para las personas con la autoestima baja, el rechazo es mucho más doloroso[127] que para las personas con la autoestima más alta. Además, nuestras respuestas psicológicas al rechazo son menos adaptativas cuando nuestra autoestima está baja, por lo que habitualmente nos retiramos y creamos más distancia entre nosotros y los demás para minimizar el riesgo de mayor rechazo y dolor. En algunos casos, nuestra vulnerabilidad psicológica y nuestros esfuerzos para autoprotegernos pueden llevarnos a apartar a los demás de forma tan consistente que podemos llegar a quedarnos social y emocionalmente aislados y a correr el riesgo de sufrir soledad. Tener la autoestima baja también nos hace más vulnerables a la discriminación y a perder más autoestima por esa misma razón.

Además somos más vulnerables al fracaso cuando nuestra autoestima está baja,[128] ya que fracasar causa mayor impacto y aumenta la caída de la motivación. Por eso, tendemos a ser menos persistentes tras haber fallado y tendemos a magnificar el sentido del error de tal manera que lo percibimos como un indicador de un conjunto de defectos más amplio y serio que lo que es. El fracaso también pone en marcha un círculo vicioso que baja la autoestima aún más y por lo tanto nos hace más vulnerables a futuros errores.

Tener la autoestima baja también puede hacernos más vulnerables a la ansiedad. Un estudio valoró las reacciones ante situaciones de impacto emocional. Se dijo a los participantes en el experimento que recibirían molestas descargas eléctricas (ciertamente las descargas eléctricas siempre lo son, pero actualmente la mayoría de los experimentos no suelen decir explícitamente que van a ser dolorosas normalmente los estudios no asustan a los participantes en absoluto, ya que los investigadores están más interesados en la ansiedad que genera la expectativa de un susto que las respuestas reales de verse «atacados»). Uno de los grupos de participantes que esperaba para entrar fue tratado para reforzar su autoestima (se le comunicó que había dado una puntuación estupenda en el test de inteligencia verbal), y al otro grupo, no. El grupo que recibió el refuerzo a la autoestima demostró mucha menos ansiedad mientras esperaba para recibir la

«descarga» en comparación con el otro grupo.

También respondemos al estrés de una forma mucho menos efectiva[129] cuando nuestra autoestima está baja, de lo que lo hacemos cuando nuestra autoestima está más alta, siendo más vulnerables a la depresión y a la ansiedad, así como a sufrir achaques físicos relacionados con el estrés. Observaciones más exhaustivas de la hormona del estrés, el cortisol, han demostrado que la gente con la autoestima baja generalmente responde al estrés de forma más débil y mantiene niveles más altos de cortisol en la sangre que la gente con la autoestima más alta. Esos niveles están asociados a una presión sanguínea alta, un sistema inmunológico débil, una función inhibida de la glándula tiroides, una densidad muscular y ósea reducida y una respuesta cognitiva baja.

Una de las razones por las cuales la alta autoestima neutraliza los efectos del estrés tanto en el sistema psicológico como en el físico es que cuando nuestra autoestima está baja tendemos a hacer reflexiones negativas y más estresantes, exagerando sus implicaciones y consecuencias potenciales. En lo que se refiere a mayores complicaciones, cuanto más estresados estamos, menos capaces somos de ejercer autocontrol. Encontramos defectos y errores, nos juzgamos demasiado duramente por ellos y dañamos nuestra autoestima todavía más.

AUTOESTIMA, ESTRÉS Y AUTOCONTROL

Rudy, un bróker con un trabajo extremadamente estresante, vino a terapia para tratar un problema que arrastraba con el juego. Tras el estrés del trabajo, Rudy sentía la necesidad de pasarse la noche apostando en Atlantic City. Era capaz de aguantar aquella urgencia mientras la presión del trabajo era alta, pero tan pronto como el grado de estrés remitía, la voluntad de Rudy se derrumbaba y se iba a jugar. Los excesos de Rudy a menudo costaban miles o incluso decenas de miles de dólares que no podía costearse. Lo que lo hacía todo más vergonzante, tras esos episodios, era que sabía muy bien el papel que el estrés desempeñaba en el círculo y sabía cuál era el disparo que precedía a su huida (una reducción del estrés tras un intenso periodo). A pesar de reconocer el patrón que le llevaba a su comportamiento destructivo, Rudy no podía pararlo.

Por la época en que Rudy vino a la consulta se había jugado la casa, todos sus ahorros, su jubilación y vivía con un amigo. Obviamente, su autoestima estaba por los suelos. Rudy estaba decidido a hacer grandes cambios, y su empresa era el campo abonado para sus ciclos de estrés severo. Pero lo que hacía que su situación fuera aún más desesperada era que hacía algunos años sus padres ancianos habían firmado un poder mediante el cual posibilitaban el acceso de su hijo a sus finanzas, y a Rudy le preocupaba que la casa de sus padres entrara también en el juego. Dada la precaria salud

de sus padres y su completa ignorancia acerca del grave problema que tenía, a Rudy le preocupaba que comunicarles el problema y anular su acceso al dinero les causara una amenaza a su salud.

Las reacciones de Rudy al estrés eran extremas en lo que se refiere a la autodestructividad, pero, por otra parte, eran comunes. El estrés puede debilitar sustancialmente nuestra voluntad y autocontrol,[130] puede devolvernos a hábitos antiguos y automáticos sin apercibirnos de ellos. Por ejemplo, un día estresado alguien que hace dieta puede salir del supermercado llegar a casa y darse cuenta de que en lugar de lechuga ha comprado un enorme paquete de pollo frito.

Cuando nuestra autoestima está baja, tenemos muchas más probabilidades de perder la voluntad, ya que nuestra fortaleza mental y emocional estarán debilitadas (lo que acostumbra a ser la causa), y seguramente nosotros le echaremos la culpa a los muchos defectos de nuestro carácter. Nuestra autoestima entonces pone otra rayita y seguramente nos enfadaremos aún más con nosotros mismos de forma injusta cuando nuestra voluntad vuelva a fallar en el futuro.

Lo bueno es que las manipulaciones para subir la autoestima[131] han resultado ser muy útiles para que la gente maneje mejor el fracaso, el rechazo, la ansiedad y (especialmente) el estrés. Aunque ese descubrimiento sea alentador, solo ilumina el hecho de que levantar la autoestima produce muchos beneficios, pero no nos dice cómo hacerlo. Los científicos suelen investigar el tema de cómo subir la autoestima con métodos como ofrecer falsos retornos de su puntuación en un test de inteligencia verbal. Obviamente, no podemos ir por ahí mintiéndonos sobre lo listos que somos, o, por lo menos, la mayoría de nosotros. Pero los resultados de esos experimentos representan una «prueba» de que subir la autoestima puede fortalecer nuestro sistema inmunoemocional y hacernos más flexibles psicológicamente hablando.

2. ¡NO QUIERO POSTRE! ¿QUÉ SENTIDO TIENE RESISTIRSE AL RETORNO POSITIVO Y AL ALIMENTO EMOCIONAL?

Ya es malo tener la autoestima baja y ser más vulnerable a las experiencias psicológicas negativas, pero lo que es aún peor es que las investigaciones han demostrado que la baja autoestima limita nuestra capacidad de beneficiarnos de las experiencias positivas.[132] En un estudio, la gente fue expuesta a música triste, y luego tenía la opción de mirar una comedia en un vídeo para animarse. A pesar de que las personas con la autoestima más alta se apuntaron rápidamente a echar unas risas, a sabiendas de que ver el vídeo les mejoraría el ánimo, las personas con la autoestima baja declinaron la invitación.

Cuando nuestra autoestima está baja, la resistencia que tenemos a estímulos y a experiencias positivas es demoledora. Desgraciadamente, nuestra respuesta incluye rechazar expresamente el tipo de retorno que podría rehacer nuestra autovalía y confianza y fortalecer nuestro sistema inmunoemocional. Así es que, aunque estemos sedientos de ese tipo de nutriente, cuando nuestra autoestima está baja, somos dados a rechazarlo, eludirlo y a veces incluso a huir de él.

Bo era un joven soltero de algo menos de treinta años, un hombre educado del sur al que parecía que la vida le sonreía. Era alto y atractivo, tenía un trabajo estable y gozaba de buena salud. Pero en lo que se refería a su vida personal, Bo se sentía muy mal. No tenía «círculo social» para poder charlar y los contados amigos que tenía parecían tratarlo a patadas. A menudo lo dejaban plantado, lo dejaban esperando en la calle o en el teatro o en el restaurante. Ofrecían fiestas y él se enteraba cuando ya habían pasado. Lo criticaban incansablemente y le pedían cientos y a veces miles de dólares y no se los devolvían. Bo estaba desesperado por encontrar una mujer con quien establecerse, pero en ese aspecto sus amigos también eran más un estorbo que un apoyo. En las pocas ocasiones en las que Bo había intentado contactar con alguna mujer en encuentros sociales, sus amigos se unían a su conversación y «bromeando» lo dejaban en ridículo. En ocasiones, incluso empezaban a coquetear con esas mujeres por las que Bo había manifestado interés. Aunque en apariencia Bo lo tenía todo a su favor, nunca lograba citas, y si lo hacía, las relaciones apenas duraban unas semanas.

Bo sabía que su mayor problema era una autoestima extremadamente baja. De hecho, una de las primeras cosas que me dijo cuando vino a terapia fue que era consciente de ser «adicto a la autoayuda» con debilidad por las afirmaciones de refuerzo positivo. Esas afirmaciones son aseveraciones positivas sobre la propia valía, metas, y futuro que uno lee, oye o dice en voz alta. Se cree de forma general que contribuyen a sanar la autoestima, ofrecen más empoderamiento, y aumentan la motivación y el bienestar, y Bo había probado todos esos programas. Había leído *El secreto* y practicado la «ley de la atracción», había sorbido la *Sopa de pollo para el alma*, había dormido semanas con una aplicación en la cabeza que soltaba mensajes personalizados para realinear sus «procesos neuronales» y corregir sus «ondas cerebrales» (aunque lo único que llegó a corregir fue su cuenta bancaria), y escuchó un sinfín de mensajes subliminales, tales como «yo valgo y soy capaz», que me aseguró tenían gran poder «subliminal» a pesar de que los mensajes estaban escritos en mayúsculas en el envoltorio en el que el producto iba envuelto.

Pero tras invertir muchos años y un montón de dinero en programas de afirmación positiva, Bo, como tantos otros amantes de las afirmaciones positivas, se sintió más triste y falto de confianza que nunca. Lo que nos lleva a plantearnos dos cuestiones: primero, ¿por qué Bo seguía invirtiendo tiempo y dinero en programas de afirmación positiva

cuando no le había funcionado ninguno? Y segundo, ¿por qué esos programas acabaron por debilitar su sistema inmunoemocional en lugar de fortalecerlo?

Una razón por la cual Bo se quedó estancado en ella es porque nuestra autoestima es subjetiva, nuestra capacidad para asegurar si ha mejorado es bastante limitada (a menos que usemos medidas más objetivas como cuestionarios sobre la autoestima con parámetros científicos u otros criterios tangibles). De hecho, numerosos estudios han demostrado que tendemos a distorsionar de forma inconsciente los recuerdos de cómo nos sentíamos antes de empezar un programa de autoestima por lo que podemos creer que el programa nos ha ayudado a mejorarla cuando en realidad no lo ha hecho.[133]

De hecho, un estudio investigó los beneficios de un producto muy popular que consistía en grabaciones de afirmaciones positivas. Los investigadores midieron la autoestima de los participantes antes y después de completar el programa y descubrieron que la autoestima no había mejorado en absoluto y que en algunos casos había llegado a empeorar. Pero a pesar de esa dura realidad, los participantes respondieron con alegría que se sentían mucho mejor respecto a su propia valía porque inconscientemente distorsionaron su recuerdo y creyeron que se habían sentido peor previamente. Por eso muchos de esos engañosos programas de autoestima tienen esos brillantes vídeos testimoniales de éxito comercial, a pesar de su total ineficacia.

Lo que nos lleva a un segundo asunto: ¿por qué las afirmaciones positivas dejan a tantos de sus usuarios sintiéndose peor consigo mismos en lugar de hacerlos sentirse mejor?

La respuesta requiere que nos detengamos a analizar brevemente la ciencia de la persuasión. Los estudios que se han centrado en la persuasión han establecido que los mensajes que penetran entre los enlaces de nuestras creencias establecidas son persuasivos para nosotros, mientras que aquellos que difieren demasiado sustancialmente de nuestras creencias intrínsecas son rechazados de plano. Si creemos que no somos atractivos, aceptaremos con más facilidad un «Tienes un aspecto fabuloso hoy» que «¿Cómo puede ser que tu belleza me deje sin respiración?». Aunque las afirmaciones positivas se supone que son capaces de cambiar cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos, si caen en el interior o en el exterior de nuestro propio concepto es determinante para su efectividad. Cuando la gente con la autoestima baja, como Bo, se ve expuesta a afirmaciones positivas que difieren demasiado claramente de las propias creencias, la afirmación se percibe como falsa y se rechaza por completo y fortalece el sentido *contrario*.

Estudios recientes sobre la utilidad de las afirmaciones positivas[134] han ahondado en esas ideas y han verificado su potencial para resultar más perjudiciales que beneficiosas. En un experimento, se pidió a varios sujetos que respondieran a varios cuestionarios y que luego identificaran una característica que les gustara poseer y

creyeran que les faltaba. Los investigadores dijeron a esos sujetos que el resultado (ficticio) era que tenían dicha característica. Pero conocer esa «buena» noticia hizo sentir peor e hizo caer la autoestima de aquellos individuos. En otras palabras, la gente que más necesita afirmaciones positivas (como Bo) son los que menos se benefician de ellas (y los que más posibilidades tienen de verse dañados por ellas) porque tienen más posibilidades de creer que esos mensajes discrepan demasiado del concepto que tienen de sí mismos. En lugar de fortalecer nuestros sistemas inmunoemocionales, los programas de afirmaciones positivas se ha demostrado que debilitan la autoestima.

Cuando nuestra autoestima está baja de forma crónica, sentirse mal es parte de nuestra identidad, algo con lo que nos encontramos cómodos, una forma de ser a la que nos acostumbramos. La gente con la autoestima baja a menudo se siente más a gusto con un retorno negativo porque verifica los sentimientos existentes sobre ella misma. Un estudio hecho a estudiantes universitarios poco brillantes[135] a quienes se ofrecieron mensajes para reforzar la autoestima, dio como resultado que bajaron su rendimiento académico. Otro estudio descubrió que cuando los universitarios con la autoestima baja tenían compañeros de habitación[136] que tenían mejor concepto de ellos de lo que ellos tenían de sí mismos, tendían a buscar nuevos compañeros. De hecho, una de las áreas en las que la baja autoestima y la resistencia al retorno positivo es especialmente dura es en el área de las relaciones.

LA BAJA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES

Las personas con la autoestima baja tienen muchas más dudas respecto a los sentimientos de afecto de su pareja que las personas con mayor autoestima, y dicen sentir menos satisfacción en su vida conyugal, y también en su vida amorosa. Cuando la autoestima es baja, somos muy rápidos percibiendo cualquier signo de rechazo y desaprobación de nuestras parejas. No solo interpretamos muchos de esos mensajes demasiado negativamente, sino que tendemos a magnificarlos e interpretarlos con más desaprobación de la que correspondería.

Aunque nuestras relaciones podrían y deberían ser fuente de apoyo, elogio, y, por tanto, levantarnos el ánimo, las personas con baja autoestima tienen mucha dificultad para asumir los mensajes positivos de sus parejas y a menudo se rebelan contra esos nutrientes emocionales. En un estudio, elogiar a las personas con baja autoestima diciéndoles que son novios o novias consideradas[137] (lo cual es un elogio bien discreto) fue suficiente para hacerlas sentir inseguras respecto a sus parejas y llevarlas a ver la relación de forma más negativa.

Independientemente de lo reacios que seamos respecto al retorno y las afirmaciones

positivas, cuando nuestra autoestima está baja, los elogios, las reafirmaciones y los piropos de nuestras parejas nos hacen sentir presionados a cumplir sus más altas expectativas. Nos preocupa que no seamos capaces de mantener dichos esfuerzos y podamos decepcionar (incluso si sus expectativas estuvieran a nuestro alcance), y que su amor esté condicionado a nuestra capacidad de satisfacer esas expectativas. Como resultado, en lugar de disfrutar de la proximidad y la intimidad que los elogios debieran evocar, la gente con la autoestima baja a menudo responde al elogio cerrándose, tomando distancia y rechazándolo. Desgraciadamente, apartarse y actuar a la defensiva suele «funcionar» porque baja las expectativas de nuestras parejas, quita intensidad a sus percepciones de nosotros, y menoscaba la integridad y longevidad de la relación.

De hecho, más de una de las citas de Bo se vino abajo cuando la mujer que él consideraba atractiva y triunfadora cometió el error de elogiarlo por ser dulce, amable o considerado.

—¡No me conoce de nada! —se dolía desesperado—. ¡No tiene ni idea de lo hecho polvo que estoy!

Como consecuencia, Bo hacía todo tipo de esfuerzos inconscientes para demostrar exactamente lo muy «hecho polvo» que estaba, lo que, como es natural, acababa con la mujer abandonando la breve relación. A partir de ahí, Bo se tomaba su rechazo como una prueba más que solo podía «esconder» su personal (e inaceptable) verdad. Y el hecho era que lo único inaceptable de Bo era su terrible baja autoestima, una realidad que él era trágicamente incapaz de ver.

3. DOLOR DE HUESOS CRÓNICO: CÓMO LA BAJA AUTOESTIMA NOS HACE SENTIR DÉBILES

El sistema inmunoemocional de Bo estaba extremadamente debilitado, proporcionándole poca flexibilidad para afrontar los muchos rechazos y traiciones que aguantaba de sus «colegas». Aunque hacía lo imposible para ocultarlo, cada incidente que se interponía en su camino le disgustaba tremendamente y lo dejaba sintiéndose con más defectos, menos deseable y más inadecuado de lo que había sido nunca. Bo reconocía que no era tenido en cuenta, que sufría aprovechamiento indebido, y generalmente era maltratado por sus amigos, pero se sentía completamente incapaz de hacer algo para cambiar eso. No solo era incapaz de limitar su exposición a ese tipo de situaciones (por ejemplo, dejar de prestar dinero a la gente), sino que también se sentía incapaz de evitar la compañía de personas que dañaran sus sentimientos. «Prefiero tener malos amigos que no tener», justificaba así Bo su rechazo a hacer cambios en su vida social.

Los estudios demostraron repetidamente que la gente con la autoestima baja se

expresaba poco[138] en grupo o encuentros sociales, y que tomaba menos iniciativas para apartarse de relaciones y amistades indeseadas cuando se veían envueltos en ellas. Tener la autoestima baja nos hace sentir fundamentalmente inseguros, faltos de confianza, y poco atractivos y esa mentalidad de que «los mendigos no pueden elegir» nos deja tremendamente debilitados y con falta de asertividad. Nos convencemos de que poner límites, hacer peticiones o establecer expectativas, aunque sean razonables, provocará el rechazo de la otra persona hacia nosotros de forma inmediata y que nos dejará como a una colilla. Por supuesto, los demás reconocen enseguida nuestra incapacidad para expresarnos, poner objeciones o protestar, lo que les da aún más alas para aprovecharse y para ser menos considerados con nuestras necesidades y sentimientos y seguir avanzando.

La realidad de la confusión de Bo era que algunos de sus amigos, en realidad, lo hubieran rechazado si se hubiera plantado y los hubiera confrontado por su mal comportamiento. Sin embargo, otros no. Intenté disuadirle de que expresar lo que sentía constituiría la prueba de fuego para mejorar la calidad y la potencialidad de la amistad que cada persona le ofrecía. Aquellos que de hecho se preocuparan por él, aunque fuera en parte, responderían a sus objeciones demostrando algún tipo de adaptación o consideración sobre la que Bo podría seguir adelante con la relación de amistad. Los que no lo hicieran no merecerían ser sus amigos en ningún caso.

Para ser claros, los amigos de Bo no eran necesariamente mala gente, aunque no hubieran sido candidatos a ganar ningún premio humanitario. La mayoría de nosotros ponemos el esfuerzo que la situación nos demande. Si nos podemos «librar» y ser menos considerados o menos recíprocos, u otras formas de «recibir sin dar», muchos de nosotros lo haremos, no porque seamos malas personas, simplemente porque nos resulta posible. Si la gente nos pide o espera más de nosotros, haremos más, pero si no, no haremos el esfuerzo. Esa dinámica se cumple en prácticamente cualquier relación. Cuando nuestra autoestima está baja y esperamos poco de los demás, probablemente también recibamos poco de los demás.

Cambiar esa dinámica cuando la relación ya está establecida es difícil porque en esencia sería como «cambiar los términos de un trato» cuando la otra persona ha estado actuando según unas premisas y expectativas. Por eso es crucial prestar la máxima atención a las expectativas que establecemos cuando nuestros amigos y parejas se empiezan a gestar. El reto de Bo era identificar cuál de sus amigos valía la pena conservar, y encontrar maneras para cambiar los términos del «trato» para poder disfrutar de mayor reciprocidad y apoyo de aquellos que se preocupaban por él y eliminar el daño constante que hacían a su autoestima aquellos que no lo hacían.

Gladys, una superviviente de cáncer de mama de cuarenta años, es otro ejemplo de alguien con la autoestima baja, aunque, a diferencia del caso de Bo, la suya no era una

lucha de toda la vida, sino el resultado de varios tsunamis emocionales que había sufrido los años anteriores. Sin previo aviso. El marido de Gladys la abandonó en medio del tratamiento de quimioterapia algunos años antes. Mostrando auténtica crueldad, le hizo llegar los papeles del divorcio el día en que le dieron el alta tras haber sufrido una doble mastectomía, a través de otra persona y a la salida del hospital.

Aunque Gladys se recuperó físicamente del cáncer, la quimioterapia, la doble mastectomía y las graves reconstrucciones quirúrgicas que siguieron, su autoestima no siguió el mismo camino. Nunca se recuperó del revés de que su marido la abandonara mientras ella luchaba por su vida, ni tampoco se recuperó de la forma en que lo hizo. Cuando me encontré con Gladys, no había demasiada evidencia de la luchadora que había sobrevivido a una terrible enfermedad, la atleta de la escuela que tenía un armario lleno de medallas y trofeos, o la diseñadora de páginas web de éxito que había sabido remontar de la ruina en que la había sumido el divorcio. En su lugar, Gladys era tímida, insegura y extremadamente poco asertiva.

Tenía amigos y amigas íntimas (muchos de los cuales eran también mujeres que se habían recuperado de un cáncer de mama), pero no había tenido ninguna cita tras el divorcio, especialmente porque trabajaba desde casa y tenía pocas oportunidades de conocer a los hombres adecuados. Sin embargo, lo que finalmente la llevó a empezar con la psicoterapia fue que su baja autoestima empezó a reflejarse en su negocio y también en sus ingresos.

—Antes tampoco había sido demasiado asertiva, pero perdí determinación tras la marcha de mi marido. Mi negocio se ve afectado porque muchas veces no me pagan lo que valen los servicios y veo que mis clientes acaban pidiéndome muchos trabajos extras. No soy demasiado buena plantándome frente a la gente exigente. Lo intento, pero ellos me presionan, me acosan y siempre acabo cediendo.

Gladys siguió describiendo cómo su mejor cliente era también su mayor amenaza. A pesar de que ya había obtenido enormes descuentos del servicio que ella le proporcionaba, el cliente seguía pidiendo más. Gladys temía que si rechazaba sus peticiones, la compañía se llevara el negocio a otra empresa, una pérdida que tendría importantes consecuencias financieras para ella.

De la misma forma que Bo sentía que no podía hacer demandas o poner límites a sus amistades. Gladys se sentía demasiado insegura, falta de confianza y débil para hacer lo propio en su negocio. Ambos estaban convencidos de que su empobrecida autovalía era un reflejo fiel de su carácter y sus atributos, algo así como que básicamente «tenían lo que se merecían». Su falta de asertividad y carácter era un resultado directo de un sistema inmunoemocional débil que les hacía creer que cualquier acto de asertividad por su parte supondría un daño intolerable, un enorme rechazo y un terrible desastre.

Cómo tratar las heridas psicológicas de la baja autoestima

Nuestra autoestima fluctúa de forma regular, y también las personas con una autoestima generalmente alta pueden tener días en los que se sientan desanimados respecto a sí mismos. Esos baches emocionales en la propia valía rara vez requieren primeros auxilios emocionales, ya que se suelen remontar con bastante rapidez. Sin embargo, si nuestra autoestima está por regla general baja, o si nos vemos incapaces de levantarnos por nosotros mismos y de poner límites a los amigos y familiares que nos tratan mal o con falta de respeto, tenemos que tratar nuestras heridas emocionales y procurar levantar nuestra autoestima.

Los tratamientos de este capítulo deberían servir para cortar la hemorragia y marcar los caminos para fortalecer nuestro sentido del propio valor. Sin embargo, mejorar nuestra autoestima de forma profunda y esencial requiere tiempo y un indudable esfuerzo. La autoestima alta es esencialmente el reflejo de haber hecho las cosas bien en la vida y habernos relacionado bien con los demás. Los tratamientos de este capítulo y su aplicación no cambiarán nuestra autoestima de la noche a la mañana, pero nos proporcionarán herramientas para allanar el camino hacia el éxito, lo que, con el tiempo, fortalecerá nuestra autoestima y también la estabilizará. Por lo tanto, además de proporcionar un alivio inicial, el tratamiento debe ser aplicado de forma cotidiana como parte de nuestros hábitos diarios. Abramos, pues, nuestro botiquín médico y examinemos las opciones que tenemos.

Guía general del tratamiento

Tener la autoestima baja debilita nuestro sistema inmunoemocional y provoca tres tipos de heridas psicológicas: nos hace más vulnerables a las ofensas psicológicas, nos hace más remisos a los retornos positivos y resistentes a los nutrientes emocionales, y nos vuelve poco asertivos y débiles. Los cinco tratamientos que sugerimos en este capítulo deben ser administrados para corregir los hábitos de exceso de autocrítica y las percepciones negativas, especialmente tras bofetones a la autoestima o si se entra en periodos de estrés intenso.

Se recomienda administrar los tratamientos en el orden en que los presentamos. El tratamiento A (adoptar autocompasión) ayuda a prevenir la autocrítica que daña nuestro ya debilitado sistema inmunoemocional. Los tratamientos B (identificar y afirmar los propios potenciales) y C (aumentar la tolerancia a los elogios) están centrados en reconocer, saber y reconectar con fuerzas, cualidades y capacidades olvidadas o

marginadas. Los tratamientos D (aumentar el potencial personal) y E (fortalecer el autocontrol) se centran en reconstruir la autoestima y los sentimientos de empoderamiento. Al final del capítulo, se ofrecen orientaciones para saber cuándo hay que visitar a un profesional de la salud mental.

Tratamiento A: Adoptar autocompasión y silenciar la autocritica interna

Imagina que presencias cómo un padre abusador le grita a su hijo porque llega con malas notas a casa. El padre ataca verbalmente al chico, se burla de él y, sin compasión ni empatía, lo ridiculiza. Mientras tanto el rostro del chico refleja sus sentimientos aguantando ese chaparrón emocional. La mayoría de nosotros encontraría esa escena demasiado fuerte para soportarla (especialmente aquellos de nosotros que hubiéramos vivido con padres así) y nos haríamos la promesa inmediata de no tratar jamás a nuestro propio hijo de esa forma cruel, abusiva y destructiva.

Y lo cierto es que cuando nuestra autoestima está baja, es la forma exacta como nos comportamos con nosotros mismos. Nos maldecimos por nuestros errores, fallos, fracasos y frustraciones de la forma más dura y estricta. Nos llamamos «fracasados» y «estúpidos», hacemos severas interpretaciones, y repasamos mentalmente escena tras escena de nuestros errores mientras murmuramos lo ineptos y deficientes que somos. En otras palabras, nos tratamos peor de lo que lo haría un padre abusador. Cuando pillo a mis pacientes con una banda sonora así de destructiva y se lo señalo, responden con rapidez, «Ya sé que no debiera tratarme así, pero...», y entonces justifican por qué lo hacen. Cuando les pregunto si alguna vez tratarían a sus hijos, mujer o amigos de una forma similar, se echan las manos a la cabeza, como si la idea fuera inadmisible.

Cuando nuestra autoestima está baja, ese doble rasero es una trampa en la que caemos con facilidad. Nuestra razón nos abandona y no aplicamos la premisa por la cual nos parece abusivo hablar a los demás de una determinada manera, pero nos dirigimos esas consideraciones a nosotros mismos. El primer paso que tenemos que dar hacia la autocompasión es abrazar el simple hecho de que cuando nuestro sistema inmunoemocional está débil, debemos hacer todo lo que esté en nuestra mano para fortalecerlo, no para machacarlo aún más. Frenar las voces emocionalmente abusivas que hay en nuestro interior y adoptar otras más amables y que nos ofrezcan más ayuda en su lugar es un imperativo absoluto.

La gente con la autoestima baja a menudo rechaza la idea de mostrarse compasiva consigo misma cuando lo sugiero en primera instancia. Les preocupa que al acallar los pensamientos punitivos y sustituirlos por otros confortadores y amables se produzca un apagón y se actúe más pobremente, haciendo que la propia autoestima se debilite aún

más y aumente la propia vulnerabilidad. Pero esas preocupaciones están totalmente infundadas, los estudios demuestran que sucede justo lo contrario. Practicar la autocompasión fortalece nuestro sistema inmunoemocional. Un estudio demostró que la autocompasión ayudaba a los estudiantes recién llegados a un internado a vencer la añoranza de sus padres,[139] la depresión y la insatisfacción general con su nuevo entorno. En otras palabras, los individuos que practican la autocompasión se recuperan emocionalmente más rápido de la separación y el divorcio,[140] y se recuperan más rápidamente del rechazo y las experiencias de fracaso.[141]

A pesar de los beneficios obvios de adoptar la autocompasión, es un reto hacerlo cuando nuestra autoestima está baja porque la práctica es tan ajena a nuestra forma de pensar habitual que puede producirnos incomodidad e incluso mayor ansiedad. Por lo tanto, debemos estar decididos a poner fin a la banda sonora destructiva que acaba por ser el repertorio de nuestro interior. Una vez aceptado que necesitamos alivio y compasión en lugar de abuso emocional, podemos hacer el siguiente ejercicio.

EJERCICIO PARA ADOPTAR AUTOCOMPASIÓN

Completa el siguiente ejercicio por escrito tres veces, y en cada ocasión describe un acontecimiento de tu propio pasado (si fuera posible, incluye por lo menos uno de tu pasado reciente). Intenta escribir cada día de manera que puedas completar el ejercicio en tres días consecutivos.

1. Todos hemos experimentado fracasos, vergüenzas, humillaciones o rechazos que nos han hecho ser autocríticos y sentir mal respecto a nosotros mismos. Elige una de esas experiencias y escribe detalladamente qué ocurrió y cómo te sentiste al respecto.
2. Imagina que ese acontecimiento le sucedió a un amigo querido o a un miembro cercano de tu familia, y que se sintió horrible respecto a sí mismo (o sí misma) a causa de él. Describe la experiencia de esa persona, cómo reaccionaría y se sentiría en esa misma situación.
3. Te duele ver a esa persona sufrir y decides escribirle una carta con el propósito explícito de hacerla sentir mejor. Expresa amabilidad, comprensión y preocupación acerca de la experiencia que ha vivido y cómo se sintió, y recuérdala porque es digna de compasión y apoyo.
4. Ahora describe tu propia experiencia y tus sentimientos sobre el acontecimiento una vez más, pero esta vez, intenta ser tan objetivo y comprensivo como puedas acerca de lo que ocurrió y cómo te sentiste. Asegúrate de que no te juzgas o te valoras negativamente. Por ejemplo, puede que anotes que tu cita nunca te volvió a llamar, eso es un hecho, pero no que esa persona pensara que eras un perdedor,

porque eso es un juicio y no es objetivo. O que cometiste errores en una presentación, pero no que tus colegas no te respeten por ello, porque, independientemente de cómo percibieras sus reacciones, cuando nuestra autoestima está baja tendemos a malinterpretar las expresiones faciales y los gestos en sentido negativo.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: AUTOCOMPASIÓN

Dosis: Aplicar el tratamiento durante tres días y repetir de forma regular hasta que los principios de autocompasión se vuelvan automáticos.

Eficaz para: Aumentar la flexibilidad emocional y disminuir la vulnerabilidad y la autocrítica.

Beneficios secundarios: Hace disminuir la resistencia al retorno positivo.

Tratamiento B: Identificar los propios potenciales y afirmarlos

Las afirmaciones positivas producen resistencia, al igual que le sucedió a Bo, el hombre sureño con la autoestima baja que necesitaba no abandonarse completamente a ellas. Aunque algunas afirmaciones positivas puedan dañar a la gente con la autoestima baja, muchos hábitos de afirmaciones positivas pueden ser modificados para hacer que esas aseveraciones resulten menos indigestas (por ejemplo, afirmando nuestra necesidad de emprender una acción cuando sabemos que nos hemos equivocado). Bo dudaba si dispensarse afirmaciones positivas de entrada, pero estuvo de acuerdo en adaptarlas y que incluyeran términos orientados a la acción como «Cuando dejo dinero a alguien, pedirle que me lo devuelva es menos inadecuado que el hecho de que deje de pagármelo» y «Si un amigo me molesta, tengo el derecho de réplica».

Es decir, una forma mucho más efectiva de usar afirmaciones es usar autoafirmaciones para identificar y afirmar valores y aspectos importantes de nosotros mismos que sabemos que son ciertos, como nuestro propio valor, lealtad o trabajo ético (en contraste con afirmaciones positivas, que remarcan cualidades que nos gustaría poseer, pero no creemos tenerlas). Recordarnos a nosotros mismos que tenemos un valor significativo[142] independientemente de los defectos que percibamos nos proporciona un aumento inmediato de autoestima y nos hace menos vulnerables a experiencias de rechazo o fracaso.

Otra ventaja de las autoafirmaciones es que nos benefician incluso cuando la cualidad que estamos autoafirmando no tenga nada que ver con la situación del momento. Por ejemplo, si nos sentimos mal porque no nos han promocionado laboralmente, no tenemos por qué afirmar nuestro valor como empleados para sentirnos mejor (lo cual

sería también difícil de hacer en ese momento en cualquier caso). En lugar de eso, afirmar que somos buenos padres o esposas, un amigo considerado o un cálido campeón, un hermano incondicional o alguien atento es suficiente para hacernos sentir mejor con nosotros mismos, tal y como salimos de la oficina de nuestro jefe sin el nuevo cargo que pensábamos conseguir.

Idealmente, debemos emplear los ejercicios de autoafirmación antes de adentrarnos en situaciones con posibilidades de ver minada nuestra autoestima (por ejemplo, antes de una cita muy esperada, antes de un examen, antes de una entrevista de trabajo). Es por eso que lo mejor es usar los ejercicios de forma habitual, ya que no siempre se puede predecir cuándo va a caer un chaparrón en nuestra autoestima. Sin embargo, completar esos ejercicios tras los hechos cobra un gran valor.

EJERCICIO PARA LA AUTOAFIRMACIÓN

Completa el siguiente ejercicio escrito tan regularmente como te sea posible (una vez a la semana está bien; una vez al día es ideal). Es especialmente importante hacer el ejercicio cuando debas afrontar situaciones estresantes (ideal para gestores durante la época de la declaración de la renta o para estudiantes universitarios durante los finales) o situaciones que supongan amenazas potenciales a la autoestima (antes de entrevistas de estudios o trabajo), ya que es cuando nuestra propia valoración se siente más vulnerable. Necesitarás dos folios en blanco.

1. En el primero folio, haz una lista de tus atributos y cualidades, incluyendo cualquier logro que tengas que sea significativo y tenga sentido para ti. Que contenga por lo menos diez y preferiblemente muchos más.
2. Si mientras buscas cualidades para tu lista se te ocurren cosas negativas (por ejemplo, «Mi jefe cree que soy una empleada terrible»), críticas (por ejemplo, «Soy un perdedor»), o sarcasmos (por ejemplo, «¿Bueno, en qué? En hacer la siesta, en respirar...!»), anótalas en el segundo folio.
3. Elige uno de los atributos del primer folio que sea especialmente significativo para ti y escribe un breve ensayo (por lo menos de un párrafo) de por qué ese atributo específico, logro o experiencia es significativo para ti y qué papel esperas que vaya a desempeñar en tu vida.
4. Una vez completado, toma el segundo folio, arrúgalo y tíralo a la basura, el lugar que le corresponde.
5. En los días siguientes, elige otras cualidades de tu lista positiva y escribe sobre ellas, preferiblemente una al día, hasta que hayas completado la lista. Haz añadidos a tu lista en cualquier momento o escribe sobre los atributos concretos varias veces.

Dosis: Aplicar el tratamiento hasta completar la lista inicial y repetir en cualquier momento en que se espere una situación de estrés o se experimente una caída de la autoestima.

Eficaz para: Aumentar la flexibilidad, disminuir la vulnerabilidad emocional y minimizar los sentimientos de debilitamiento.

Beneficios secundarios: Disminuye la resistencia al retorno positivo y reduce la autocrítica.

Tratamiento C: Aumentar la tolerancia a los elogios

Tener la autoestima baja complica que aceptemos los elogios y el retorno positivo de los demás, especialmente de nuestros seres queridos, para aprovechar esas alabanzas en la reconstrucción de nuestra propia valía. En su lugar, nos sentimos más cómodos diseccionando nuestro entorno para hallar cualquier deje de retorno negativo que confirme nuestras (falsas) percepciones de nosotros mismos como faltos de valor y absolutamente inadecuados.

Puesto que esa resistencia a los elogios opera tanto en lo consciente como en lo inconsciente, algunos de nosotros notamos cómo nos sentimos incómodos recibiendo valoraciones positivas de los demás, pero muchos no lo percibimos. Nuestra falta de conciencia es especialmente problemática en lo que se refiere a nuestras parejas amorosas, porque cuando nuestra autoestima está baja, no solo respondemos no aceptando la comunicación positiva, sino que lo hacemos rechazándola y devaluando la relación. Debo advertir que los individuos que participaron en la investigación eran estudiantes universitarios y también jóvenes. Según mi propia experiencia, las parejas más estables tienden a ser más conscientes si uno o ambos miembros de la pareja se resisten a los elogios y frenan el refuerzo positivo a la persona que no lo acepta. Desde luego, eso no hace más que aumentar el problema para la persona con la autoestima baja, ya que oír menos elogios y recibir pocas afirmaciones positivas de la persona que mejor nos conoce no lleva a construir sensaciones de autoestima.

En sentido opuesto, varios estudios realizados a individuos de todas las edades han demostrado que al afirmar aspectos de nosotros mismos que están relacionados con nuestro valor como pareja, podemos reforzar nuestra «autoestima relacional».[143] Hacerlo refuerza los elogios que recibimos de nuestras parejas y hace que entren en menor discrepancia con nuestras visiones habituales y nos hace menos propensos a rechazarlas o negarlas. Afirmar nuestro valor como pareja no solo nos hace sentir mejor con nosotros mismos (reforzando nuestra autoestima), también nos hace sentir mejor

acerca de nuestra pareja e incluso sobre la relación en sí misma.

EJERCICIO PARA AUMENTAR NUESTRA TOLERANCIA A LOS ELOGIOS

El siguiente es un ejercicio escrito que debe hacerse de forma regular (semanalmente o más a menudo a ser posible).

1. Intenta recordar un momento en que tu pareja, algún miembro de la familia o un amigo dijera que apreciaba, le gustaba o alababa algo acerca de ti, como una cualidad personal que tenías o algo que hicieras que esa persona elogiara enardecidamente. Describe el incidente y explica qué hizo que esa persona mostrara sentimientos positivos acerca de ti cuando ocurrió.
2. ¿Qué significó para ti que resaltaran ese comportamiento o atributo?
3. ¿Qué beneficios ofrece esa característica o comportamiento a tus relaciones o amigos?
4. ¿En qué otras cosas significativas o esenciales puede contribuir a tu vida ese atributo o comportamiento?

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: AUMENTAR LA TOLERANCIA A LOS ELOGIOS

Dosis: Aplicar el tratamiento regularmente hasta que te sientas más cómodo con los elogios. Repetir siempre que se tenga una caída de la propia autoestima.

Eficaz para: Disminuir la resistencia al retorno positivo y al aumento de la autoestima relacional.

Beneficios secundarios: Aumenta la flexibilidad emocional, disminuye la vulnerabilidad emocional, y minimiza los sentimientos de debilidad.

Tratamiento D: Aumentar la propia fortaleza

La mayoría de los artículos, libros y programas que prometen ayudarnos a sentir mayor fortaleza personal no reconocen un fallo crítico en su enfoque: la fortaleza personal no es algo que uno sienta, sino algo que uno tiene. Claro, nos sentimos fortalecidos tras leer un libro sobre cómo mejorar nuestra relación matrimonial, pero a menos que seamos capaces de iniciar un diálogo productivo con nuestra pareja y crear cambios reales, no vamos a vernos más fortalecidos que cuando empezamos a leerlo.

Para tener un impacto en nuestra autoestima, los sentimientos de fortaleza personal deben verse apoyados por la evidencia[144] de tener una influencia real en varias esferas de nuestras vidas, tanto en nuestras relaciones, en nuestro contexto social o profesional, como ciudadanos, o incluso como consumidores.

Convertir nuestra baja autoestima en sentimientos asertivos de fortaleza puede sonar como algo inalcanzable, pero hay un aspecto del empoderamiento personal que podemos usar a nuestro favor. Actuar de forma asertiva y obtener resultados en un área de nuestras vidas suele fortalecernos en otras también. Elegir nuestras batallas con sabiduría y empezar con actos pequeños y sencillos de asertividad puede poner el balón del empoderamiento en juego, así como pequeños triunfos proporcionan un aumento significativo de nuestra autoestima y nos hacen sentir generalmente más poderosos, eficaces y asertivos.

Por ejemplo, muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de sentirnos tan «subidos» al resolver, digamos, una queja de consumo o de un servicio (denegando un cargo en nuestro banco, por ejemplo) que hemos vuelto a casa y, como un rayo, hemos ido a la habitación de nuestra hija adolescente y le hemos dicho que recoja de una vez aquella leonera, con tanta convicción que, por primera vez en meses, lo ha hecho sin rechistar.

Lo cierto es que un éxito o una actuación asertiva y un fortalecimiento personal nutre a otro, necesitamos identificar áreas de acción asertiva potencial que tengan una alta probabilidad de éxito y una cierta facilidad de que sean superadas en caso de fracaso. La mejor manera de hacerlo es, en primer lugar, recopilando tanta información como podamos sobre cómo lograr nuestro objetivo y formular una estrategia y unos planes bien meditados para lograrlo. Entonces podemos empezar a practicar acciones asertivas en situaciones poco comprometidas para poder redefinir nuestra técnica, nuestra aproximación y nuestras capacidades en la medida que vayamos avanzando.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR LAS OPCIONES DE LA ACCIÓN ASERTIVA

1. Piensa en aspectos de tu vida que tienden a hacerte sentir frustrado. Intenta incluir situaciones de tu vida comunitaria, laboral, familiar y personal, social y también como consumidor. Describe por lo menos tres ejemplos de cada uno de esos ámbitos. Por ejemplo, cuando piensas en tu vida de pareja, puede que te sientas frustrado por los hábitos personales de tu cónyuge, el reparto de tareas de ambos, el estilo de comunicación de tu cónyuge o su manera de llevar la pareja.
2. Valora esos ejemplos en función de la mayor probabilidad de éxito y lo fácil que resulte gestionar las consecuencias de un fracaso. Por ejemplo, Bo decidió reclamar los dos mil dólares que le había

prestado a su amigo Timothy; Timothy le había prometido devolvérselos en tres meses y había pasado un año desde su promesa. Timothy era el amigo «menos íntimo» de Bo, y éste sintió que la situación estaba lo suficientemente justificada como para arriesgar la amistad y discutir el asunto con él. Y Gladys decidió hablar sobre un par de «arreglos en la web» que su cliente le había pedido que «añadiera» sin cobrar; Gladys sintió que los «apaños» en cuestión no eran tan importantes como para llevar a su cliente a despedirla si ella se negaba a hacerlos sin compensación.

La lista final representa tu plan maestro para practicar acciones asertivas y estimular el fortalecimiento personal. Ahora que has identificado y priorizado tus objetivos, es el momento de considerar cualquier información adicional o conjunto de atributos personales que puedan ayudarte a ejecutarlas y planificar tu estrategia de acuerdo con ellos.

RECABAR INFORMACIÓN Y HACER UNA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

Para aumentar nuestras posibilidades de lograr cada objetivo, necesitamos considerar cómo funcionan los sistemas o el grupo de personas a quienes vamos a retar. En otras palabras, necesitamos ganar visión de las prioridades y los puntos de vista de las personas relevantes; el sistema del departamento de reclamaciones de cualquier empresa relevante, compañía o municipalidad; o las políticas, jerarquías y las prácticas de los recursos humanos de nuestro puesto de trabajo.

Por ejemplo, les pedí a Bo y a Gladys que me describieran la situación desde el punto de vista de los demás para ganar algo de perspectiva sobre su posición mental. Bo me contó que Timothy siempre había estado un poco celoso y resentido de su sueldo porque él ganaba sustancialmente menos que Bo. Bo asumía que se sentía en su derecho de pedir prestado dinero a Bo porque se lo podía permitir y, por consiguiente, Timothy no veía urgencia de devolvérselo. Bo me contó que Timothy se gastó cientos de dólares durante una semana saliendo y que realmente se podía permitir devolverle el dinero incluso haciéndolo mes a mes. Y Gladys me dijo que sus clientes deseaban no tener que rediseñar apenas nada de su web en el futuro y tampoco iban a buscar a otra empresa para cambiar la web por una nueva a no ser que no tuvieran más remedio que hacerlo.

Ejemplos de otro tipo de recopilación de información pueden incluir saber qué canales están disponibles para cursar una queja sobre un compañero de trabajo, determinar qué departamento del Ayuntamiento se ocupa de ciertas cosas y así saber a quién llamar en caso de que echemos en falta una señal de *stop* en nuestra calle, saber quién está autorizado en nuestra compañía telefónica a devolvernos la cantidad de dinero que estamos reclamando (la mayoría de los servicios a los clientes solo están autorizados a devolver pequeñas cantidades), o averiguar si nuestro hijo adolescente tiene realmente examen al día siguiente antes de pedirle que se pase el resto de la tarde haciendo tareas

en casa.

Una vez tengamos la información necesaria, necesitamos formular y pensar un plan de acción y anticiparnos a las consecuencias. Por ejemplo, puede que queramos pensar cómo preguntarle a una amiga por qué no ha devuelto las llamadas sin sonar muy acusatorios u hostiles (ya que aunque nos sintamos dolidos de su olvido, acusar no va a ser buena idea) o cómo articular una queja a nuestro esposo para que no se ponga demasiado a la defensiva (ya que aunque uno esté en su derecho de estar molesto, todos sabemos que se responde peor cuando se aborda a alguien enfadado). Podemos buscar la mejor hora y lugar para hablar a un colega sobre por qué nunca nos ofrece tomar parte en el equipo de presentación y tener la precaución de saber qué queremos conseguir al hacerlo (por ejemplo, en lugar de soltar simplemente nuestra frustración podríamos sugerir que nos deje liderar en la siguiente presentación para compensar ese olvido).

PRÁCTICA, PACIENCIA Y PERSISTENCIA

El fortalecimiento personal es un proceso y no es algo que se obtenga de una sola vez. Tenemos que estar preparados para la posibilidad de que no todos nuestros esfuerzos vayan a dar un resultado inmediato y que tengamos que ser persistentes, practicar nuestras habilidades y afilar nuestras herramientas antes de ser capaces de blandir la espada con efectividad y consistencia. El primer plan de Bo de hablar a Timothy en una reunión social falló porque Timothy le prometió charlar un poco más tarde y luego dijo que estaba demasiado cansado para hacerlo. Bo advirtió que debía buscar el momento para hablar con Timothy sin distracciones y que tendría que estar alerta a los intentos de su colega de eludir la conversación.

Cuando Gladys finalmente llamó a sus clientes y les habló del trabajo extra que le estaban pidiendo, la disuadieron, apenas pudo decir una sola palabra, y le aseguraron que no le iba a llevar mucho tiempo hacer los cambios que le pedían. Gladys se desmoralizó mucho en un primer momento, pero cuando reflexionó sobre el intercambio de opiniones, se dio cuenta de que la mejor manera de que su mensaje llegara con claridad era a través del email, ya que sus clientes no podrían cortarle el discurso y ella sería capaz de expresar sus reflexiones por completo y de forma asertiva.

Práctica, paciencia y persistencia son las claves para desarrollar fortaleza personal. En cuanto empecemos a expresarnos, seremos capaces de afirmar nuestra fuerza y aprender cuál de nuestros atributos y herramientas debemos poner en marcha. Cada retroceso también nos enseña cómo desarrollar planes de mayor eficacia. Bo decidió mandarle por correo un plan de pago a plazos asumibles para Timothy en el que adjuntaba sobres con la dirección y los sellos. La acción y el tono no acusatorio de la

carta de Bo llevaron a Timothy a responder con una disculpa y un cheque por el primer pago. Gladys continuó comunicándose con sus clientes vía email hasta que logró el pago adicional del trabajo que le pedían.

Bo y Gladys se sintieron aliviados por su éxito y bastante fortalecidos, sus triunfos solo fueron el primer paso de sus respectivos caminos hacia una autoestima más consistente. A lo largo del siguiente año, Bo siguió «limpiando su casa» de viejos amigos, e hizo nuevas amistades más leales, que le apoyaban más. Gladys elaboró una lista de precios de sus servicios que distribuyó a todos sus clientes. Con el tiempo, su autoestima aumentó hasta el punto de sentirse capaz de empezar a tener citas. Aunque no se había centrado en mejorar su autoestima en lo que a vida amorosa se refería, sentirse más fortalecida como empresaria le había dotado de mayor sentido de su propio valor y también había fortalecido su confianza personal.

En cuanto logremos llevar a cabo la primera tarea de la lista y la tachemos, volveremos a ocuparnos de nuestra autoestima y seguiremos con el siguiente asunto tan pronto como sea posible para lograr un nuevo éxito. Aunque a nuestro sistema inmunoemocional le llevará tiempo fortalecerse y funcionar de una forma más eficaz, nuestro pequeño triunfo pronto empezará a sumar. Vernos promocionados profesionalmente, resolver conflictos con amigos, problemas con nuestra pareja y miembros de la familia, y obtener satisfacción como consumidores contribuirá a fortalecer de forma significativa nuestra autoestima y a mejorar nuestra calidad de vida en sentido general.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: AUMENTAR LA PROPIA FORTALEZA

Dosis: Aplicar el tratamiento en cada una de las diferentes esferas de la propia vida si fuera posible (por ejemplo, la casa y la vida laboral, las amistades, y como consumidor y miembro de la comunidad) y repetir hasta completar la lista. Añadir nuevos asuntos para la lista de actuaciones cuando surja.

Eficaz para: Aumentar los sentimientos de asertividad y competencia, fortalecer los sentimientos de debilidad y demostrar fortalecimiento personal.

Beneficios secundarios: Aumenta la flexibilidad emocional y la autoestima general y disminuye la vulnerabilidad emocional.

Tratamiento E: Mejorar el autocontrol

Demostrar autocontrol y voluntad aumenta la sensación de fortaleza personal y nos ayuda a progresar hacia nuestros objetivos, lo que es extremadamente beneficioso para

nuestra autoestima. Aunque muchos de nosotros asumamos la voluntad como una característica de una personalidad estable (se dice que o bien se tiene una fuerte voluntad o no se tiene), el autocontrol en realidad funciona más como un músculo.[145] Como tal, aprender cómo funciona dicha musculatura nos ayudará a usarla de forma efectiva, a fortalecerla y a construir nuestra autoestima como consecuencia de ello.

Lo más importante que debemos recordar acerca de nuestra musculatura de autocontrol es que se fatiga. Algunos de nosotros tendremos una voluntad más fuerte que otros, pero hasta los músculos más vigorosos sufren cansancio y se vuelven ineficaces si trabajamos más de la cuenta. Es más, usar esa musculatura en un contexto la puede fatigar e inhabilitar para usarla en otro completamente diferente. Por ejemplo, si nos pasamos el día intentando no sucumbir al impulso de quitarle el bisoñé al tirano de nuestro jefe y a lanzarlo como si fuera un *frisbee* por el aire en la sala de conferencias, nuestra voluntad estará exhausta cuando llegemos a casa y nos resultará difícil seguir la dieta y comer una cena sana.

El asunto no acaba ahí. La reserva de energía emocional que alimenta la musculatura de la voluntad es limitada y está compartida por otras funciones mentales complejas, que son las responsables de tomar decisiones y elegir. Aunque suene extraño, tener que tomar decisiones, aunque parezca no tener relación alguna, mina nuestra voluntad y debilita nuestro autocontrol. Por ejemplo, cuando nos pasamos el día tomando decisiones sobre ropa y accesorios para una sesión de estilismo, puede que fallemos en el propósito de acudir al gimnasio cuando llegemos a casa. De hecho, nuestro autocontrol a menudo nos traiciona por la noche, después de que se nos haya acabado la energía que había activado la voluntad y ya no nos funcione con tanta eficacia.

Para maximizar la efectividad de nuestra voluntad y usarla para reconstruir nuestra autoestima tenemos que hacer tres cosas: fortalecer nuestra musculatura de la voluntad, gestionar las reservas de energía que alimentan nuestro autocontrol para que no se agoten, y minimizar el impacto de las muchas tentaciones que nos rodean.

ACTIVAR LA MUSCULATURA DE LA VOLUNTAD

La desventaja de que nuestra voluntad sea un músculo general es que ejercitarlo en un aspecto nos puede producir fatiga y puede hacer más difícil que lo ejercitemos en otro. Pero esta «limitación» tiene otra cara. Ejercitar nuestra voluntad practicando actos de autocontrol en áreas de poca importancia aumentará la fortaleza y la potencia de nuestra musculatura de la voluntad también en áreas significativas. Los científicos han investigado algunas de esas «características de la voluntad»:[146] centrarse en la postura (muy bueno para cabizbajos y desgarrados); evitar maldiciones (más efectivo para los

tacos que para las expresiones del tipo «caramba»); evitar caramelos, galletas o pasteles (especialmente adecuado si eres goloso); apretar una pelota de goma dos veces al día tanto tiempo como podamos (las pelotas de goma son baratas y pueden encontrarse en buenos almacenes de deporte); y la que yo creo que es la mejor: usar la mano que no es diestra.

Practicar cualquier tarea que nos obliga a inhibir nuestros automatismos regulares (por ejemplo, ir con el cuerpo flojo, usar la mano derecha, soltar tacos, comer dulces o soltar el manillar cuando las cosas se ponen difíciles) puede ser eficaz si «practicamos durante un tiempo (por lo menos unas cuatro u ocho semanas). Según diferentes estudios, esos ejercicios producen excelentes resultados en fumadores que están intentando dejarlo, personas con impulsos agresivos que intentan controlar su rabia, y compradores compulsivos que quieren reformarse.

EJERCICIO PARA EJERCITAR LA VOLUNTAD

Usar la mano que no sea la que habitualmente usamos para el mayor número de tareas posibles cada día entre las 8 de la mañana y las 6 de la tarde a lo largo de cuatro a ocho semanas (cuanto más tiempo, mejor). Ajustar esas horas en función del propio horario (en caso de que se trabaje por las noches o se levante uno de madrugada). Incluir tareas como cepillarse los dientes, abrir puertas, usar el ratón del ordenador o el botón del control, beber (algo que no sean bebidas calientes, que al derramarse puedan quemarnos), llevar cosas (pero no bebés o cosas que se rompan), remover, cepillarse el pelo, usar un tenedor (cuando no se está usando un cuchillo), mover objetos (irrompibles), y cualquier otra acción para la que habitualmente se use la mano contraria.

Si eres ambidiestro: Controla tu postura en lugar de usar la de siempre. Mejora la forma de sentarte de manera que siempre estés lo más erguido posible. Evita ir caído, tumbarte, reclinarte o apoyarte sobre un pupitre de 8 de la mañana a 6 de la tarde (ajusta el horario si es preciso).

ASEGURARSE DE QUE HAY CARBURANTE EN EL DEPÓSITO

Una de las fuentes de energía más importantes para nuestra musculatura de la voluntad (como también lo requieren muchos otros músculos, tanto cognitivos como físicos) es la glucosa (azúcar). Los científicos han descubierto recientemente que cuando nuestro nivel de glucosa está bajo, los procesos mentales que requieren esfuerzos como la asertividad y el autocontrol son más complicados (los procesos automáticos o que no

requieren tanto esfuerzo como lavar la vajilla, no). En un estudio, se pidió a varias personas que hicieran ejercicios mentales que requirieran esfuerzo para que el cerebro hiciera uso de su nivel de glucosa, y luego se daba a esas personas un vaso de limonada. La mitad de ellas recibieron limonada con azúcar,[147] y la otra mitad con edulcorante (que tiene un sabor similar, pero que carece de glucosa). Tras quince minutos (el tiempo necesario para que la bebida fuera absorbida por el sistema), las personas que habían tomado limonada con azúcar se habían recuperado de su fatiga mental y estaban dispuestas a desplegar mayor voluntad que aquellas que habían bebido limonada con edulcorante.

En suma, para que nuestra voluntad pueda ofrecer su máximo rendimiento, se requiere un nivel óptimo de glucosa. Exigencias previas de autocontrol o falta de calorías harán que el nivel de glucosa en sangre disminuya por debajo de los niveles adecuados y nuestra voluntad se vea debilitada por ellos. Dormir y descansar también proporciona un gran empujón a la propia voluntad[148] para rendir a su mejor nivel y estar cansado o falta de sueño causa serios problemas en nuestra capacidad para el autocontrol.

EVITAR LAS TENTACIONES Y GESTIONARLAS CUANDO NO SE PUEDAN VENCER

Las personas pasamos de tres a cuatro horas diarias ejercitando alguna forma de voluntad.[149] Los que llevan una dieta están rodeados de comidas grasientas, los fumadores que desean dejarlo caminan junto a personas que fuman en el exterior de la mayoría de los edificios, los que tienen problemas con la bebida nunca están lejos de un bar o una bodega, los estudiantes con exámenes finales tienen que enfrentarse a numerosas distracciones por parte de amigos y de aparatos electrónicos, y los individuos con dificultades para contener su ira siempre se van a topar con situaciones frustrantes y que a diario les supongan una provocación. La mejor manera de manejar las tentaciones es no sobrestimar la propia habilidad de manejarlas,[150] pero evitarlas en la medida de lo posible. Aunque hay técnicas que se pueden usar si resulta imposible evitarlas.

1. Que una parte del cerebro juegue un partido contra la otra

Nuestro cerebro usa diferentes sistemas para procesar las retribuciones y los riesgos. Cuando nos enfrentamos a las tentaciones, el sistema de premios (¡venga, adelante!) puede derribar al sistema que evalúa los riesgos (¡no lo hagas!). Cuando no podemos bajar el volumen de nuestros antojos y urgencias en esas situaciones, podemos subir el de nuestras afirmaciones de riesgo. Por ejemplo, si estamos intentando dejar la bebida y

nos hallamos en una comida en la que se sirve alcohol, podemos recordarnos que la última vez que bebimos la montamos gorda porque nunca nos detenemos en la primera copa. Podemos considerar lo desmoralizados que nos vamos a sentir si volvemos a permitir que el alcohol entre en nuestras vidas, y lo fortalecidos y agradecidos que nos vamos a sentir al día siguiente si resistimos. Podemos imaginar *flashes* de la cara de nuestra esposa la última vez que nos emborrachamos y ver la cara de contrariedad de nuestros amigos, o podemos recordarnos nuestro compromiso con nosotros mismos, de por qué empezamos aquel camino en primera instancia y las razones por las cuales hemos empezado esa vía, y por las cuales hemos sido capaces de resistirnos hasta ese momento. Reforzando nuestras afirmaciones preparando una lista anticipadamente, a la cual recurrir en ese momento, nos puede ayudar a tomarnos el tiempo necesario para sobreponer la situación.

2. Minimizar el daño

Nos solemos desmoralizar cuando caemos en la tentación. «Me he emborrachado» o «Me he saltado la dieta» son afirmaciones que no hacen más que darnos permiso para seguir por ese camino. Después de todo, si nos hemos saltado la dieta, vamos a comer lo que queramos porque tendríamos que empezar desde el principio otra vez.

Considerar las recaídas como simples alertas de que nuestra voluntad está fatigada y necesita recuperarse (en lugar de como un indicio de fracaso) nos permitirá tomar conciencia del momento sin seguir adelante fuera del camino.

3. Evitar las asociaciones

Muchos de nuestros malos hábitos se activan por asociación. Por ejemplo, en un estudio dieron a un grupo de espectadores de cine una bolsa de palomitas bastante malas[151] y los pusieron a ver una película. Pues bien, esas personas comieron la misma cantidad de palomitas que si estuvieran recién hechas, por el simple hecho de estar ante una película de cine. Cuando los investigadores hicieron lo mismo con los mismos participantes, pero la actividad era escuchar un vídeo musical en una sala de conferencias, casi ninguno las tocó. Nuestros hábitos siempre tienen actos asociados, como encenderse un cigarrillo cuando nos tomamos una cerveza, consumir drogas cuando estamos con determinados grupos de amigos o mordernos las uñas cuando nos sentamos en el sofá a ver la tele. Si queremos cambiar de hábitos, debemos evitar esos momentos concretos, por lo menos hasta que lo hayamos logrado de forma consistente.

Puede que sea triste, pero tendremos que saltarnos las cervezas, los amigos consumidores (lo cual tampoco es mala idea en general) o ver la televisión en la mesa de la cocina.

4. Practicar la meditación, o el mindfulness, para tolerar los antojos, los impulsos y las urgencias

Mindfulness es una forma de meditación en la cual observamos nuestras emociones sin juzgarlas, como si fuéramos antropólogos de nuestra propia mente. Actuamos como observadores externos, percibiendo la fuerza de nuestras emociones y las sensaciones que producen en nuestro cuerpo, pero sin dejarnos arrastrar por ellas o por sus implicaciones. Rudy, el jugador arruinado que temía jugarse la casa de sus padres ancianos, tenía un trabajo extremadamente estresante que le arrebatava toda su voluntad y le dificultaba poder resistir la tentación del juego. Le sugerí a Rudy que probara el *mindfulness*, no solo porque resulte eficaz para poder sobrellevar el estrés en general, sino porque un poco de ejercicio de *mindfulness* puede ser extremadamente útil para manejar los deseos, los impulsos y los vicios (incluido el vicio del juego).

Cuando aprendemos a manejar nuestros deseos, en primer lugar debemos aceptar que esos impulsos, con todo lo fuertes que son, siempre acaban por desaparecer. Le sugerí a Rudy que usara una de nuestras sesiones para practicar y le pedí que hiciera lo siguiente:

—Relájate y céntrate en tu respiración. Cierra los ojos si crees que lo necesitas. Estudia tu impulso de jugar como si fuera una ola que pasara por encima de ti, como si tú fueras un extraterrestre que estuviera interesado en esa experiencia humana. —Rudy era fan de la ciencia-ficción—. Visualiza la amplitud de la intensidad de esa urgencia como si fueras un sismógrafo leyendo las medidas de la actividad del terremoto. Tal y como llega el movimiento, sigue el crecimiento y la disminución de la amplitud en el aparato; date cuenta de que cuando la ola se intensifica y se debilita empieza otra. Observa cómo las diferentes partes de tu cuerpo se sienten en la medida que se intensifica la urgencia y cómo las mismas partes de tu cuerpo se sienten cuando esta va amainando. Sigue monitorizando tus respuestas físicas de esa manera, siguiendo una ola de deseo tras otra mientras van pasando por encima de ti, hasta que la intensidad de las olas amaine como siempre sucede en los terremotos.

Centrándonos en la respiración, visualizando la lectura del sismógrafo y apreciando las sensaciones físicas de nuestro cuerpo podemos bajarnos del terremoto y resistir el zarandeo de nuestros deseos, impulsos y urgencias hasta que pasen. Practicar esa técnica cuando no estamos bajo el influjo de nuestros impulsos nos ayudará a aplicarla con más

eficacia cuando sentimos el tirón. Afortunadamente, Rudy fue capaz de asistir durante varias semanas a una sesión de *mindfulness* diaria antes de que el estrés del trabajo bajara de nuevo y la urgencia de apostar se apoderara de él. Cuando sucedió, Rudy estaba listo y pudo resistirse. Describió la situación como «tocar y marchar durante un rato», pero la confianza que ganó resistiendo el impulso de jugar al que había sucumbido tantas veces en el pasado le proporcionó un enorme empuje a su autoestima.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO: AUMENTAR EL AUTOCONTROL

Dosis: Aplicar el tratamiento a diario para lograr metas que requieran voluntad y autocontrol.

Eficaz para: Aumentar la voluntad y los sentimientos de fortaleza, facilitar el progreso hacia los propios objetivos de mejoría y de mayor autoestima.

Cuándo consultar con un terapeuta profesional

La autoestima está muy enraizada psicológicamente y aplicar los tratamientos de este capítulo de manera que resulten de verdadera utilidad requiere tiempo, esfuerzo y dedicación. Si uno se siente incapaz de aplicar las técnicas o ha dedicado tiempo y esfuerzo a hacerlo y no ha sido capaz de mejorar la propia autoestima, debe plantearse buscar el consejo de un profesional.

Si en la propia vida existen circunstancias que contribuyen a bajar la propia autoestima (por ejemplo, un jefe abusador o una pareja abusadora, o se está luchando y no se consigue trabajo a pesar de que se hacen grandes esfuerzos por lograrlo), un terapeuta profesional podrá determinar si se debe emprender una acción para cambiar las circunstancias (puesto que es difícil reconstruir la propia autoestima si uno está «sangrando» activamente). Finalmente, si la propia autoestima estuviera tan dañada que se tuvieran ideas de autolesión o de dañar a otros de alguna manera, deberías buscar ayuda terapéutica de inmediato o bien acudir a urgencias.

Conclusión

Crea tu botiquín psicológico

A lo largo de la vida tenemos que sobreponernos a frecuentes reveses psicológicos. Desgraciadamente, hasta ahora, pocos de nosotros tenemos conciencia de cómo tratarlos de forma eficaz. En su lugar, o bien los ignoramos por completo o reaccionamos sin querer de forma que los hace más severos y con ellos causamos mayor daño a nuestra salud mental. Los tratamientos que ofrezco en este libro (basados en estudios recientes de expertos en su campo), forman un botiquín psicológico completo, un conjunto de bálsamos, vendajes y analgésicos para aplicar a las heridas emocionales y psicológicas en el momento en que se presenten.

Sin embargo, idealmente se trataría de desarrollar nuestros propios hábitos de higiene mental y llegar a personalizar el botiquín médico al máximo. Aunque todos, al enfrentarnos con situaciones de pérdida, fracaso o rechazo, sufrimos reveses psicológicos, la profundidad de nuestras heridas y los primeros auxilios emocionales que nos van a aliviar más pueden variar de un individuo a otro. Lo mismo se aplica a las pastillas y a los tratamientos que usamos para nuestras enfermedades físicas. Por ejemplo, hay muchos analgésicos para tratar los dolores de cabeza, los de espalda y el dolor en general, pero no solemos almacenarlos todos en casa. El acierto y el error nos muestran qué marca en concreto nos funciona mejor y esa es la que seguramente tendremos a mano.

De igual forma, puede que algunos de los tratamientos sugeridos para aliviar el dolor emocional te resulten más eficaces por tu constitución psicológica concreta que otros. O puede que un tratamiento específico funcione mejor en un tipo de situaciones, pero que para un conjunto de circunstancias diferente resulte más eficaz aplicar otro. Tomar nota de ese tipo de respuestas permite afinar las propias opciones a la hora de aplicar primeras ayudas emocionales y hacer que las aplicaciones futuras resulten más efectivas.

La psicología es una ciencia en la que se descubren continuamente nuevas aproximaciones y también se actualizan antiguas teorías y tratamientos. No obstante, como ya hemos dicho, los tratamientos de este libro se basan en los principios fundamentales de la psicología y la salud mental, por lo que no sufrirán cambios radicales en ningún caso. No tratar un resfriado común en cuanto se advierten los primeros síntomas, y cuando existe cura, es arriesgarse a que derive en una enfermedad

respiratoria más grave como la neumonía. De manera similar, aunque se descubran nuevas formas para sobreponerse al dolor psicológico que provoca el fracaso, no tratar ese malestar supondrá siempre un riesgo para nuestra estabilidad mental, autoestima y bienestar emocional. Por lo tanto, aunque el contenido de nuestro botiquín psicológico llegue a precisar algún tipo de actualización más adelante, disponer de sus remedios y usarlos de forma regular será siempre útil y beneficioso.

Mi deseo más sincero es que tomar las precauciones necesarias para mantener nuestra salud mental se vuelva una práctica diaria, un hábito que todos integremos en nuestras vidas desde niños. Enseñar a nuestros hijos a practicar la higiene mental para que sepan aplicar los principios básicos de primeros auxilios emocionales puede tener un impacto extraordinario, no solo en sus vidas, sino en la sociedad en su conjunto. Si la práctica de la higiene mental estuviera tan extendida como lo está la práctica de la higiene dental hoy en día, seríamos testigos del nacimiento de una nueva generación de personas flexibles y psicológicamente más sofisticadas, capaces de hacer frente a los reveses de la vida con entereza y decisión, que se recuperarían rápida y completamente, y que gozarían de una enorme felicidad y satisfacción vital.

Aunque esa idea pueda parecer lejana o romántica, vale la pena recordar que lograr una vida feliz y satisfactoria, hace unas cuantas generaciones, no era algo que se considerara alcanzable. La mayoría de la gente estaba demasiado ocupada intentando cubrir necesidades básicas como comida, abrigo y supervivencia para preocuparse por su felicidad. Tal vez de aquí a algunas generaciones, nuestros descendientes también miren atrás y se maravillen de que nos preocupemos más de nuestros dientes que de nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional. Sin embargo, ya no estamos tan limitados. Cualquiera que desee llevar una vida emocional más saludable y feliz solo necesita abrir su botiquín psicológico y buscar el tratamiento que más le convenga.

Notas

- [1]. K. D. Williams, «Ostracism», *Annual Review of Psychology*, 28, 2007, págs. 425-452.

[2]. Ibidem; Z. Chen, K. D. Willimas, J. Fitness y N. C. Newton, «When hurt will not heal: Exploring the capacity to relieve social and physical pain», *Psychological Science*, 19, 2008, págs. 789-795.

[3]. G. MacDonald y M. R. Leary, «Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain», *Psychology Bulletin*, 131, 2005, págs. 202-223.

[4]. K. D. Williams y L. Zadro, «Ostracism: The indiscriminate early detection system», en *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying*, K. D. Williams y W. Von Hippel (comp.), Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 19-34.

[5]. N. I. Eisenberger, M. D. Lieberman y K. D. Williams, «Does rejection hurt? An fMRI Study of social exclusion», *Science*, 302, 2003, págs. 290-292.

[6]. N. C. DeWall, G. MacDonald, G. D. Webster, C. L. Masten, R. F. Baumeister, C. Powell, D. Combs, D. R. Schurtz, T. F. Stillman, D. M. Tice, y M. L. Eisenberger, «Acetaminophen reduces social pain», *Psychological Science*, 21, 2010, págs. 931-937.

[7]. L. Zadro, K. D. Williams y R. Richardson, «How long can you go? Ostracism by a computer lowers belonging, control, self-esteem, and meaningful existence», *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 2004, págs. 560-567.

[8]. K. Gonsalkorale y K. D. Williams, «The KKK won't let me play: Ostracism even by a despised outgroup hurts», *European Journal of Social Psychology*, 37, 2007, págs. 1176-1186.

[9]. I. Van Beest, K. D. Williams y E. Van Dijk, «Cyberbomb: Effects of being ostracized from a death game», *Group Processes and Intergroup Relations*, 2011, págs. 1-16.

[10]. R. F. Baumeister, J. M. Twenge y C. K. Nuss, «Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 817-827; R. F. Baumeister y C. N. DeWall, «Inner disruption following social exclusion: Reduced Intelligent thought and self-regulation failure», en *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying*, K. D. Williams y W. Von Hippel (comps.), Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 53-73.

[11]. M. R. Leary, J. M. Twenge y W. Quinlivan, «Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression», *Personality and Social Psychology Review*, 10, 2006, págs. 111-132.

[12]. Oficina del Ministerio de Sanidad, 2001, *Youth Violence: A report of the Surgeon General, U. S. Department of Health and Human Services* <<http://www.mentalhealth.org/youthviolence/default.asp>>.

[13]. G. W. Barnard, H. Vera, M. I. Vera y G. Newman, «Till death do us part: A study of spouse murder», *Bulletin of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 10, 1982, págs. 271-280.

[14]. M. R. Leary, R. M. Kowalski, L. Smith y S. Phillips, «Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings», *Aggressive Behavior*, 29, 2003, págs. 202-214.

[15]. L. Vandavelde y M. Miyahara, «Impact of group rejections from a physical activity on physical self-esteem among university students», *Social Psychology of Education*, 8, 2005, págs. 65-81.

[16]. R. F. Baumeister y M. R. Leary, «The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation», *Psychological Bulletin*, 117, págs. 497-529.

[17]. N. L. Penhaligon, W. R. Louis y S. L. D. Restubog, «Emotional anguish at work: The mediating role of perceived rejection on workgroup mistreatment and affective outcomes», *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 2009, págs. 34-45.

[18]. D. K. Sherman y G. L. Cohen, «The psychology of self-defense: Self-affirmation theory», en *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, M. P. Zanna (comp.), San Diego, Academic Press, 2006, págs. 183-242.

[19]. J. M. Twenge, L. Zhang, K. R. Catanese, B. Dolan-Pascoe, L. F. Lyche y R. F. Baumeister, «Replenishing connectedness: Reminders of social activity reduce aggression after social exclusion», *British Journal of Social Psychology*, 46, 2007, págs. 205-224.

[20]. E. F. Gross, «Logging on, bouncing back: An experimental investigation of online communication following social exclusion», *Developmental Psychology*, 45, 2009, págs. 1787-1793.

[21]. N. L. Nordgren, K. Banas y G. MacDonald, «Empathy gaps for social pain: Why people underestimate the pain of social suffering», *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 2011, págs. 120-128.

[22]. Ibídem.

[23]. S. Noh y V. Kasper, «Perceived discrimination and depression: Moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support», *American Journal of Public Health*, 93, 2003, págs. 232-238.

[24]. S. E. Taylor, R. L. Falke, S. J. Shoptaw y R. R. Lichtman, «Social support, support groups, and the cancer patient», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 1986, págs. 608-615.

[25]. W. L. Gardner, C. L. Pickett y M. Knowles, «Social snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogates in the service of belonging needs», en K. D. Williams y W. Von Hippel (comps.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying*, Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 227-242.

[26]. <<http://www.census.gov/newsroom/releases/archives/families-households/cb10-174.html>>.

[27]. J. T. Cacioppo y L. C. Hawkley, «People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind», en K. D. Williams y W. Von Hippel (comps.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying*, Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 91-108.

[28]. C. M. Masi, H. Chen, L. C. Hawkley y J. T. Cacioppo, «A meta-analysis of interventions to reduce loneliness», *Personality and Social Psychology Review*, 15 (3), 2011, págs. 219-266.

[29]. Ibídem.

[30]. S. D. Pressman, S. Cohen, G. E. Miller, A. Barkin y B. Rabin, «Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen», *Health Psychology*, 24 (3), 2005, págs. 297-306.

[31]. J. Holt-Lunstad, T. B. Smith y J. B. Layton, «Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review», *Public Library of Science Medicine*, 7, 2010, págs. 1-20.

[32]. J. T. Cacioppo, J. H. Fowler y N. A. Christakis, «Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network», *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 2009, págs. 977-991.

[33]. L. C. Hawkley y J. T. Cacioppo, «Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms», *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 2010, págs. 218-227.

[34]. R. F. Baumeister, J. M. Twenge y C. K. Nuss, «Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 817-827.

[35]. S. Duck, K. Pond y G. Leatham, «Loneliness and the evaluation of relational events», *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 1994, págs. 253-276.

[36]. K. J. Rotenberg y J. Kmill, «Perception of lonely and non-lonely persons as a function of individual differences in loneliness», *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 1992, págs. 325-330.

[37]. S. Lau y G. E. Gruen, «The social stigma of loneliness: Effect of target person's and perceiver's sex», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 1992, págs. 182-189.

[38]. J. T. Cacioppo y L. C. Hawkley, «People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind», en K. D. Williams y W. Von Hippel (comps.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying*, Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 91-108.

[39]. Ibídem.

[40]. N. Epley y E. M. Caruso, «Perspective taking: Misstepping into others' shoes», en K. D. Markman, W. M. P. Klein y J. A. Suhr (comps.), *Handbook of Imagination and Mental Simulation*, Nueva York, *Psychology Press*, 2009, págs. 295-309.

[41]. Ibídem.

[42]. N. Epley, C. Morewedge y B. Keysar, «Perspective taking as egocentric anchoring and adjustment», *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 2004, págs. 327-339.

[43]. D. Lerouge y L. Warlop, «Why is so hard to predict our partner's product preferences: The effects of target familiarity on prediction accuracy», *Journal of Consumer Research*, 33, 2006, págs. 393-402.

[44]. W. B. Swann y M. J. Gill «Confidence and accuracy in person perception: Do we know what we think we know about our relationship partners?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997, págs. 747-757.

[45]. J. Flora y C. Segrin, «Affect and behavioral involvement in spousal complaints and compliments», *Journal of Family Psychology*, 14, págs. 641-657.

[46]. S. H. Konrath, E. H. O'Brien y C. Hsing, «Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis», *Personality and Social Psychology Review*, 15, 2011, págs. 180-198.

[47]. T. Fokkema y K. Knipscheer, «Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness among older adults», *Aging and Mental Health*, 11, 2007, págs. 496-504.

[48]. E. J. Finkel, P. W. Eastwick, B. R. Karney, H. T. Reis y S. Sprecher, «Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science», *Psychological Science in the Public Interest*, 13, 2012, págs. 3-66.

[49]. M. Cattán, N. Kime y M. Bagnall, «The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people-an evaluation», *Health and Social Care in the Community*, 19, 2011, págs. 198-206.

[50]. M. R. Banks y W. A. Banks, «The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities», *Anthrozoos*, 18, 2005, págs. 396-408, entrevista con el autor del estudio: <<http://www.slu.edu/readstory/more/6391>>.

[51]. R. G. Tedeschi y L. G. Calhoun, «Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence», *Psychological Inquiry*, 15, 2004, págs. 1-18.

[52]. J. M. Holland, J. M. Currier y R. A. Neimeyer, «Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding», *Omega*, 53, 2006, págs. 175-191.

[53]. R. A. Neimeyer, «Restorying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative», en L. Calhoun y R. Tedeschi (comps.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* Mahwah, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum, 2006, págs. 68-80.

[54]. R. Janoff-Bulman y C. M Frantz, «The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life», en M. Power y C. R. Brewin (comps.), *The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice* Sussex, Gran Bretaña, Wiley, 1997, págs. 91-106.

[55]. Ibídem.

[56]. J. M. Holland y R. A. Neimeyer, «An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution», *Omega*, 61, 2010, págs. 103-120.

[57]. Véase el artículo de Jonah Lehrer de febrero de 2012 en *Wired*:
<http://www.wired.com/magazine/2012/02/ff_forgettingpill/all/1>.

[58]. M. D. Seery, R. C. Silver, E. A. Holman, W. A. Ence y T. Q. Chu, «Expressing thoughts and feelings following a collective trauma: Immediate responses to 9/11 predict negative outcomes in a national sample», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 2008, págs. 657-667.

[59]. Ibídem.

[60]. L. C. Park, «Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events», *Psychological Bulletin*, 136, 2010, págs. 257-301.

[61]. J. M. Holland, J. M. Currier y R. A. Neimeyer, «Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding», *Omega*, 53, 2006, págs. 175-191.

[62]. O. Ayduk y E. Kross, «From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection», *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 2010, págs. 809-829.

[63]. L. J. Kray, L. G. George, K. A. Liljenquist, A. D. Galinsky, P. E. Tetlock y N. J. Roese, «From what *might* have been to what *must* have been: Counterfactual thinking creates meaning», *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 2011, págs. 106-118.

[64]. S. E. Hobfoll, B. J. Hall, D. Canetti-Nisim, S. Galea, R. J. Johnson y P. A. Palmieri, «Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful», *Applied Psychology: An International Review*, 56, 2006, págs. 345-366.

[65]. R. F. Baumeister, H. T. Reis y P. A. E. G. Delespaul, «Subjective and experimental correlates of guilt in daily life», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1995, págs. 1256-1268.

[66]. Ibídem.

[67]. R. F. Baumeister, A. M. Stillwell y T. F. Heatherton, «Guilt: An interpersonal approach», *Psychological Bulletin*, 115, 1994, págs. 243-267.

[68]. R. Fehar y M. J. Gelfand, «When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 113, 2010, págs. 37-50.

[69]. M. J. A Wohl, T. A. Pychyl y S. H. Bennett, «I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination», *Personality and Individual Differences*, 48, 2010, págs. 803-808.

[70]. Y. Zemack-Rugar, J. R. Bettman y G. J. Fitzsimons, «The effects of nonconsciously priming emotion concepts on behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 2007, págs. 927-939.

[71]. R. M. A. Nelissen, «Guilt-induced self-punishment as a sign of remorse», *Social Psychological and Personality Science*, 3, 2012, págs. 139-144.

[72]. Ibídem.

[73]. B. Bastian, J. Jetten y F. Fasoli, «Cleansing the soul by hurting the flesh: The guilt-reducing effect of pain», *Psychological Science*, 22, 2011, págs. 334-335.

[74]. R. M. A. Nelissen y M. Zeelenberg, «When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a Dobby effect», *Emotion*, 9, 2009, págs. 118-122.

[75]. R. F. Baumeister, A. M. Stillwell y R. F. Heatherton, «Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships», *Basic and Applied Social Psychology*, 17, 1995, págs. 173-198.

[76]. Ibídem.

[77]. C. E. Cryder, S. Springer y C. K. Morewedge, «Guilty feelings, targeted actions», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 2012, págs. 607-618.

[78]. R. Fehr y M. J. Gelfand, «When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 113, 2010, págs. 37-50.

[79]. Ibidem.

[80]. J. H. Hall y F. D. Fincham, «Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 2005, págs. 621-637.

[81]. M. J. A. Wohl, T. A. Pychyl y S. H. Bennett, «I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination», *Personality and Individual Differences*, 48, 2010, págs. 803-808.

[82]. H. Xu, L. Beue y R. Shankland, «Guilt and guiltless: An integrative review», *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 2011, págs. 440-457; J. J. Exline, B. L. Root, S. Yadavalli, A. M. Martin y M. L. Fisher, «Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise», *Self and Identity*, 10, 2011, págs. 101-126.

[83]. Véase S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco y S. Lyubomirsky, «Rethinking rumination», *Perspectives on Psychological Science*, 3, 2008, págs. 400-424.

[84]. Ibídem.

[85]. G. J. Haefel, «When self-help is no help: Traditional cognitive skills training does not prevent depressive symptoms in people who ruminate», *Behaviour Research and Therapy*, 28, 2010, págs. 152-157.

[86]. B. J. Bushman, A. M. Bonacci, W. C. Pederson, E. A. Vásquez y M. Norman, «Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression», *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 2005, págs. 969-983.

[87]. Ibídem.

[88]. S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco y S. Lyubomirsky, «Rethinking rumination», *Perspectives on Psychological Science*, 3, 2008, págs. 400-424.

[89]. S. Lyubomirsky, F. Kasri, O. Chang e I. Chung, «Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis for breast cancer symptoms», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 2006, págs. 276-304.

[90]. P. Aymanns, S. H. Filipp y T. Klauer «Family support and coping with cancer: Some determinants and adaptive correlates», *British Journal of Social Psychology*, 34, 1995, págs. 107-124.

[91]. O. Ayduk y E. Kross «From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection», *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 2010, págs. 809-829.

[92]. E. Kross y O. Ayduk «Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 2008, págs. 924-938.

[93]. D. M. Wegner, D. J. Schneider, S. R. Carter III y T. L. White, «Paradoxical effects of thought suppression», *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1987, págs. 5-13.

[94]. S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco y S. Lyubomirsky, «Rethinking rumination», *Perspectives on Psychological Science*, 3, 2008, págs. 400-424.

[95]. Ibídem.

[96]. B. J. Bushman, «Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 2002, págs. 724-731.

[97]. O. P. John y J. J. Gross, «Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development», *Journal of Personality*, 72, 2004, págs. 1301-1333.

[98]. R. H. Bremner, S. L. Koole y B. J. Bushman, «Pray for those who mistreat you: Effects of prayer on anger and aggression», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 2011, págs. 830-837.

[99]. J. K. Witt and T. Dorsch, «Kicking to bigger uprights: Field goal kicking performance influences perceived size», *Perception*, 38, 2009, págs. 1328-1340.

[100]. E. J. Masicampo y R. F. Baumeister, «Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals», *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 2011, págs. 667-683.

[101]. L. D. Young y J. M. Allin, «Persistence of learned helplessness in humans», *Journal of General Psychology*, 113, 1986, págs. 81-88.

[102]. Ibídem.

[103]. R. Hembree, «Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety», *Review of Educational Research*, 58, 1988, págs. 47-77.

[104]. S. Spencer, C. M. Steele y D. M. Quinn, «Stereotype threat and women's math performance», *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 1999, págs. 4-28.

[105]. A. J. Martin, H. W. Marsh y R. L. Debus, «Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective», *Contemporary Educational Psychology*, 28, 2003, págs. 1-36.

[106]. A. J. Elliot y T. M. Thrash, «The intergenerational transmission of fear of failure», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 2004, págs. 957-971.

[107]. M. S. Decaro, R. D. Thomas, N. B. Albert y S. L. Beilock, «Choking under pressure: Multiple routes to skill failure», *Journal of Experimental Psychology: General*, 140, 2011, págs. 390-406.

[108]. N. Bolger y D. Amarel, «Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2007, págs. 458-475.

[109]. K. M Sheldon, N. Abad, Y. Ferguson, A. Gunz, L. House-Marko, C. P. Nichols y S. Lyubomirsky, «Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study», *Motivation and Emotion*, 34, 2010, págs. 39-48.

[110]. C. A. Sarkisian, B. Weiner, C. Davis y T. R. Prohaska, «Pilot test of attributional retraining intervention to raise walking levels in sedentary older adults», *Journal of the American Geriatric Society*, 55, 2007, págs. 1842-1846.

[111]. R. Koestner, N. Lekes, T. A. Powers y E. Chicoine, «Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 231-244.

[112]. R. M. Ryan, G. C. Williams, H. Patrick y E. Deci, «Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness», *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 2009, págs. 107-124.

[113]. S. Orbell, S. Hodgkins y P. Sheeran, «Implementation intentions and the theory of planned behavior», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1997, págs. 945-954.

[114]. J. Stoeber y D. P. Janssen, «Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day», *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 2011, págs. 477-497.

[115]. <<http://www.jokes.com/funny/jim+short/jim-short--not-a-loser>>.

[116]. S. Beilock, *Choke: What the Secrets of the Brain Reveal about Success and Failure at Work and at Play*, Nueva York, Free Press, 2010.

[117]. G. L. Cohen, J. Garcia, V. Purdie-Vaughns, N. Apfel y P. Brzustoski, «Recursive processes in self-affirmation: Intervening to close the minority achievement gap», *Science*, 324, 2009, págs. 400-403.

[118]. A. Miyake, L. E. Kost-Smith, N. D. Finkelstein, S. J. Pollock, G. L. Cohen y T. A. Ito, «Reducing the gender achievement gap in college science: A classroom study of values affirmation», *Science*, 330, 2010, págs. 1234-1237.

[119]. W. B. Swann, C. Chang-Schneider y K. L. McClarty, «Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life», *American Psychologist*, 62, 2007, págs. 84-94.

[120]. Véase K. D. Neff, «Self-compassion, self-esteem, and well-being», *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 2011, págs. 1-12.

[121]. Ibídem.

[122]. N. Maxwell y J. Lopus, «The Lake Wobegon effect in student self-reported data», *American Economic Review Papers and Proceedings*, 84, 1994, págs. 201-205.

[123]. E. Diener, B. Wolsic y F. Fujita, «Physical attractiveness and subjective well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, págs. 120-129.

[124]. J. Crocker e I. Schwartz, «Prejudice and ingroup favoritism in a minimal intergroup situation: Effects of self-esteem and threat», *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, págs. 907-916.

[125]. M. Rosenberg, C. Schooler, C. Schoenbach y F. Rosenberg, «Global self-esteem and specific self-esteem», *American Sociological Review*, 60, 1995, págs. 141-156.

[126]. J. Greenberg, S. Solomon, T. Pyszczynski, A. Rosenblatt, J. Burling, D. Lyon, L. Simon y E. Pinel «Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function», *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 1992, págs. 913-922.

[127]. K. Onoda, Y. Okamoto, K. Nakashima, H. Nittono, S. Yoshimura, S. Yamawaki y M. Ura, «Does low self-esteem enhance social pain? The relationship between trait self-esteem and anterior cingulate cortex activation induced by ostracism», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 2010, págs. 385-391.

[128]. J. D. Brown, «High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling», *Cognition and Emotion*, 24, 2010, págs. 1389-1404.

[129]. S. C. Lee-Flynn, G. Pomaki, A. DeLongis, J. C. Biesanz y E. Puterman, «Daily cognitive appraisals, daily affect, and long-term depressive symptoms: The role of self-esteem and self-concept clarity in the stress process», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 2011, págs. 255-268.

[130]. L. Schwabe, O. Höffken, M. Tegenthoff y O. T. Wolf, «Preventing the stress-induced shift from goal-directed to habit action with a β -adrenergic antagonist», *Journal of Neuroscience*, 31, 2011, págs. 17317-17325.

[131]. Véase S. E. Taylor y A. L. Stanton, «Coping resources, coping processes, and mental health», *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 2007, págs. 377-401.

[132]. R. A. Josephs, J. Bosson y C. G. Jacobs, «Self-esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 2003, págs. 920-933.

[133]. A. R. Pratkanis, J. Eskenazie y A. G. Greenwald, «What you expect is what you believe (but not necessarily what you get): A test of the effectiveness of subliminal self-help audiotapes», *Basic and Applied Social Psychology*, 15, 2010, págs. 251-276.

[134]. J. V. Wood, W. Q. E. Perunovic y J. W. Lee, «Positive self-statements: Power for some, peril for others», *Psychological Science*, 20, 2009, págs. 860-866.

[135]. D. R. Forsyth, N. K. Lawrence, J. L. Burnette y R. F. Baumeister, «Attempting to improve academic performance of struggling college students by bolstering their self-esteem: The intervention that backfired», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 2007, págs. 447-459.

[136]. W. B. Swann y B. W. Pelham, «Who wants out when the going gets good?», *Journal of Self and Identity*, 1, 2002, págs. 219-233.

[137]. S. L. Murray, J. G. Holmes, G. MacDonald y P. C. Ellsworth, «Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities», *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, págs. 1459-1480.

[138]. R. F. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger y K. D. Vohs, «Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?», *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 2003, págs. 1-44.

[139]. M. L. Terry, M. R. Leary y S. Mehta, «Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college», *Self and Identity*, 2012.

[140]. D. A. Sbarra, H. L. Smith y M. R. Mehl, «When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation», *Psychological Sciences*, 23, 2012, págs. 261-269.

[141]. K. D. Neff, «Self-compassion, self-esteem, and well-being», *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 2011, págs. 1-12.

[142]. C. R. Critcher, D. Dunning, y D. A. Armor, «When self-affirmations reduce defensiveness: Timing is key», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 2010, págs. 947-959.

[143]. D. A. Stinson, C. Logel, S. Shepherd y M. P. Zanna, «Rewriting the self-fulfilling prophecy of social rejection: Self-affirmation improves relational security and social behavior up to 2 months later», *Psychological Science*, 22, 2011, págs. 1145-1149.

[144]. L. B. Cattanco y A. R. Chapman, «The process of empowerment: A model for use in research and practice», *American Psychologist*, 65, 2010, págs. 646-659.

[145]. R. F. Baumeister, K. D. Vohs y D. M. Tice, «The strength model of self-control», *Current Directions in Psychological Science*, 16, 2007, págs. 351-355.

[146]. M. Muraven, «Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance», *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 2010, págs. 465-468.

[147]. M. T. Gailliot, R. F. Baumeister, C. N. DeWall, J. K. Maner, E. A. Plant, D. M. Tice, L. E. Brewer y B. J. Schmeichel, «Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2007, págs. 325-336.

[148]. R. F. Baumeister, «Ego-depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function», *Self and Identity*, 1, 2002, págs. 129-136.

[149]. W. Hofmann, R. F. Baumeister, G. Förster y K. D. Vohs, «Everyday temptations: An experience sampling study on desire, conflict, and self-control», *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 2012, págs. 1318-1335.

[150]. G. Lowenstein, «Out of control: Visceral influences on behavior», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 1996, págs. 272-292; L. F. Nordgren, F. Van Harreveld y J. Van der Pligt, «The restraint bias: How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior», *Psychological Science*, 20, 2009, págs. 1523-1528.

[151]. D. T. Neal, W. Wood, M. Wu y D. Kurlander, «The pull of the past: When do habits persist despite conflict with motives?», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 2011, págs. 1428-1437.

Primeros auxilios emocionales
Guy Winch

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Emotional First Aid*

© del diseño de la cubierta, Idee

© Guy Winch, Ph. D., 2013
All rights reserved

© de la traducción, Paulina Fariza Guttmann, 2014

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2014
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio 2014

ISBN: 978-84-493-3047-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Índice	3
Agradecimientos	6
Introducción	9
1. Rechazo: Los cortes y las heridas emocionales de la vida cotidiana	14
2. Soledad: La debilidad relacional	38
3. Pérdida y trauma: Caminar con huesos rotos	65
4. La culpa: El veneno de nuestro sistema	85
5. La reflexión persistente: Hurgar sin descanso en una herida emocional	112
6. El fracaso: El resfriado emocional que se transforma en neumonía	133
7. La baja autoestima: El sistema inmunoemocional débil	162
Conclusión: Crea tu botiquín psicológico	193
Notas	196
Créditos	348