

WALTER

RISO

GUÍA
PRÁCTICA

Para descubrir el
poder sanador de
las emociones.

.....

Guía práctica

**Para descubrir el poder sanador de las
emociones**

Walter Riso

Primera edición: Septiembre de 2015
ISBN: 978-958-58991-6-2

Reservados todos los derechos.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares

© Walter Riso, 2016
© Phronesis SAS, 2016
<http://www.phronesisvirtual.com>
info@phronesisvirtual.co

INTRODUCCIÓN

Nadie nos ha enseñado a leer e integrar las emociones a nuestra vida de manera consciente. El aprendizaje social se orienta más a la contención y el autocontrol emocional, que a la expresión libre de los sentimientos. El imperativo cultural que subyace a esta actitud es como sigue: "Mantén las emociones bajo control, excederte o expresarlas libremente te mostrará como una persona de mal gusto y débil". En resumidas cuentas se patrocina e impulsa cierto analfabetismo o "retardo" emocional. Una carencia de inteligencia afectiva.

Un número considerable de emociones son imprescindibles para un buen funcionamiento del organismo. Su bloqueo conlleva a toda clase de alteraciones e incluso ciertas patologías. Aprender a descifrarlas, a codificar su significado y comprender su funcionamiento potencia nuestras capacidades y fortalezas.

Como veremos en esta guía, la mente debe aquietarse para descubrir la experiencia emocional y afectiva. Que fluctúe menos, que no recupere el pasado inútil ni se adelante al futuro amenazante. El aquí y el ahora, el presente, nos ubica cara a cara con lo positivo y negativo de las emociones. Lo que debemos rescatar y lo que debemos descartar para mejorar nuestra calidad de vida y acercarnos al bienestar.

Lee las siguientes páginas sin apresurarte, aproxímate a ellas con tu mayor capacidad de asombro. Tu existencia es un libro que aprenderás a interpretar y examinar. Descubrirás que en ti existe un reducto de sabiduría patrocinado por tu naturaleza más esencial.

PASO 1: NO DEJES QUE LA MENTE RACIONAL SEA UN ESTORBO PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL: ¡EMOCIÓNATE!

En nuestro interior existen dos sistemas de procesamiento de la información aparentemente irreconciliables que a veces se ven enfrentados: uno es prepotente, directo y *emocional*, el otro es más sutil, astuto y *racional*. Emoción vs _razón, un dilema sin resolver: la típica representación de Platón de la mente cabalgando sobre el potro salvaje de los instintos.

Para muchos, las emociones son consideradas como un exabrupto de la naturaleza, a veces necesarias, pero sin lugar a dudas retrógradas. Admiramos mucho más a la persona que logra contener sus emociones hasta constiparse, que aquella que las expresa libremente. Desde pequeños nos condicionan a no sentir demasiado, no vaya a ser que nos deshumanicemos, como si lo exclusivamente humano fuera pensar más que sentir. Nos fascinan las personas que parecen plantas.

Querer enterrar todas las emociones no solo es una tarea imposible, sino peligrosa para la salud, ya que su contención produce un desequilibrio mente-cuerpo. En estos casos, el organismo, además de aburrirse como una ostra, desaprovecha recursos energéticos, pierde motivación y decae en su capacidad comunicativa. Las investigaciones psicológicas son claras en demostrar que el desconocimiento de los propios estados emocionales *acorta la vida y predispone a todo tipo de enfermedades*.

Como no estamos acostumbrados a hacer contacto con nuestras emociones, hemos creado una dislexia emocional, un analfabetismo respecto a su gramática básica. No sabemos qué hacer con ellas, nos queman y se las pasamos al vecino, al psicólogo o al cura. No somos capaces de discriminar qué emoción es buena, saludable y amable, y cuál no. Queremos eliminarlas a toda costa o al menos reducirlas, qué más da si es el Rivotril o las esencias florales, lo importante es controlarlas. Pero la biología no puede censurarse por decreto.

Nos da miedo acercarnos a las emociones, porque cuando se activan demasiado perdemos el control. Bucear más allá de la razón y descifrar los antiguos códigos genéticos que aún se mantienen limpios, nos atemoriza. Como decía Krishnamurti: “En ti se reproduce la historia de toda la humanidad”. Solamente basta abrir el libro de la vida y leer en él.

Pero la cuestión no es tan sencilla, estamos más afuera que adentro. La confianza en uno mismo se ha trasladado a los amuletos, los astros, el cambio de gobierno o el destino. Nos movemos entre las promesas de los astrólogos y las reencarnaciones de un pasado difícil de indagar. Como en el cuento del borrachito, buscamos las llaves donde hay luz,

aunque las hayamos perdido en otra parte.

Analiza este caso y saca una conclusión

- Una de mis pacientes, muy motivada por el crecimiento espiritual, antes de salir para su trabajo comenzaba la siguiente secuencia de actividades de “crecimiento interior”: caminaba descalza un rato para absorber la energía de la tierra, colocaba un vaso con agua al sol antes de beberlo, meditaba veinte minutos con un mantra asignado por un director de la escuela de algún Maharishi, luego volvía a meditar otros diez minutos con un sonido cuántico sanador aprendido de otro maestro espiritual, ingería un desayuno ayurvédico, leía el horóscopo y se le entregaba con una oración al ángel de la guarda. Como resulta evidente, al comenzar su jornada laboral ya estaba agotada.

Aunque todas las emociones nos enseñan, no todas son buenas y aceptables. Hay sentimientos destructivos y altamente peligrosos que deben manejarse con cuidado o eliminarlos para siempre. Otros, como los amigos de verdad, nos ayudan en las buenas y en las malas, fortalecen el yo y nos engrandecen. Establecer esta diferenciación es fundamental antes de actuar.

PASO 2: APRENDE A SEPARAR EMOCIONES PRIMARIAS DE SECUNDARIAS

- Las emociones primarias son aquellas con las que nacemos. Son naturales, no aprendidas, cumplen una función adaptativa, son de corta duración y se agotan a sí mismas. Solamente duran lo indispensable para cumplir su misión: *dolor, miedo, tristeza, ira y alegría* son algunas de las más importantes. Ellas forman parte de la persona y cumplen un papel vital para que podamos sobrevivir y adaptarnos al mundo. Si se reprimen sistemáticamente y se interrumpen con frecuencia, afectan gravemente la salud física y mental. *Hay que convivir con todas, integrarlas a nuestra vida y aprender de su funcionamiento. La sabiduría natural se expresa a través de ellas.*
- Las emociones secundarias son aprendidas, mentales, y aunque algunas de ellas, bien administradas, puedan llegar a ser útiles, no parecen cumplir una función biológica adaptativa. Son defensivas o manifestaciones de un problema no resuelto, y casi siempre implican debilitamiento del yo: *sufrimiento, ansiedad, depresión, rencor y restricción/apego* son algunas de las más significativas. A diferencia de las primarias, no se agotan a sí mismas y pueden permanecer por años o toda la vida. Si las dejamos actuar libremente y no las controlamos o eliminamos, nos enfermamos. *Hay que tratar de reducirlas al máximo o quitarlas de nuestra vida y aprender de ellas lo que podamos. Son expresiones de la mente.* Las emociones secundarias pueden considerarse prolongaciones mentales de las emociones primarias. El *dolor*, la información corporal que nos permite saber cuándo un órgano anda mal, se extendió a supuestos “órganos mentales” y nació el *sufrimiento*. El *miedo*, el encargado de protegernos ante el peligro, se trasladó anticipatoriamente y se creó la *ansiedad*. La *tristeza*, que permite desactivar el organismo para su posterior recuperación, se generalizó en un sentido autodestructivo en lo que se conoce como *depresión psicológica*. La *ira*, la principal fuerza interior para vencer obstáculos, se almacenó en forma de *rencor y resentimiento*. La *alegría*, la más poderosa e importante de las emociones, fue duramente *restringida* o convertida en *apego al placer*.

PASO 3: TOMA CONCIENCIA DE QUE LA MENTE FLUCTÚA ENTRE EL PASADO Y EL FUTURO

Antes de entrar de lleno a las emociones y aprender de ellas, debes intentar que la mente se asiente en el aquí y el ahora. La estructura psicológica humana gira alrededor del tiempo. Si observamos por un momento cómo funciona la mente, descubriremos algo sorprendente: nunca está quieta. Siempre hay una sensación de movimiento interior, una impresión de ir y venir, un desplazamiento de lo que uno “es” a lo que uno “va a ser”. Poseemos el don de transitar a través del tiempo mental como nos dé la gana. Podemos resucitar el pasado más remoto, crear el futuro con siglos de anticipación, congelar los momentos y, lo que es más importante, repetir el viaje cuantas veces queramos. Como un péndulo incapaz de detenerse, la mente humana se balancea incesantemente entre pasado y futuro, postergación y esperanza, culpa y amenaza, nostalgia y desilusión. El aquí y el ahora, la parada donde supuestamente reposa la verdadera tranquilidad, se reduce a una estación de paso para seguir fluctuando. El “llegar a ser”, el “yo ideal” y los famosos “debería” son productos de esta extraña habilidad de proyectarse en el tiempo. Tal como reza un proverbio Zen: “La mente insensata no se detiene; si se detiene, es iluminación”. *Hay que tratar de disminuir las fluctuaciones de la mente hasta donde podamos, para estar más atentos al momento presente.*

Registra y obsérvate

Con un lápiz divide una hoja por la mitad de arriba a abajo. A la izquierda anota cada pensamiento que tengas sobre el pasado y en la parte derecha anota los pensamientos que tengas relacionados con el futuro. Lleva este recuento una semana y luego observarlo y analízalo objetivamente: te sorprenderás. Te preguntarás: “¿Y cuándo diablos estoy en el presente?” _ Todo hace pensar que pasas de largo y no lo atrapas.

Analiza la siguiente frase de Buda y saca tus conclusiones:

La mente es un mono inquieto, saltando de rama en rama en busca de frutos por toda una selva interminable de sucesos condicionados _

PASO 4. ALEJAR LA MENTE DEL FUTURO: SIN URGENCIA DE TIEMPO

Algunas personas viven con los dos pies en el acelerador. Apresuran ejecuciones y fechas, y siempre están adelantados “por si acaso”. Comen rápido, corren en vez de caminar, son impetuosos en su manera de hablar y hacen el amor a la carrera. Su vida es a doscientas mil revoluciones por minuto y por eso queman el motor con frecuencia.

Analiza lo que decía la esposa de un hombre hiperacelerado

- “Estoy agotada. Seguirle el ritmo es algo imposible. Ve televisión, escucha radio, escribe en el computador, habla por teléfono y soluciona problemas de la oficina, ¡todo al mismo tiempo! No descansa nunca y pretende que yo sea igual. Deberían inventar una especie de congelador para maridos hiperactivos. Yo lo metería de vez en cuando... así sea para poder dormir tranquila un rato”.

¿La solución?: La paciencia

La paciencia es una de las habilidades más difíciles de lograr para cualquier persona, porque ella implica desprenderse de las expectativas y resignarse a que las cosas sigan su curso. Es decir, sentarse en la cresta de la ola, dejar que ella te lleve y aceptar lo peor que pueda ocurrir. Más específicamente, si tienes una cita importante y de pronto te encuentras en la mitad de un trancón, puedes insultar al ministro del transporte, patear el automóvil, maldecir el día de tu nacimiento, pelear con una señora que mira absorta desde el coche vecino, pegarte a la bocina como un desaforado o, por el contrario, recostarte, colocar tu música favorita, sacar los pies por la ventanilla y entregarte a la modorra con beneficio de inventario. La primera estrategia segrega adrenalina y cortisona en cantidades industriales, además de hacerte ver como un idiota; la segunda te regala años de vida y, de paso, le agrega un toque de distinción a tu personalidad, que nunca sobra.

PASO 5: ALEJAR LA MENTE DEL FUTURO: ELIMINAR LA ILUSIÓN DE CONTROL

Esta es quizás una de las creencias más absurdas y riesgosas de las que dispone el cerebro. La cuestión consiste en creer que uno posee la facultad de alterar las probabilidades de los acontecimientos a favor de uno, si se lo propone. Por lo general, este esquema opera desde el inconsciente y de manera totalmente automática. Cuando uno menos lo piensa, la mente comienza a querer influir sobre los acontecimientos.

Gastamos una buena parte del tiempo haciendo fuerza para que no llueva, que el automóvil prenda, que el equipo favorito haga el gol, que salga nuestro número en la lotería, que el amor imposible se haga realidad, que los nuevos vecinos sean buena gente, y así. La mayoría de los seres humanos, por no decir todos, no soportamos las situaciones de incertidumbre y ambigüedad informacional. No importa qué tan horrible sea la consecuencia, pero es preferible una mala noticia al fenómeno de espera.

El fenómeno de espera: Analiza el siguiente experimento y saca tus conclusiones

Cuando era estudiante del último semestre de carrera, decidimos hacer un experimento sobre el tema de la incertidumbre. A los sujetos se les colocaban unos cables en cada muñeca para hacerles creer que, cuando se prendiera un bombillo frente a ellos, recibirían un choque eléctrico muy fuerte. Se los dejaba en una pieza aislada, mientras el experimentador hacía la pantomima de preparar en el cuarto contiguo los aparatos necesarios para aplicar la descarga. Lo interesante de la investigación era que nunca se les daba el choque: ¡el aversivo consistía en no prender nunca el bombillo! Tal como se había pronosticado, la mayoría de los participantes preferían acelerar la aplicación del supuesto choque eléctrico, a tener que esperar. Uno de los casos reales más dicentes que reafirma la intolerancia a la incertidumbre quedó claramente documentado cuando las esposas de los desaparecidos de Vietnam preferían dar por muertos a sus maridos a seguir soportando la expectativa de un retorno incierto. Muchos de los que regresaron hallaron el puesto ocupado.

Aprender a perder

Cuando algo escapa de tu control y nada puedes hacer, cambia el chip y a otra cosa. Persistir sobre un imposible no es una virtud, es obsesión. Y si algo está bajo tu control y es vital, déjate la piel. Esta capacidad de discernir entre lo que puedes y lo que no puedes, te acercará a la sabiduría .

PASO 6: ALEJAR LA MENTE DEL FUTURO: CONTRA LA AMBICIÓN DESMEDIDA

La persona que es víctima de la ambición desmedida vive a la ofensiva y muere a la defensiva. Su deseo por el poder es tal, que no escatima recursos para alcanzar la cúspide de sus interminables metas. Todos los recursos adaptativos se desperdician en lograr el *yo ideal* (lo que les gustaría ser), a expensas del *yo real* (lo que realmente son). La necesidad imperiosa de querer cada día más y más, producto de una comparación constante con los de arriba, les aleja del aquí y el ahora, y los coloca fuera de la realidad, en el extremo ulterior del péndulo.

Analiza este relato

- Hace poco traté ingenuamente de pasear con un amigo muy ambicioso. Pese a sus buenas intenciones, no fue capaz de entregarse ni por un momento al ocio. A los pocos días, parecía un león enjaulado atrapado en el paisaje. A las cuatro de la mañana ya estaba de pie, listo para leer las noticias económicas que llegaban a las seis. No sabía qué hacer con su tiempo libre, porque nunca había dispuesto de él. Había vendido su vida al mejor postor y se sentía orgulloso de ello. El noventa por ciento de sus conversaciones estaban centralizadas alrededor del trabajo y en cómo obtener beneficios de alguna índole. Su existencia se había reducido a la mínima expresión. Ya no vivía, simplemente se desgastaba como una piedra. El último día del paseo lo llevé a caminar por un bosque, entre ardillas, ranas de colores y mariposas, hasta llegar a un acantilado donde podía divisarse un valle absolutamente espectacular. Luego de respirar profundo y limpiar mis pulmones, esperé su respuesta afirmativa: “¿Qué te parece?” Él también respiró profundo, y mientras miraba hacia atrás, comentó: “¿Nunca pensaste en talar parte del bosque? El negocio del aserrío es buenísimo. Conozco a una persona que te puede asesorar”.

El anhelo de superación puede ser un factor motivacional constructivo, pero cuando se convierte en n una meta obsesiva, no solo enferma el cuerpo sino el alma, además de producir un embotamiento significativo de la sensibilidad. La ambición es una de las peores creaciones de la mente, porque arrastra a su prima hermana la codicia, y esta, a la destrucción.

PASO 7: ALEJAR LA MENTE DEL FUTURO: NO DARLE DEMASIADA IMPORTANCIA A LOS RESULTADOS

Es indudable que los resultados son importantes en un sinnúmero de situaciones de la vida y que siempre estarán presentes en nuestras acciones. Es muy difícil prescindir de ellos, incluso los santos están pendientes de alcanzar a Dios. Pero una cosa es aceptar su participación relativa y otra muy distinta ser esclavo de las consecuencias. Más aún, existen momentos donde las expectativas frente al desenlace de los acontecimientos, paradójicamente, producen un efecto negativo. Si se le dice a un niño que está jugando tranquilamente con sus aviones que “cuáles son los buenos y los malos” o que “quién va ganando”, se le está sugiriendo una modalidad distinta de entretenimiento: ganadores y perdedores. Al cabo de los días, el niño transforma el “volar por volar” en “carrera de aviones”. Descubre que el placer puede estar en ganar y que además puede ser ganador absoluto cada vez que quiera .

Un pensamiento de Lao Tse para que pienses al respecto

La persona más sabia
confía en el proceso.
Sin tratar de controlar
toma todo como se presenta.
No vive para lograr poseer
sino simplemente para ser
todo lo que puede ser
en armonía con el Tao.

Para la gente que le interesa demasiado el prestigio, el poder y la posición (los ambiciosos excesivos), filosofar, curiosear, experimentar no tiene mucho sentido. Les impacta mucho más un camión de carga que un atardecer en la selva, y sin dudas, muchísimo más, la caída de la bolsa de Nueva York que la del muro de Berlín.

PASO 8: LIBERARSE DEL PASADO: NO POSTERGAR

“No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, les aconsejaba Mafalda a sus amiguitos. Miguelito, luego de pensar un rato, exclamó: “Lo entendí. Tenés toda la razón... ¡Mañana empiezo!”

Una de las principales condiciones de la salud mental es mantener el sistema psicológico lo más limpio posible de información incompleta o en desuso. Cuando postergamos sistemáticamente una decisión importante, sin más razones que la propia inseguridad, estamos tratando de evitar lo inevitable. La información entra en una lista de espera de “problemas por solucionar” y ahí se queda tozudamente hasta ser resuelta. La biología no olvida tan sencillamente. El material reprimido se mantiene indefinidamente en un circuito cerrado, hasta que se solucione o pierda importancia. La historia de las personas inseguras podría resumirse como una cadena interminable de postergaciones que jamás se cumplieron y que finalmente empezaron a molestar.

Un caso para que analices

- A.F. era una joven de veinticinco años, casada, con un hijo y esperando otro, que venía dilatando hacía años un encuentro de sinceridad con su madre, una mujer de armas tomar, dura, fuerte, caprichosa y agresiva. A lo largo de las citas, el problema con su mamá fue haciéndose cada vez más evidente, hasta adquirir una clara relación con la depresión que la afectaba hacía tiempo. Las maldades de la señora eran tema serio. Había organizado un crucero exactamente para el día en que el nieto iba a nacer por cesárea, no invitaba a A.F. al cumpleaños del papá inventando mentiras, confesaba en público que hubiera preferido un hijo hombre, le hablaba duro, la regañaba, se burlaba y la subestimaba. En fin, la señora no era precisamente la típica "mamá amorosa", ni su hija la más valiente para ponerla en su sitio. Cuando induje a mi paciente a precipitar el enfrentamiento, comenzó con las viejas estrategias de aplazamiento. Entonces decidí confrontarla: “¿Te has puesto a pensar que eres en gran parte responsable de lo que ocurre con tu madre? Yo te comprendo y pienso que en gran parte tienes razón, pero no puedo acompañarte en tu evitación y seguir alimentando una relación enferma... No puedo ser tu cómplice en esto y seguir dilatando la cuestión. Llegó la hora de ponerle final a la historia. Aunque no haya sido tu intención, has aceptado pasivamente los agravios. El miedo te ha paralizado y has negociado con algo que no es negociable: tu dignidad. ¿De qué te ha servido la postergación? Llevas más de diez años acumulando rencor y tratando de apaciguar y conciliar con alguien que aparentemente no quiere hacerlo. Cada vez que desertas, ella incrementa su arsenal de agravios. Tú en retirada y ella al ataque. Es hora de que asumas el reto. Siempre y cuando seas respetuosa, no me importa cómo lo hagas, lo

principal es que te quites de encima esta carga de rabias y rencores que te atormenta. Es posible que ella te deje de hablar un tiempo y se sienta escandalizada ante tu rebelión, pero ese es el costo que tendrás que pagar para empezar a respetarte a ti misma y que te respeten. No hay un día especial para ser digno. Hoy es el día”. Ella preguntó: “¿Y si ella me deja de querer?” _Le contesté que si eso llegara a ocurrir, muy probablemente nunca la había querido de verdad. Y agregué: “Si fuera así, ¿no es mejor saberlo de una vez?” _Al lunes siguiente recibí una llamada contándome la buena nueva de que al fin había podido hablar con su madre. La reacción de la señora había sido aceptable y A.F. se mostraba muy contenta. Recuerdo sus palabras finales: “Me gustó hacerlo... Sentí como si me drenaran una infección de años... Lástima no haberlo hecho antes”. La estrategia de la postergación es supremamente azarosa, porque como bien argumentaba Cervantes: “Por la calle del ya voy, se va a casa del nunca”.

Esa es la clave: nada sin resolver. Agotarlo todo y de ser posible, en el momento. Cuantas más cosas inconclusas dejes, más atrapado estarás en el pasado. No importa qué método utilices, cuantos más cierres hagas, más se liberará tu mente de la carga de la memoria. La postergación es la estrategia que apadrina el miedo y la pereza de los incapaces.

PASO 9: LIBERARSE DEL PASADO: LA PRUDENCIA EXCESIVA IMPIDE EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL

La moderación es un atributo admirado por casi todas las culturas y requisito fundamental para garantizar la convivencia y salvaguardar la integridad psicológica de la gente, pero si se exagera comenzamos a transitar peligrosamente por el bloqueo emocional. Cuando la autocensura se vuelve demasiado grande, sobreviene una terrible enfermedad conocida como constipación emocional. En estos casos, la emoción y los pensamientos quedan aplastados bajo el inclemente sobrepeso de una consciencia fiscalizadora y el miedo a excederse.

La sobriedad extrema y generalizada despierta en mí una especie de paranoia y desconfianza primaria. Siempre he considerado que las personas que no tienen problemas con nadie son, al menos, sospechosas de no decir lo que sienten y piensan.

Analiza esta anécdota y saca tus conclusiones

- En una reunión social, un grupo de invitados hablaba sobre el “don de gentes”. Ellos sostenían que había personas que se hacían querer por todo el mundo, porque eran muy buenas y jamás daban motivos para que se les rechazara. Mi opinión fue otra. Si se fijan posiciones, por puras probabilidades, habrá gente que no estará de acuerdo, y si el tema es álgido (v. g. política, religión, sexualidad), peor. Por más amable, cordial y ecuánime que sea un sujeto, si en una reunión de personas ultra conservadoras apoya públicamente las relaciones prematrimoniales, perderá de inmediato el “don de gentes”. Entonces, como los humanos somos susceptibles de ofendernos con facilidad, al menos en cuestiones de principios, la honestidad comunicativa creará incomodidad, así se utilice en pequeñas dosis. Si nadie habla mal de X, me acerco a X con cautela. Si una persona está de acuerdo con todo el mundo, me reservo el beneficio de la duda, por lo menos no me sentiría seguro de poner mi vida en sus manos. Cuando terminé de explicar mi punto de vista, me encontré hablando solo, con una viejecita muy simpática que me sonrió todo el tiempo y que padecía una sordera crónica. La sinceridad es incómoda y a veces imprudente, pero necesaria. Hay que balancear la cosa y decidir.

El caso del médico y la nariz de papel

Un médico cirujano había asistido a mi consulta por miedo a temblar durante las intervenciones quirúrgicas. Su sintomatología, además de un miedo intenso a cometer errores y hacer el ridículo, mostraba una clara incapacidad de leer emociones (alexitimia). La terapia no estaba funcionando adecuadamente. Mi paciente era un hombre

supremamente escrupuloso, reposado y, claro está, ultra prudente. Tenía serias dificultades para manejar el personal médico a su cargo y ejercer disciplina. Le costaba hablar de sí mismo y mantenía distancias siderales con todas las personas, psicólogo incluido. Un día, buscando producir algún efecto sobre su imperturbable humanidad, decidí recibirlo con una nariz de papel tan larga como la de Pinocho. Cuando entró y le extendí la mano, él me saludó muy sesuda y cortésmente como era su costumbre, y tomó asiento. Para mi sorpresa, la cita comenzó a transcurrir como si la nueva protuberancia que asomaba de mi cara siempre hubiera estado allí. Departíamos y conversábamos como si nada pasara. Aproximadamente a la media hora, posiblemente motivado por el lado sano e “imprudente” de su mente, interrumpió el discurso psicológico para hacerme la pregunta obvia: “Perdón, no quiero importunarlo... Espero que no lo tome a mal, pero... usted... tiene una nariz de papel...” _Yo simplemente asentí con mi cabeza, lo que le obligó a retomar el tema. “Bueno, en verdad no sé qué decir... ¿Para qué la usa?” _Le respondí que no era mi costumbre, pero que la verdadera razón era provocar en él alguna reacción de sorpresa distinta a la programación prefijada, ordenada y pulcra que lo caracterizaba. Le agregué: “¿Se ha dado cuenta de que se demoró media hora para preguntarme algo tan insólito?” _Al tomar conciencia de lo que había pasado, comenzó a reír. Más adelante, cuando el tratamiento comenzó a mostrar cierta mejoría, me comentó que esa cita había sido especialmente importante para él.

El filtro de salida no puede achicarse tanto, porque el sistema no podrá vaciarse. Cuanto más expreses, menos tendrás para almacenar. Mientras la postergación cierra las puertas de evacuación, la prudencia exagerada apenas las abre. Conéctate al mundo exterior sin tantas condiciones. Dentro de lo posible, deja que tus pensamientos y emociones circulen cómodamente. Arriésgate a decir, a sentir y actuar de acuerdo a tus criterios.

PASO 10. LIBERARSE DEL PASADO: SOLTAR EL LASTRE DE LA CULPA

El sentimiento de culpa nos ata al pasado y suele obrar como una forma de autocastigo que apunta directo al corazón, una especie de harakiri psicológico, donde se ataca a la persona y no la conducta específica: “Soy malo”, “Soy un asco” o “Soy dañino”; en vez de decir: “He cometido una torpeza”, “Me he comportado egoístamente”, “He sido inadecuado”. En otras palabras, la autoevaluación culposa nunca está ajustada a lo circunstancial, sino a la esencia misma del sujeto comprometido en la falta, lo que es a todas luces absurdo e inadmisibile, porque nadie es totalmente malo o bueno. No es lo mismo decir robó una vez, a decir es un ladrón.

No estoy promulgando la insensibilidad ante los daños que podamos causar, voluntaria o involuntariamente, sino una responsabilidad compasiva que no incluya necesariamente la propia mutilación psicológica. Una cosa es asumir la responsabilidad y las consecuencias de los propios actos con preocupación sincera, arrepentirse y reconocer la equivocación, y otra muy distinta entrar en el tormento de la autolaceración psicológica. Enmendar, pero como un acto de fortalecimiento del yo, aprendiendo de los errores y sin lastimar descarnadamente la propia esencia.

Desde la perspectiva del aprendizaje social, la culpa cumple una función de *autocontrol*. La sensación de sentirse malo es tan fuerte e insoportable que hacemos cualquier cosa para evitarla, incluido “portarnos bien”. Muchas personas son honestas por convicción, pero otras muchas por miedo a la culpa. Desde esta óptica, la culpa anticipada puede ser vista como un método para hacer que la gente no se deje llevar por impulsos indeseables y antisociales, so pena de ser sometida a escarnio interior. No obstante su eficiencia relativa, son preferibles aquellos procedimientos pedagógicos más benignos y con menos contraindicaciones, como por ejemplo la enseñanza programada y racional de los valores. Recordemos que la culpa, en tanto proceso autodestructivo, es la antesala de la depresión.

Analiza este caso y saca tus conclusiones

- Una paciente que había enviudado hacia dos meses, mostraba ciertas fluctuaciones en su estado de ánimo muy atípicas. Sin que ningún elemento de su personalidad lo justificara, pasaba de la alegría a la tristeza de una manera milimétrica. Un día mal, un día bien, luego volvía a sentirse mal, y así. Al cabo de varias semanas de registro descubrí la causa. Ella confesó muy apenada que había días en que se sentía demasiado contenta de estar viuda, ya que su marido la maltrataba física y psicológicamente. Como consideraba que eso implicaba un irrespeto a la memoria del difunto, por las noches la embargaba una enorme tristeza y una profunda culpa: “¿Cómo me voy a sentir bien, si él está muerto?” .

Al otro día, reparaba el “desliz” castigándose de todas las maneras posibles, especialmente utilizando autoverbalizaciones destructivas frente a sí misma. Así limpiaba la supuesta falla, pero al mismo tiempo permanecía atrapada en un duelo de nunca acabar. Después de muchas citas, entendió que su sentimiento de alivio era totalmente comprensible y tan humano como el pesar que aún sentía por el alma del fallecido. La culpa nos ata fuertemente al pasado y nos imposibilita vivir el aquí y el ahora con tranquilidad. Es un lastre que hace más aburrido y agotador el viaje.

No necesitas castigar tu ser para salir bien librado. Si reemplazas la culpa por responsabilidad y compasión, asumirás el deber de la reparación, sin aniquilar tu yo. Después de todo, y aunque tu ego se resista, no eres perfecto. Bota la culpa y reemplázala por algo más constructivo y formativo que te haga crecer como persona. No te ataques a ti mismo: respétate.

PASO 11: APRENDE A RECONOCER TU NATURALEZA INTERIOR: LA LECTURA DE LAS EMOCIONES

Quizás no estemos buscando en el lugar adecuado (afuera más que adentro). En el afán de producir, en el acelere cotidiano, en las ganas incontrolables de ser el mejor, en la competencia y la comparación, es probable que estés más orientado a las necesidades impuestas por el consumismo. Te sugiero es un giro copernicano y buscar el significado de la existencia humana no en las estrellas, sino en la tierra, en lo que eres, en cada rincón de tu cuerpo y de tu ser y más específicamente en la información de las emociones. Quizás no haya que ir tan lejos. Tal como enseña el adagio: “Cuando Dios quiere escondernos algo, lo pone bien cerca nuestro”.

En el ser humano todavía existen remanentes de lo que fuimos y por medio de los cuales la naturaleza puede expresarse sin tanta interferencia de la mente. Las emociones primarias son parte de esa evidencia viviente. Si alguna de ellas aflora, el universo entero vibra y se confunde con nosotros. Por eso, cada vez que sentimos la emoción, ocurre ese contacto especialísimo entre las fuentes naturales del saber y el que recibe la enseñanza. Cada sentimiento reprimido es una oportunidad desperdiciada de aprender. Recordemos que el sabio jamás esconde sus emociones primarias; las agota, las gasta, las observa, escudriña en ellas intentando captar su mensaje, porque sabe que son una forma de significado.

La capacidad de sentir es poner a funcionar la vida en la estructura molecular que nos pertenece, es adquirir nuevas configuraciones energéticas para alcanzar las metas fundamentales de la supervivencia. Las emociones son fluctuaciones del espíritu, tonalidades del alma, sin las cuales no habríamos existido nunca.

Ten siempre presente esta frase de Alan Watts, que resume maravillosamente lo que quiero explicar:

Tú no viniste a la tierra, saliste de ella .

En lo que sigue, después de aquietar la mente, de traerla al aquí y el ahora, podrás descifrar el significado de cada una de las siguientes emociones: dolor/sufrimiento, miedo/ansiedad, tristeza/depresión y alegría/placer. Recuerda ,_ellas te hablan y te enseñan, si logras traducirlas.

PASO 12: LA ENSEÑANZA QUE NOS DEJA EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

¿Para qué sirve el dolor?

El dolor cumple una de las funciones adaptativas más importantes para la supervivencia del hombre: avisar que un órgano físico está funcionando mal o está siendo agredido, para que sea reparado o defendido. Una vez activada la señal de alarma, su impacto es de tal magnitud que no puede pasar desapercibido. El dolor duele, y mucho. Y no es para menos, si consideramos las enormes implicaciones que tiene para la vida humana. Si la advertencia fuera suave y amable, ignoraríamos la información, y la enfermedad o la dolencia seguirían avanzando. El dolor nos da conocimiento de causa para intentar solucionar el problema físico. Pese a lo primitivo y tormentoso del método, no deja de ser ventajoso poder contar con un guardián tan eficiente que nos indique cuando algo anda mal. Sin embargo, no se debe desconocer que el dolor a veces se ceba en su función y se vuelve demasiado insistente.

El cerebro humano no posee un sistema de retroalimentación para contestar al aviso doloroso: “Ya entendí. Sé que mi muela tiene caries. Ya recibí el recado, iré al dentista mañana a primera hora, pero no seas tan obsesivo y deja de machacar”. Afortunadamente el dolor no entiende este lenguaje; si no, más de uno se hubiera muerto en la sala de espera. Si se obtiene la cura o se restablece la normalidad del órgano, él se calma. Si no es así, persiste incisiva y categóricamente hasta que llegue la sanación.

¿Qué es el sufrimiento y para qué sirve?

Al “dolor psicológico” lo llamamos sufrimiento. De manera similar a lo que ocurre con la biología, el sufrimiento también cumple una función de aviso en el mundo psicológico. Por ejemplo, cuando alguien nos rechaza, este “dolor” nos está diciendo que hay una estructura mental afectada: *necesidad de aprobación*. Cuando pierdo un partido de tenis y siento aflicción profunda por ello, este sentimiento negativo de “pérdida” dice que se ha visto alterada mi *autoexigencia*, es decir, la “necesidad de ganar” ha sufrido una derrota, y, por lo tanto, “duele”. En ambos casos, un sentimiento de incomodidad nos indica que cierta necesidad psicológica no se ha visto satisfecha, o, lo que es lo mismo, un “órgano mental” ha sido afectado.

El origen del sufrimiento, tal como señalaba Buda, está en querer retener algún aspecto de la realidad que nos interesa, sin ver que “el todo” está en un constante fluir. La seguridad psicológica parece ser una ficción de la mente que espera encontrar lo estable, lo indestructible y lo eterno. La madurez psicológica de un yo fuerte es la aceptación de que nada es para toda la vida. Del desprendimiento nace la paz.

Aunque hay sufrimientos más importantes que otros, y algunos francamente pueriles, todos dejan su lección. El sufrimiento es el termómetro del alma, la señal que nos indica el camino para alcanzar el fondo de nuestra consciencia y eliminar los esquemas mentales maladaptativos. Aunque no nos guste, no se puede avanzar sin él; más aún, si lo evitamos, cerramos las puertas de la realidad interior. Nada más peligroso que una infección sin fiebre. No estoy diciendo que debamos rendirle culto al sufrimiento, ni regodearnos en él a la manera masoquista, sino que realistamente comprendamos su función.

Los chinos utilizan un carácter gráfico combinado para representar la palabra “crisis”: una parte significa *peligro* y la otra, *oportunidad*. En idioma español el término también adquiere dos significados: *conflicto* y *transformación*. Es decir, toda situación de estrés, o sufrimiento en nuestro caso, es una oportunidad para reestructurarse a sí mismo. O dicho de otra forma, toda transformación real conlleva una dosis de malestar implícito.

Analiza este caso sobre como el sufrimiento puede generar cambios positivos

- Un señor de cincuenta años, dedicado a la ganadería, había comenzado a asistir de mala gana a mis citas por sugerencia de su mujer. Era un individuo supremamente inteligente, rudo, de mal carácter, insensible, poco afectuoso y que generaba miedo en todas las personas que convivían o trabajaban con él. Era un hombre muy adinerado que ejercía a la perfección el abuso del poder y la explotación. Cuando llevábamos cuatro meses en terapia, obviamente sin mejoría alguna, ocurrió lo imprevisible: mi paciente fue víctima de un secuestro. No volví a saber nada de él, hasta que tres meses después, al otro día de ser rescatado por la policía, regresó otra vez a la consulta. Verlo nuevamente me produjo un gran impacto. Ya no era el mismo. Había pasado todo su cautiverio amarrado, en un pequeño cuarto de paredes blancas y con muy mala alimentación. Se le veía demacrado, cansado y con algunas nuevas canas. Caminaba con dificultad y apenas podía mover un brazo. Pese a todo, un brillo extraño y muy especial acompañaba su manera de mirar. Le pedí autorización para grabar la sesión y accedió muy amablemente. Comenzó su breve exposición de los hechos con un tono de voz sereno y pausado: “Esta experiencia ha sido muy importante para mí... Creo que la vida me obligó a mirarme a mí mismo a la fuerza... No había sido capaz de hacerlo antes, no sé por qué... (suspiro)... Creo que aprendí muchas cosas... (mirando unos búhos de porcelana)... Por ejemplo, yo nunca había reparado en los colores... ¿No le parece increíble que los colores existan?... De tanto mirar esa pared blanca aprendí a sentir cómo palpita la naturaleza, porque realmente eso es lo que pasa... La vida está viva, ¿me entiende?... Los colores se mueven... Usted va a pensar que estoy loco, pero puedo oírlos... Elija uno y verá que puedo decirle el color con los ojos cerrados”. Le coloqué un pequeño búho amarillo en la mano y lo comenzó a acariciar suavemente por unos segundos: “Es amarillo, ¿verdad?” _Repetí el experimento con otros objetos y el

resultado fue el mismo acierto. Luego continuó su relato sin inmutarse: “Sufrí mucho... Pero lo peor no era el dolor de las piernas y los brazos, sino estar lejos de los míos... (sollozo)... No les di lo que podía... En las horas de soledad solamente le pedía a Dios que me diera otra oportunidad para cambiar... Vi todo lo malo que había en mí... (suspiro)... Va a tener mucho trabajo conmigo...” _Le pregunté: “¿Qué siente en este momento?” _Cerró los ojos y dejó salir la respuesta desde lo más profundo de su ser: “Humildad... Humildad... Sólo eso”. Aprendí mucho de mi paciente. A lo largo de un año lo vi crecer a pasos agigantados. Aunque su hipersensibilidad a los colores desapareció, su progreso psicológico y espiritual crearon una verdadera revolución interior. Para ser más exacto, y parafraseando a Krishnamurti, hubo una mutación psicológica. Vi cambiar la dureza por ternura, la explotación por compasión, el aislamiento afectivo por abrazos y caricias, y la indiferencia por interés y preocupación sentida. La última vez que supe de él, estaba participando activamente en un grupo de ayuda a los indigentes. El mensaje es claro. Sin anestésicos ni subterfugios de ningún tipo, la crisis incontrolable produjo la cantidad de sufrimiento necesario para que mi paciente no tuviera otra opción que asimilar la información y evolucionar. Desgraciadamente no todas las personas sometidas a situaciones límites logran este impacto positivo. Si el manejo de la experiencia estresante es inadecuado, puede sobrevenir lo que se conoce como “síndrome de estrés postraumático”, un trastorno que necesita ayuda profesional.

Analiza este caso sobre cómo darle un sentido al sufrimiento

- Un señor de edad, viudo desde hacía dos años, no había podido superar la muerte de su mujer. No habían tenido hijos y ya no le quedaba familia. Extrañaba muchísimo a su esposa y se sentía sin fuerza para seguir viviendo. Los antidepresivos producían un adormecimiento del dolor, pero su tristeza era demasiado honda como para ceder a la droga. Recordé un caso similar que había sido tratado exitosamente por Victor Frankl, un prestigioso psicólogo humanista sobreviviente del holocausto, y decidí intentar el mismo procedimiento. En una de las citas le pregunté qué habría ocurrido si la viuda hubiera sido su esposa. Su rostro cambió de inmediato: “Ella no lo hubiera soportado... Era una mujer muy frágil y suave... Y me adoraba”. Fue cuando le sugerí que diera a su dolor una nueva visión: “Usted amaba a su mujer más que a nada en el mundo... Desde ese contexto de amor, ¿no es mejor que sea usted el que tenga que vivir la angustia de la pérdida? Usted era el más fuerte... Es como si la estuviera reemplazando... ¿Por qué no intenta ver su sufrimiento como un acto de sacrificio, producto del amor? Usted se ha hecho cargo de algo que ella no iba a ser capaz de soportar... Trate de reubicar el sufrimiento, reinterpretelo y dele un nuevo valor...”. En ese preciso instante, sin más discursos, él comprendió lo que yo quería decirle. El dolor psicológico de la pérdida había adquirido un sentido que no tenía antes. Había dejado de ser un sufrimiento inútil, para ser una desdicha noble. El

sufrimiento se había transformado en un acto de amor. El ser humano posee la facultad de trascender el dolor biológico y transformarlo o en valor. Esto no implica desechar el aprendizaje que la naturaleza nos entrega desde la fisiología, sino completarlo: el dolor alerta, el sufrimiento avisa y además dignifica.

**PASO 1 3: TOMA CONCIENCIA DE CADA PALABRA DEL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE
MEDITES SOBRE EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO**

El dolor es un amigo fiel que te jala una y otra vez para que tomes consciencia de algún percance físico real o potencial. La mente imitó esta forma de supervivencia, la trasladó al mundo psicológico e inventó el sufrimiento. El sufrimiento es una señal que te alerta sobre la existencia de esquemas psicológicos negativos que debes modificar para que no te dañen, pero además, cuando le confieres a tu pena un sentido de superación, ese sufrimiento adquiere una dimensión específicamente humana que trasciende lo meramente animal y te engrandece. De ahora en adelante, cuando el sufrimiento se haga notar, no intentes hacerlo desaparecer de inmediato. Miralo, descífralo, acércate a él con humildad para ver qué quiere. El sufrimiento es el privilegio de la autoconsciencia, el baluarte de la vida en plena acción que pugna por seguir adelante. El sufrimiento te recuerda que eres transformación viva y la punta de lanza de la evolución. Puedes aprender cada día más de ti mismo, aunque a veces duela un poco. No olvides que el universo te está hablando, se está manifestando a través tuyo. Escúchalo, algo tendrá para decirte.

PASO 1 4: LO QUE PUEDES APRENDER DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD

¿Para qué sirve el miedo?

La función biológica del miedo es protegernos ante el peligro real. Cuando estamos en una situación amenazante, un sistema especialmente diseñado para estos casos se activa y nos prepara para la huida. Una vez se detecta la fuente del posible daño, la fisiología dispara una sustancia llamada adrenalina, la que a su vez enerva una serie de cambios físicos: dilatación de la pupila, sudoración, taquicardia, temblor, palidez, tensión muscular, gritos y una sensación interna de inquietud y alarma. Algo nos dice que no debemos quedarnos ahí y que tenemos que escapar. A diferencia de lo que ocurre con los miedos psicológicos, el miedo biológico siempre se agota. Sube en pico, se mantiene en forma de meseta un instante, y luego, si no le metemos cabeza al asunto, decrece. Ese es el ciclo natural. Por el contrario, la curva del temor mental puede no declinar jamás.

Cada componente del miedo nos cuenta cómo debió de haber sido la lucha por la supervivencia hace millones de años. Ellos nos hablan de cómo actúa el mundo natural. La dilatación de la pupila permitía aumentar la capacidad de visión en la oscuridad; el hombre no conocía el fuego y es probable que muchos depredadores estuvieran al acecho amparados en la oscuridad. El temblor originado por la adrenalina, tal como lo ha demostrado la psicología animal, posee un significado comunicativo de alertar a los otros miembros del grupo y pedir ayuda; algunos animales, como las gacelas, utilizan el temblor para avisar de la proximidad del depredador con muy buenos resultados (recordemos que el lenguaje humano no estuvo desde el principio). La taquicardia permite bombear más sangre y prepararse para un mayor gasto energético, como correr o saltar más. El sudor permite escabullirse y resbalarse más fácilmente del atacante. La palidez y el desmayo, tal como enseñan algunos estudios etológicos, permiten pasar desapercibido para ciertas especies agresoras.

Si un enorme león se asomara por la puerta de mi casa, no sería muy adaptativo aplicar la lógica aristotélica: “Caramba, caramba... Hay un enorme animal parado en el umbral de mi puerta mostrándome sus fauces... No sé... Creo que es más prudente salir discretamente...” _Para ese entonces, el supuesto león ya me habría devorado y hecho la digestión varias veces. Frente a un riesgo real, pensar mucho no es lo indicado; por eso, cuando el miedo aparece, la mente se acuesta a dormir. Si vemos una culebra a pocos centímetros de nuestros pies, no preguntamos nada: saltamos y gritamos, sin importarnos demasiado lo que opinen los demás. Repito: el miedo no está hecho para pensar.

¿Para qué sirve la ansiedad?

La psicología humana no solamente crea miedos totalmente irracionales como los fantasmas, los muertos, los cementerios, el fracaso, el ridículo, hablar en público y la

mala suerte, sino que también inventa *la ansiedad, es decir, el miedo anticipado*. Aunque la ansiedad es útil, adelantarse demasiado tratando de predecir calamidades puede resultar nefasto.

¿ Qué hacer con la ansiedad? El secreto está en construir un ambiente donde puedan coexistir la alegría y el reposo. Esa es la mezcla ideal para erradicar de una vez por todas la ansiedad y el estrés. Crear un ambiente motivacional donde pueda hacerse uso del silencio, dormir, caminar, sentarse bajo un árbol, oír música, mojarse bajo la lluvia, cantar en el baño, tocar a la gente, acostarse al borde de una quebrada, hacer el amor, meditar, practicar deportes divertidos, tomar baños de inmersión y leer, en otras palabras, tener un lugar personal en el mundo para hacer lo que realmente queramos hacer, donde los ratos agradables no sean la excepción, sino la regla. No hay mejor antídoto.

Analiza el siguiente caso y saca tus conclusiones

- Un paciente agorafóbico (es decir con miedo a lugares o situaciones donde escapar sea difícil) llevaba veinte años sin salir de su casa. Luego de mucho esfuerzo y sesiones domiciliarias donde interveníamos tres psicólogos, se logró que el sujeto llegara a la esquina. En ese punto, el tratamiento se estancó debido a un nuevo temor que no estaba previsto. Justo antes de cruzar la calle, se detuvo, soltó su brazo del mío, y me miró con cierta suspicacia: “No creo que debamos hacerlo... Hay demasiados carros... Mejor dejemos esto para otro día”. Traté de tranquilizarlo: “No se preocupe. Vamos a mirar cuidadosamente antes de cruzar”. Él insistió en su argumentación: “Pero no es tan fácil... Uno puede creer que el carro va más despacio y de pronto ya lo tiene encima... Prefiero no cruzar la calle”. Le expliqué nuevamente que el procedimiento adecuado para su caso era enfrentar el miedo: “Vea, hagamos esto... Miramos los dos al mismo tiempo, y cuando usted diga ‘ya’, corremos hasta la otra acera. Le aseguro que no hay peligro. Piense que millones de personas cruzan diariamente las calles sin que les pase nada”. La réplica no se hizo esperar: “Pero algunos sí son atropellados”. Apelé eruditamente a la estadística: “Es verdad, pero la probabilidad es muy remota”, pero su argumento también fue estadístico: “¿Y si yo soy la excepción?” _Le pedí que se arriesgara y que se dejara guiar por mí, pero tampoco fui lo suficientemente confiable para él: “Usted tiene gafas... ¿Cómo sé que alcanza a ver bien?” _Finalmente, después de varios días de trabajo y de rebatir una a una sus consideraciones pesimistas, logró hacer el esfuerzo y encarar la calle con relativa calma. Cuando llegamos al otro lado, la psicóloga que iba conmigo y yo no pudimos ocultar la típica expresión de “misión cumplida”. Habíamos dado un paso importante, ya que el sujeto había comenzado a calibrar su medidor de miedos. Pero el placer del triunfo no duró mucho: el paciente se hallaba inmóvil, mirando aterrado la otra orilla: “¿Qué hice!... ¿Y ahora cómo regreso!?” _Esta persona era víctima de una ansiedad anticipatoria altamente catastrófica y desproporcionada. Su calculador de posibilidades estaba desajustado; lo que era

una probabilidad en un millón, la interpretaba como una en diez. Necesitaba la certeza total de que nunca sería atropellado y eso, tal como vimos, solamente se obtiene por medio de la Divina Providencia. La persona ansiosa no reacciona a los hechos, sino a lo que imagina de ellos; está atrapada en una especie de realidad virtual amenazante de la que no puede escapar. El trastorno ansioso es la consecuencia lógica de poseer una mente marcadamente inclinada al futuro, incapaz de procesar el presente.

Una frase de Emerson para que pienses en ella:

No es que el héroe sea más valiente que nadie, sino que lo es por cinco minutos más .

**PASO 1 5. TOMA CONCIENCIA DE CADA PALABRA DEL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE
MEDITES SOBRE EL VERDADERO SIGNIFICADO DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD**

El miedo racional es tu amigo. Él te cuida y te protege cuando estás en peligro. Utilízalo cuando realmente sea necesario hacerlo. No lo derroches en susceptibilidades y angustias inútiles. Temerle a un buen enemigo es una ventaja afortunada que no debes desperdiciar. El miedo forma parte de tu naturaleza, él está ahí porque el universo te quiere vivo. Cambia tu concepción del temor, aunque sea incómodo sentirlo. Él tiende a agotarse, y a la hora de la verdad, solamente se trata de adrenalina corriendo por las venas. Cada vez que sientas miedo ante una situación objetiva peligrosa, la biología más primaria te está aconsejando. Te está diciendo: “Algo estás percibiendo como amenazante, por eso me activaste. Dime, ¿qué te preocupa?” _La mente inventó la ansiedad, como una forma evolucionada de temor. Ella te da la posibilidad de desarrollar una actitud previsor y prepararte para la defensa, pero no exageres su uso. Elimina de una vez el pensamiento negativo y agrégale un poco de optimismo inteligente (con un toque realista) para que el porvenir sea más refrescante. Si la ansiedad te molesta demasiado, debes calibrar tu contador de calamidades o entregarte a la sana resignación. Si el miedo es irracional, descífralo, enfréntalo y quítalo del camino. Si es racional, déjalo en paz, él se irá cuando deba hacerlo.

PASO 16. LO QUE PUEDES APRENDER DE LA IRA Y EL RESENTIMIENTO

¿Para qué sirve la ira?

La ira es una central de energía en miniatura que nos imprime vigor y fortaleza. Aunque estamos acostumbrados a verla como una fuerza que nos vuelve peligrosos o torpes, la ira biológica no es tan irracional ni tan tonta. Más bien se trata de un aliado para los momentos difíciles, sin el cual no podríamos sobrevivir.

Primer ejemplo

- Supongamos que colocamos una rata hambrienta en el extremo de un corredor, y en la otra punta un oliente y tentador queso. Supongamos también que entre la rata y el queso ubicamos un vidrio transparente que no sea detectado por el roedor. Cuando soltemos el animal, este correrá desesperado hacia el alimento hasta chocar con el vidrio. En el momento de la colisión, la rata no lamentará “lo que podría haber sido y no fue”, ni tampoco se sentará desconsoladamente a llorar; por el contrario, en su pequeño cuerpo un volcán bioquímico hará erupción, un estallido de poder la impulsará a insistir una y otra vez contra el obstáculo transparente: se habrá activado la ira. Cuanto más se estrelle, más será la firmeza. Si al cabo de algunos minutos el obstáculo no cede, la rata se resignará y su estado brioso dará lugar a un apaciguamiento natural: “Nada pudo hacerse”. Si, por el contrario, el vidrio cede a las arremetidas, el queso será devorado. No hay puntos medios, todo o nada. En este sencillo experimento de laboratorio queda expuesto uno de los mecanismos más bellos del mundo animal: ***cuando un obstáculo impide alcanzar una meta relevante para la supervivencia, el organismo desarrolla fuerza y vigor a través de la ira para tratar de destruir, eliminar o sacar del medio el estorbo***. La versión humana de este ejemplo se llama frustración: si las cosas no son como nos gustaría que fueran, pataleta. Cuando nuestras expectativas psicológicas no se cumplen, el organismo nos da una sobredosis de empuje para que superemos el obstáculo como si se tratara de un impedimento físico real. Un respaldo biológico patrocinado por el cosmos.

Segundo ejemplo

- Si tuviéramos a un ratón u otro animal pequeño metido a presión en un frasco, es decir, atrapado y sin movimiento, se activaría un proceso similar. La cólera empezaría a producir los cambios hormonales necesarios para que el animalito pudiera romper el frasco y escapar. En este caso, ***la ira posibilita el***

escape y la libertad. En la psicología humana ocurre algo similar: cuando sentimos que estamos acosados o bajo presión, la mente envía el mensaje clave de “atrapado”, y aunque el encierro sea simbólico, la ira interviene rápidamente como si se tratara de una verdadera prisión. El universo nos quiere libres.

Tercer ejemplo

- Imaginémonos ahora a un pacífico conejito de angora encerrado en una jaula, al cual comenzamos a molestar con un palo, una y otra vez. Al cabo de unos minutos, en el tierno y dulce animal, comenzará a gestarse una transformación hacia la ira. El dolor físico activará la bestia primitiva que reposa en él y atacará sin compasión al agresor. Nuevamente, la imprescindible ira habrá hecho su aparición, esta vez para destruir al contrincante y salvarse. ***Ante el dolor, el organismo segrega ira para suprimir el evento causante del sufrimiento.*** A diario, cuando alguien nos ofende o nos lastima psicológicamente, de inmediato la biología genera rabia y adoptamos una posición defensiva y de choque como si estuviéramos frente a un depredador real; no importa qué tan irracional sea, otra vez el cuerpo le cree a la mente. La ira no pregunta ni consulta opiniones, simplemente nos impide agachar la cabeza.

En resumidas cuentas: ante los obstáculos, los encierros y los ataques, la emoción primaria de la ira actúa como un ángel de la guarda, que nos permite perseverar, escapar y defendernos.

Obviamente, la idea no es andar rabiosos todo el día, sintiéndonos orgullosos de pisarle la cabeza al vecino, sino hacer un uso adecuado de ella. Adornar la ira, suavizarla, sanearla, adecuarla, canalizarla, pero finalmente expresarla y dar en el blanco. Por ejemplo, si alguien me está perjudicando en algún sentido, puedo callarme y acumular rencor, o enfrentarlo asertivamente y hacerle saber lo que pienso, sin gritar, insultar o golpear, sencillamente sentando un precedente y descargando mi sentimiento.

Una aclaración

La emoción de la ira no es lo mismo que agresión. La agresión es la ira dirigida a violar los derechos de los otros. De manera similar, la violencia es la filosofía que respalda y sustenta un estilo agresivo generalizado. Si la ira se vuelve enfermedad, ya sea por causas hormonales, psiquiátricas o psicológicas, la persona debe recibir ayuda profesional especializada.

¿Para qué sirve el rencor y el resentimiento?

La consecuencia de esconder, reprimir y disfrazar la ira ha creado un evidente descuido frente a la posibilidad de integrarla constructivamente:

A la ira no manifestada y almacenada en el pasado se la conoce como rencor o

resentimiento .

Con el transcurso del tiempo, este encono puede convertirse en odio indiscriminado y esta es la razón por la cual las personas que albergan resentimiento se vuelven amargadas e irracionales.

Uno de mis pacientes hombres llegó a separarse de su mujer, pese a quererla mucho, porque fue incapaz de perdonar una descortesía de su suegra ocurrida ocho años antes. Ni los ruegos de sus hijos, ni el perdón solicitado por la señora, fueron capaces de aminorar el orgullo y el rencor de este pobre hombre. En otro caso, una señora que sufría de “iras malas” se metía debajo de la cama a gritar, insultar y maldecir los nombres de cada una de sus adversarias, algunas de ellas ya muertas.

El bloqueo sostenido de la ira desvirtúa su misión y la vuelve tóxica. Las personas que destilan veneno son víctimas de esta descomposición interior causada por una sobreacumulación de iras sin procesar ni resolver.

Analiza este hecho científico

- Los estudios comparativos sobre resentimiento en animales y humanos muestran que los monos hacen las paces *minutos* después de tener peleas, jugando y montándose unos sobre otros ceremonialmente. Curiosamente, y sin querer ofender a las feministas, en estos estudios, las hembras monos perdonan menos que los machos y pueden recordar los agravios el resto del día. Por su parte, los chimpancés se perdonan solamente *horas* después de la ofensa, por medio del contacto físico o haciendo el amor. Estos resultados contrastan marcadamente con la duración del resentimiento en los humanos, que, tal como sabemos, puede durar *años*, o incluso *siglos*, como en el caso de las guerras. Parecería que a más evolución, más memoria, pero también más resentimiento y menos pacificación.

Analiza la siguiente frase de Bertrand Russell:

La armonía interior es el privilegio de aquellos cuyos impulsos son tales que pueden hallar salidas constructivas más que destructivas .

PASO 1 7. TOMA CONCIENCIA DE CADA PALABRA DEL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE MEDITES SOBRE EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA IRA Y EL RENCOR

No subestimes la ira. Como toda emoción primaria, está ahí porque es necesaria. Ella te ayuda a defenderte y a no darte por vencido. Te induce fuerza y vigor para enfrentar situaciones difíciles y te permite expresar tus sentimientos negativos. No cometas el error de suprimirla. La virtud no está en enterrar la emoción, sino en aprovecharla constructivamente. Si pones la ira al servicio de fines nobles, su capacidad destructiva se convertirá en energía creadora. No la utilices para dañar a otros o a ti mismo, sino como el mayor motor motivacional inventado por la naturaleza. La rabia es tu ángel de la guarda, o si prefieres, un guardaespaldas cósmico que te administra valentía. Ni rencor, ni agresión, sino honestidad respetuosa. Decir lo que sientas, aunque sea negativo, en un contexto de amor y comprensión. Si te notas irritable y de mal genio, tu cuerpo te está hablando, está respondiendo a un mensaje que, consciente o inconscientemente, le has enviado. Es posible que alguna frustración sutil, la presión de no poder resolver un problema o alguna indignación olvidada hayan hecho mella en tu humanidad. La ira es imprescindible; si la matizas con afecto, será menos dolorosa, y si le imprimes ternura, un chispazo de sabiduría hará eco en tu corazón.

PASO 1 8. LO QUE PUEDES APRENDER DE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

¿Para qué sirve la tristeza?

Cuando estamos tristes, la naturaleza nos está ofreciendo, al menos, tres opciones de supervivencia:

1. Conservar energía, si estamos ante una pérdida afectiva

En situaciones de pérdida afectiva, como por ejemplo la muerte de un familiar querido, la naturaleza nos imprime una resignación obligatoria para que no sigamos esperando un imposible y *conservemos la energía*.

Por ejemplo, el duelo es la manera natural en que nos despojamos de toda esperanza, para aceptar los hechos y hacer que el principio de realidad se imponga sobre el principio del placer. Si no fuera así, el organismo se agotaría en una quimera desgastante. El duelo es una respuesta no aprendida, normal y útil, que posee tres fases.

- Una primera etapa, *de embotamiento de la sensibilidad*, en la cual el sujeto se siente aturdido e incapaz de entender lo ocurrido; puede durar horas o semanas, y algunos deudos se quedan ahí.
- En una segunda etapa, de anhelo y búsqueda, la persona no acepta que la pérdida sea permanente. Aquí pueden aparecer manifestaciones como llanto, congoja, insomnio, pensamientos obsesivos, sensaciones de presencia del muerto (y obviamente visitas a videntes y brujos), cólera y rabia; en fin, en esta etapa se intenta restablecer inútilmente el vínculo que se ha roto. Es una etapa de ansiedad y desesperación; puede durar de dos a tres meses. La característica del tercer período es el de la tristeza propiamente dicha. El sujeto, pese al dolor, acepta la pérdida; el tiempo promedio es de dos a tres meses. Si la persona se queda en esta etapa, sobreviene la depresión.
- Finalmente, en la tercera fase de reorganización, donde, ya sí, se comienza a renunciar definitivamente a la esperanza y el individuo recupera la iniciativa y las ganas de vivir.

Se calcula que un duelo normalmente elaborado puede durar de seis meses a un año, dependiendo de la cultura y la historia previa del sujeto. Algunas personas crean un *duelo crónico*, es decir, se quedan estancados en la tercera etapa. Otras se quedan en la primera etapa, y configuran lo que se llama *ausencia de aflicción consciente*. Una de mis pacientes mujeres había enviudado dos veces. Al primer marido lo habían matado

hacia cinco años, y el segundo había fallecido de infarto hacía dos. La señora, una mujer de cincuenta y ocho años, era una completa matrona que, por ser la hija mayor y la más adinerada, ocupaba un lugar de privilegio en su familia. Gran parte del respeto reverencial que le profesaban sus trece hermanos se debía a la aparente “fortaleza para superar las adversidades”. Desafortunadamente, no era así. Su aparente firmeza ante la doble viudez no era más que un papel. En realidad, mi paciente nunca había tenido tiempo de llorar plenamente a sus maridos. Solo pudo recuperar su energía vital cuando dejó que su debilidad normal aflorara. *Si represamos la tristeza y adoptamos el rol de superhéroe, ella se almacenará en el lado oscuro de la memoria y en cualquier momento se transformará en depresión.*

2. Pedir ayuda, si nos sentimos desamparados

La tristeza también es una forma primitiva y eficiente de comunicar que estamos mal y *pedir ayuda*. Y digo "eficiente", porque la expresión gestual de una persona triste no pasa fácilmente desapercibida. Aquellos que han tenido que convivir con personas depresivas saben a qué me estoy refiriendo. Las manifestaciones corporales de la tristeza son impactantes, además de contagiosas: los ojos se vuelen aguados como cuando un niño tiene fiebre, las comisuras de los labios bajan ostensiblemente, el rostro se desencaja, la postura corporal se vuelve encorvada, cabizbaja y meditabunda, y el trasfondo de la mirada se tiñe de un extraño gris apagado y plomizo, imposible de ignorar. La naturaleza diseñó un mecanismo compartido de impecable maestría para asegurar la restitución de funciones: no solamente inventó el lenguaje de la tristeza, sino que nos equipó con cierta hipersensibilidad para responder a las demandas de ayuda. Una especie de “compasión biológica forzada”.

3. Buscar soluciones almacenadas, si tenemos un problema difícil de resolver

Si el miedo no está hecho para pensar, la tristeza sí. Cuando ella se activa, inmediatamente dirigimos la mirada hacia adentro y un impulso insistente hacia la autoobservación nos lleva a “pensar sobre lo que pensamos”. Un toque existencial se va apoderando de nuestro *software*. La tristeza es el telón de fondo de las bohemias trasnochadas y adobadas con bastante licor de mala calidad, es la época en que caminamos pausadamente y nos da por ir a donde el psicólogo a ver qué encuentra (y claro está, siempre encuentra algo). Al lentificarse todos los procesos mentales e incrementarse la autoconsciencia, la tristeza nos permite activar recuerdos que contengan información relevante para resolver problemas presentes y *rescatar viejas alternativas de solución*.

¿Para qué sirve la depresión?

La respuesta es contundente: para nada. Si bien la mente no es la responsable de todas las depresiones, ya que alrededor de un veinticinco por ciento de ellas se debe a

alteraciones bioquímicas, sí es la principal causante. El evento estresante externo debe encontrar vulnerabilidades psicológicas específicas para que germine la depresión; de no ser así, nada pasa. Las predisposiciones psíquicas a la depresión adoptan la forma de teorías o creencias. Si pienso que “no soy querible”, “soy un inútil”, o, en una versión más musical, “que el mundo fue y será una porquería”, es probable que esté caminando en la cuerda floja. Aunque los pensamientos negativos frente a uno, al mundo y al futuro son los disparadores principales del trastorno, el sujeto depresivo posee un toque de pesimismo radical totalmente desalentador. Una cosa es poner la esperanza en su sitio para que no moleste, y otra muy distinta eliminarla para siempre. Una desesperanza infinita, sin opciones positivas, es lo más parecido al infierno.

La depresión es una fuerte baja en el estado de ánimo (disforia), que genera *síntomas motivacionales* como ausencia de placer (“nada me provoca”, “la vida no tiene sentido”), *síntomas emocionales* (tristeza duradera, desamor, llanto, baja autoestima), *síntomas físicos* (apatía, fatiga, inapetencia o hiperfagia, insomnio, pérdida de peso, baja en la libido), y *síntomas mentales* (negativismo, fatalismo, pesimismo, pérdida de atención y concentración). Nada queda en pie. Como un alud, acaba con todo lo que encuentra a su paso.

Separa la depresión de la tristeza

La depresión no es tristeza, y establecer la diferencia es fundamental para saber cuándo preocuparse. Los siguientes puntos podrán aclarar la cuestión.

- En la depresión siempre hay una tendencia al desamor personal y a la baja autoestima. En la tristeza, a pesar de todo, el sujeto se sigue queriendo a sí mismo.
- En la depresión hay un claro sentimiento autodestructivo, que puede incluso llevar a la muerte. Junto con la anorexia nerviosa, es la enfermedad psicológica en que más pelagra la vida. La persona triste nunca piensa seriamente en destruirse a sí misma.
- La persona depresiva siempre busca la soledad y el aislamiento afectivo. Una profunda decepción por la gente define gran parte de su comportamiento. El sujeto triste busca ayuda, y aunque a veces quiera estar solo, no pierde la capacidad de conectarse afectivamente con los demás.
- En el individuo depresivo, el estado de ánimo negativo se generaliza abarcando todas las áreas de su vida. El sujeto aquejado de la enfermedad lleva la depresión a cuestas durante todo el día y a todas partes; de ahí que su desempeño general se vea seriamente alterado. En la tristeza, aunque el rendimiento disminuye un poco, el individuo puede seguir desempeñándose de una manera relativamente aceptable.
- La persona depresiva no suele tener una consciencia clara del porqué de la enfermedad, mientras que la mayoría de los sujetos tristes pueden llegar a identificar claramente la causa de su malestar.
- La depresión es más intensa y dura más tiempo que la tristeza. Mientras los

síntomas del depresivo pueden durar meses, la tristeza no suele estar presente por más de una o dos semanas.

La depresión psicológica es uno de los peores inventos de la mente. Su existencia no parece cumplir ninguna función adaptativa para la supervivencia del hombre. Más bien parece ser el resultado de una clara desviación de la autoconsciencia humana, que malinterpretó el sentido adaptativo de la emoción primaria de la tristeza.

Analiza esta bella frase de Jalil Gibrán

*La tristeza no es más que un muro entre
dos jardines .*

PASO 1 9. TOMA CONCIENCIA DE CADA PALABRA DEL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE MEDITES SOBRE EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Si la tristeza ha llegado, no la echas a un lado. Lee en ella, tradúcela, destápala, y comienza a preguntarte cuál es su mensaje. Puedes estar elaborando inconscientemente una pérdida, necesitando ayuda o tratando de resolver un problema. Si la tristeza te embarga, déjala caminar a tu lado. Dile: “Hola, amiga, veo que me vas a acompañar por unos días. Trataré de no pelear contigo para descifrar tu mensaje, pero no molestes demasiado”. Puedes verla como un resfriado o un virus inofensivo que crea defensas a tu organismo. Aprovecha la ocasión para descansar un poco y acercarte a la nostalgia. Rescata los buenos recuerdos, y si vas a llorar, hazlo sin resistencias. Deja que la naturaleza te acurruque e inicie el proceso de recuperación de energía. Si, por el contrario, lo que llega a tu vida es la depresión, ¡pelea!, busca ayuda, corre a golpear las puertas del amor, escarba en tu autoestima, rebélate a la muerte, llama a gritos la alegría, pero jamás te quedes quieto. Recuerda que la depresión nunca es normal. Guárdate el orgullo en el bolsillo y pide asistencia profesional. Ante la mínima sospecha, ¡atácala! La depresión es como las termitas, si uno se demora en exterminarlas, la casa se cae desde sus cimientos. Recuerda, la vida es un ser viviente y tú eres parte de ella. No malgastes el privilegio de estar vivo.

PASO 20. LO QUE PUEDES APRENDER DE LA ALEGRÍA

¿Para qué sirve la alegría?

Nunca nos hemos detenido a pensar para qué sirve o para qué existe la alegría. Conocemos al dedillo sus titulares, pero no hemos captado el significado profundo que la caracteriza. Y no me refiero a racionalizar la increíble vivencia que ella ofrece, sino a establecer un mayor contacto con ella para disfrutarla en abundancia. La alegría es la emoción primaria más importante, no solamente por los efectos benéficos que produce, sino porque muchas de sus características parecen ser típicamente humanas.

El origen evolutivo de la alegría parece estar en la sonrisa y en el efecto agradable que produce el intercambio de la misma entre madre o padre e hijo. Los bebés responden espontáneamente con alegría ante la sonrisa porque les da seguridad y bienestar. Con el paso del tiempo, la expresión facial adquiere una mayor complejidad y aparece la risa, y si la persona es afortunada, el humor. Mientras la risa es la explosión cruda, en vivo y en directo de la activación subterránea de la alegría, el humor la involucra de una manera más sutil y ponderada. Tal como decía Gibrán: “El sentido del humor es el sentido de la proporción”.

La alegría saca a relucir lo mejor de nosotros. Ella es un destello espiritual, un señalamiento y un delicioso aviso que el universo nos hace para que no olvidemos quiénes somos: “Obsérvate. Esta es tu verdadera humanidad. Esto es lo que eres. Tenlo presente”.

Las investigaciones sobre el tema muestran que los sujetos alegres sufren cambios positivos realmente dramáticos, tanto en su fisiología como en sus esquemas psicológicos. Durante unos momentos, a veces horas y casi nunca días, se activa un singular poder y vigor, que no es la fuerza de la ira, sino la del amor y la sabiduría. Una forma de iluminación primitiva que potencia lo mejor de cada uno y nos reestructura y equilibra internamente. La mente y el cuerpo comienzan a trabajar coordinadamente y toda la energía disponible del organismo comienza a fluir de una manera suave y continua. Cuando las personas están alegres, incrementan la confianza en sí mismas (autoeficacia), ven la vida como magnífica y significativa (sentido de vida), sienten que son más amables y queribles (amor), desarrollan una mayor capacidad de apreciar y saborear el mundo (hedonismo), se vuelven más buenas y bondadosas (compasión) y adquieren una consciencia de unidad, similar en algunos aspectos a las experiencias místicas. (La enfermedad biológica de la alegría, es decir, cuando existe alguna alteración bioquímica de la misma, se denomina manía y debe ser tratada).

Pero su principal función está relacionada con la salud. La alegría es la sanación natural

que el universo ofrece a manos llenas. Ella pone a funcionar nuestra farmacia interior y facilita la recuperación de los períodos de estrés y enfermedad. El efecto curativo de las emociones positivas, no solamente de la alegría sino también del amor, el interés, la sorpresa y la curiosidad, ha quedado documentado en infinidad de casos. Uno de los más resonados es el de Norman Cousins, quien logró salir adelante de una grave enfermedad viendo todos los días películas cómicas en el hospital. Como suele decirse: “La alegría es cosa seria”.

Analiza este caso y saca tus conclusiones

- Una mujer de 35 años que asistía a nuestro centro psicológico debido a una depresión ocasionada por la imposibilidad de tener hijos, llegó un día a la consulta con la terrible noticia de que se le había diagnosticado un melanoma avanzado. Como era obvio, la terapia dio un giro y se orientó a brindarle ayuda para enfrentar el cáncer terminal. Lo sorprendente ocurrió cuando al mes de haberse presentado estos hechos, la paciente descubrió que llevaba dos meses de embarazo. La inesperada noticia produjo un impacto abrumador, tanto en el equipo de terapeutas como en su familia. Tantos años tratando de estar encinta, y cuando por fin se logró la meta, aparecía un cáncer devastador que arrasaría con dos vidas. No obstante y pese a todo, ella comenzó a preparar el ajuar del bebé como si nada hubiera ocurrido. Inexplicable y repentinamente, su estado de ánimo había mejorado, estaba más activa, animada y contenta que nunca. Pues, contra todos los presagios negativos de los exámenes, la incredulidad de los especialistas, oncólogo y psicólogos incluidos, y el escepticismo de su esposo, la señora sobrevivió. En la actualidad, ella y su hijo de 12 años gozan de excelente salud. Cuando en una ocasión se le preguntó cómo se sentía después de haber ganado semejante batalla, contestó: “No sé... Estaba tan feliz de haber quedado embarazada... Creo que no libré ninguna batalla... Yo no luché... Solamente me sentía la mujer más dichosa del mundo... Dios me mandó el bebé y no podía defraudarlo”. Este relato, más allá de la espectacularidad que suele acompañar los casos de recuperación espontánea, enseña algo muy bello y sencillo: la alegría y el amor van de la mano. La alegría es la risa de Dios.

Cuidado con los peligros de la restricción/represión emocional

Para que la alegría pueda fluir naturalmente y cumplir su cometido, debemos ayudarle. Si bien no podemos producirla a voluntad, a menos que utilicemos medios artificiales, lo cual no es recomendable, es posible crear condiciones favorables para facilitar su aparición. Como demasiada alegría asusta, *la cultura ha dispuesto un sistema de estrictos controles para evitar los excesos y restringir el disfrute*. Estos filtros, aunque bien intencionados, pueden irse para el otro extremo y dar origen a un régimen valorativo donde el hipercontrol es visto como la mejor de las virtudes. Muchas personas están tan preocupadas por los excesos que ni siquiera comienzan a disfrutar los mínimos. He

conocido gente que le pone límites a todo, incluso al alborozo y la hilaridad. El miedo a perder el control los convierte en aguafiestas.

Analiza este caso y saca tus conclusiones

- Hace poco estuve en el cumpleaños de un niño de cinco años, el cual se llevó a cabo en una hermosa finca de recreo. Toda la fiesta estuvo matizada por las cantaletas “apaciguadoras” de la madre del homenajeado, una mamá absolutamente “anti alboroto”. Cuando los niños se pasaban de ciertos decibeles y velocidad, ella levantaba ambos brazos como un guarda de tránsito, se interponía a la tromba infantil, y como un director de orquesta, acompasaba un nuevo ritmo, obviamente más lento y moderado. Sus palabras se asemejaban bastante a las viejas estrategias hipnóticas de Mandrake el mago: “Ya, ya, ya... Tranquilos... Tranquilos”. Esto ejercía en los niños el mismo efecto que un puré de ritalina. Luego de algunos segundos de sopor, el torbellino volvía a coger impulso. Al cabo de algunas horas decidí preguntarle, muy educada y cortésmente, por qué no dejaba que los niños jugaran en libertad; después de todo, estaban en un lugar campestre y no molestaban a nadie (además era el cumpleaños). Con una risita de testarudez congénita dijo: “Para todo hay un límite”. A lo cual yo repliqué: “Estoy de acuerdo, pero lo difícil es poner límites sin extralimitarse”. Ella respondió como leyendo las tablas de los diez mandamientos: “Todos los extremos son malos”, lo que produjo gran admiración y aprobación entre los invitados. Más tarde, cuando se paró por enésima vez a fiscalizar la diversión, uno de los niños gritó ofuscado: “¡Qué pendejada!.. ¿Para qué nos invita si no nos deja jugar?” El silencio fue total. La señora esgrimió una sonrisa, que más parecía una mueca, y disimuló la franqueza del “pequeño Espartaco”, preguntando quién quería más carne. Nunca los volvió a molestar en el resto de tarde. Aunque lo intenté, no pude dejar de sentir esa famosa complacencia oriental que se sirve en bandeja de plata.

Muchos de mis pacientes, víctimas de una educación “antialegría”, adquieren el vicio de no disfrutar demasiado. Cuando se sienten muy bien, un impedimento psicológico les evita el clímax y los incrusta de narices en la monotonía: “No vaya a ser cosa que me quede gustando”. Le temen a la alegría porque la ven demasiado peligrosa y mundana; como en el *Nombre de la rosa*, cuando el curita ciego impedía la lectura de unos textos apócrifos sobre el humor religioso, porque creía que si se perdía el temor a Dios se acababa la fe. De todas maneras, y afortunadamente, pese a los esfuerzos dogmáticos, restrictivos y fiscalizadores de los amigos de la seriedad y lo austero, el júbilo sigue irremediabilmente haciéndonos cosquillas. Una clave: **Si no es dañino para uno, ni para otros, podemos disfrutar hasta el cansancio.**

Lee esta frase del poeta Walt Whitman, y disfrútala:

*¡Oh, hacer de la vida, desde ahora, un poema de nuevas alegrías!
¡Bailar, batir palmas, regocijarme, gritar, saltar, rodar y rodar, y navegar
siempre!*

PASO 2 1. ANALIZA EL SIGUIENTE TEXTO PARA QUE MEDITES SOBRE EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA ALEGRÍA Y LOS PELIGROS DE RESTRINGIRLA

La alegría es un regalo muy especial. Cuando estás alegre, tu energía está vibrando al ritmo de Dios. Cuando estás contento, es el universo entero quien se regocija. Como un ritual cósmico, la naturaleza limpia y renueva tus energías de vez en cuando para que puedas desempeñar tu papel y colaborar en la Creación. Aunque te suene disonante, la vida te quiere muerto de la risa y satisfecho. Si tu actitud hacia el placer es abierta y responsable, aprenderás a catar las delicias de todos los jardines. La alegría es una forma de aprendizaje y descubrimiento de cómo nos quiere la vida. No es volverte tonto y superficial, sino sensible al embrujo del placer. Desecha tus miedos a estar feliz de vez en cuando, ¿acaso no te lo mereces? Ten presente que los dos extremos son dañinos. Si temes excederte, la alegría se convertirá en un dolor de cabeza, y si te apegas a ella, serás un adicto. Vivir dispuesto a sentir el placer es reivindicar la autoestima y entender que, por encima de cualquier otra consideración, la sola condición de estar vivo te hace merecedor de amor. La naturaleza te contempla con cada descarga de alegría, acaricia tu humanidad y te cuida. Alegría es amor. Si no le obstruyes el camino con requisitos mentalistas, ella siempre estará dispuesta a regresar. Rompe el nicho desabrido y taciturno en el que te has metido, deja el ascetismo a un lado y siéntete con el derecho al disfrute. La represión de la alegría te convertirá en cascarrabias y quisquilloso, porque tu biología te reclamará el goce de vivir como lo hace con la comida, el sueño y el agua. No te creas tan fuerte ni tan autosuficiente. Pero si, por el contrario, has caído en la adicción, sin excusas ni evasivas, ¡salte ya! No puedes conservar el placer, él no te pertenece. Si verdaderamente comprendes que todo fluye y nada es permanente, ocurrirá la renuncia noble y valiente a tus apegos enfermizos. Cuando obligas a lo natural, lo contaminas y le quitas el virtuosismo de aquello que no es creado por el hombre. Comienza desde hoy, ábrete a la felicidad, sin frenarla ni apegarte. Ella es como las olas: te moja, se va, y luego vuelve con el pulso de la más antigua y sagrada de las melodías. Canta su canción y déjate llevar por sus notas.